



**DGAPA ESCUELA NACIONAL
PREPARATORIA**

INFOCAB SB300308



ESCUELA PARA PADRES

ENSEÑAR, Y ORIENTAR PARA APRENDER

MARTHA VARGAS GALLEGOS, Coordinadora

CÉSAR ACEVEDO GUTIÉRREZ

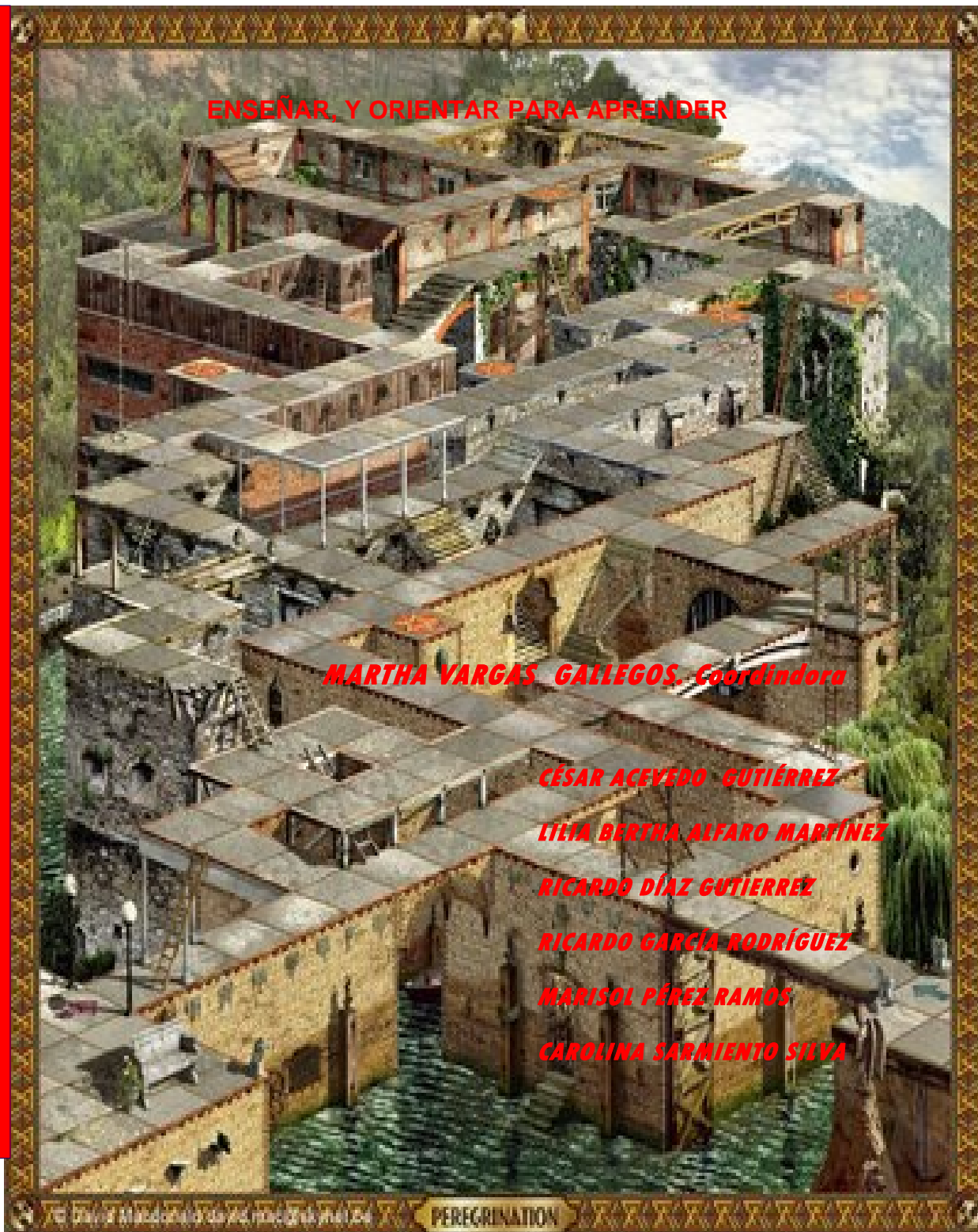
LILIA BERTHA ALFARO MARTÍNEZ

RICARDO DÍAZ GUTIERREZ

RICARDO GARCÍA RODRÍGUEZ

MARISOL PÉREZ RAMOS

CAROLINA SARMIENTO SILVA



PEREGRINATION



ESCUELA PARA PADRES

MARTHA VARGAS GALLEGOS
(COORDINADORA)

CÉSAR ACEVEDO GUTIÉRREZ
LILIA BERTHA ALFARO MARTÍNEZ
RICARDO DÍAZ GUTIÉRREZ
RICARDO GARCÍA RODRÍGUEZ
ALEJANDRA MENDOZA BEDOLLA
MARISOL PÉREZ RAMOS
CAROLINA SARMIENTO SILVA

DGAPA
INFOCAB SB300308
200

ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA

Directora General: Mtra María de Lourdes Sánchez Obregón

Secretario Académico: Ing. Humberto Medrano Cruz

Revisión de Estilo: Profra Sofía García Martínez

Diseño de Portada: Arq. Enrique Del Moral Nieto

Primera Edición: 2009

D.R. UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Ciudad Universitaria, 04500, México, D. F.

Dirección General de la Escuela Nacional Preparatoria

Dirección General de Asuntos del Personal Académico

Prohibida la reproducción parcial o total por cualquier medio
Sin la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales

ISBN

Impreso y hecho en México

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
Dirección General de la Escuela Nacional Preparatoria
Dirección General de Asuntos del Personal Académico

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a la Universidad Nacional Autónoma de México, Dirección General de Asuntos del Personal Académico DGAPA, y Escuela Nacional Preparatoria, por el apoyo brindado para la realización de este trabajo.

A los padres de familia por el entusiasmo mostrado durante el desarrollo de los talleres, y que con su motivación, han dado vida a este proyecto.

A todos y cada uno de los alumnos de la ENP.

A todos y cada uno de los compañeros profesores que con su participación han hecho posible este trabajo.

INDICE

Prólogo

Introducción

Capítulo 1 Desarrollo físico del adolescente.....	1
Capítulo 2 Desarrollo físico, cognitivo, emocional, y social de la personalidad del adolescente.....	11
Capítulo 3 Promoción de la higiene mental para establecer Relaciones saludables entre padres y adolescentes.....	26
Capítulo 4 Conductas de riesgo y ajuste psicosocial I: Depresión, adicciones y conductas delictivas.....	36
Capítulo 5 Conductas de riesgo y ajuste psicosocial II: Embarazo adolescente, violencia, abuso sexual, trastornos de la alimentación y problemas en el desempeño escolar.....	46
Capítulo 6 Habilidades para la vida I: Toma de decisiones, autoestima y control del estrés.....	57
Capítulo 7 Habilidades para la vida II: Solución de problemas y negociación.....	63
Capítulo 8 Recursos familiares para la interacción con el hijo adolescente I: Apoyo familiar y plan de vida.....	72
Capítulo 9 Recursos familiares para la interacción con el hijo adolescente II: manejo de conflictos, comunicación y ambiente familiar.....	82

PROLOGO

Ser padre genéricamente hablando, no es una tarea fácil, por el contrario es una labor delicada debido a las múltiples funciones y roles que un padre comprometido debe cumplir y que en la mayoría de las ocasiones se ejercen sin conocimiento previo y a partir de utilizar un método intuitivo muy conocido por la humanidad: el ensayo y error.

La labor de crianza sencilla y gratificante en principio por su función biológica (estrictamente reproductiva), adopta posteriormente tintes motivacionales (ver crecer y formar seres humanos) y tiende a ser evaluada con referentes sociales (buena madre o mal padre a los ojos de uno mismo y de los demás) se complica, debiendo responder a lo que un dicho muy conocido entre los iniciados en la paternidad advierte: “hijos chicos: problemas chicos e hijos grandes: problemas grandes”. La esperanza de algún día disfrutar ser papás sin problemas parece condenada al mundo imaginario de cualquier padre.

Así también, la tarea de ser padre oscila entre el ser y el deber ser. No conozco a ningún padre que no se revise a sí mismo en la ejecución de sus actos o en la toma de decisiones con respecto a sus hijos. Es posible encontrar padres dándose la oportunidad de ser muy permisivos con sus hijos y volcarse de manera estricta consigo mismos, o en otros casos ser rígidos y estrictos y por ello sufrir internamente al no darse la oportunidad de disfrutar la compañía de su progenie y brindarle afecto y cariño.

Acompañar, proteger, apoyar, aconsejar, ser cómplices, enseñar, son algunas de las funciones que los hijos esperan de sus padres, pero hay otras que desearían no estuvieran en manos de sus progenitores sino en las suyas, como el ejercicio de la autoridad, la administración de los recursos económicos, la posesión de bienes o la palabra final en muchas decisiones, sin aceptar que tarde o temprano y más para bien que para mal todo ello tendrá profunda influencia en su formación como individuos. Entonces qué roles son deseables para nuestros hijos: el de compañero, el de amigo, el consejero, y mostrarán oposición a todo rol que involucre la expresión de autoridad que provenga del jefe de familia, sea éste hombre o mujer.

Son relativamente recientes los esfuerzos por apoyar a los padres en este difícil (pero también altamente satisfactorio) papel que muchos decidieron jugar al planear tener descendencia o para los que a pesar de ser una circunstancia de vida no esperada, han decidido emprenderla con convicción. Estos esfuerzos en el ámbito escolar han recibido la denominación de Escuelas para Padres, emulando con tal etiqueta al amplio rango de aspectos que se puede trabajar en ellas.

La lista de sucesos de ser padre puede ser enorme, basta mencionar los académicos, que tienen que ver con el rendimiento escolar, o los personales, asociados al

desarrollo individual, ya sea en lo biológico o en lo psicológico. Los aspectos sociales particularmente en la escuela cobran relevancia a la luz de que ésta es la institución primaria para la formación en éste rubro para el individuo.

El ejemplar que está en tus manos es el resultado derivado de un esfuerzo serio y comprometido de abordar de forma integral y profesional, muchos de los aspectos que en este corpus se han mencionado. La colaboración aportada por cada uno de los participantes ha implicado un trabajo de reflexión y disposición de colaborar con su experiencia y conocimiento de temas como: *desarrollo físico del adolescente, conductas de riesgo como la depresión, adicciones y conductas delictivas, embarazo adolescente, violencia, abuso sexual, trastornos de la alimentación y problemas en el desempeño escolar, o habilidades para la vida como la solución de problemas y el manejo de conflictos, comunicación y ambiente familiar como recursos de interacción con el hijo adolescente.*

Los que aquí participamos sabemos que nuestra contribución es muy limitada pero nuestros deseos de apoyar son tan grandes como nuestras intenciones.

Ricardo García
Junio de 2010

INTRODUCCIÓN

Ricardo Díaz Gutiérrez

Una de las principales preocupaciones que tiene el sistema educativo en nuestro país desde hace aproximadamente dos décadas es la deserción escolar, la mayor parte de los estudios realizados sobre este tema se centran principalmente en la educación básica, pocos se realizan en la educación media superior como el realizado por Abril, E., Román, R., Cubillas, M. J. y Moreno, I. (2008).

De acuerdo con la SEP (citado en Abril, E., Román, R., Cubillas, M. J. y Moreno, I., 2008) la Deserción escolar es abandonar las actividades escolares antes de concluir el ciclo escolar

La CEPAL (2002) señala que, en México hasta antes de la implementación del programa Progresá en 1997 la matrícula en el nivel de primaria es cerca del 93% pero cuando los niños van a concluir el ciclo de la primaria se presenta una deserción importante de niños 45%, fundamentalmente de escasos recursos económicos, el 55% que se matricula en el nivel de secundaria al término del tercer grado solo quedan el 58% de alumnos matriculados. Con la aplicación el programa progresá en las comunidades rurales, la asistencia a clases se incremento pero solo en aquellas comunidades rurales distanciadas de las comunidades urbanas.

Abril, E., Román, R., Cubillas, M. J. y Moreno, I. (2008). ¿Deserción o autoexclusión? Un análisis de las causas de abandono escolar en estudiantes de educación media superior en Sonora, México. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 10 (1). Consultado el día 3 de Julio de 2009 en: <http://redie.uabc.mx/vol10no1/contenido-abril.html>

De manera general, en América Latina un porcentaje significativo de adolescente (37%) de los adolescentes que tienen entre 15 y 19 años de edad, abandona la escuela a lo largo del ciclo escolar. El abandono escolar se presenta en mayor medida en las comunidades rurales.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2002). Deserción Escolar un Obstáculo para el logro de los Objetivos del Desarrollo del Milenio. En CEPAL, *Panorama Social de América Latina 2001-2002*. Consultado el 3 de Julio de 2009 en: <http://www.eclac.cl>

La investigación sobre las causas que provocan o están relacionadas con el fracaso escolar o la deserción escolar, señala que estas pueden ser entre otros:

- 1) Económicos, que incluyen tanto la falta de recursos en el hogar para enfrentar los gastos que demanda la asistencia a la escuela, como la necesidad de trabajar o buscar empleo.

- 2) Problemas relacionados con la oferta o ausencia de establecimientos destinados a impartir educación de este nivel, lo que se relaciona con la disponibilidad de planteles, accesibilidad y escasez de maestros.
- 3) Problemas familiares, mayormente mencionados por niñas y adolescentes, relacionados con la realización de quehaceres del hogar, el embarazo y la maternidad.
- 4) Falta de interés de los y las jóvenes, lo que incluye también el desinterés de los padres para que continúen con sus estudios.
- 5) Problemas de desempeño escolar, como el bajo rendimiento, la mala conducta y problemas asociados a la edad

Con respecto al desempeño escolar, este es de carácter multidimensional que ha ido evolucionando desde concepciones centralizadas en lo alumnos (capacidad del alumno) hasta concepciones holísticas, que consideran que el rendimiento escolar del alumno es el resultado de la interacción de diversos factores Fisiológicos, institucionales, sociales y personales del alumno (psicológicos) (Salas, M., 2004).

Salas, M. (2004). El fracaso Escolar: Estado de la cuestión. Estudio Documental sobre el Fracaso Escolar. En 1° Congreso Anual sobre Fracaso Escolar Palma de Mayorca, Consultado el 4 de Julio de 2009

<http://www.fracasoescolar.com/conclusions2004/salas.pdf>

Los factores fisiológicos influyen en forma importante en el bajo rendimiento de los estudiantes; sin embargo, es difícil precisar en qué grado afectan realmente, ya que, por lo general, se encuentran interactuando con otros factores. Dentro estos factores, los que principalmente permiten predecir el comportamiento de las calificaciones escolares están:

Modificaciones endocrinológicas que afectan al adolescente.

Deficiencias en los órganos de los sentidos, principalmente en la vista y en la audición, desnutrición, salud y peso de los estudiantes. Al parecer estos factores que disminuyen la motivación, la atención y la aplicación en las tareas, también afectan la inmediata habilidad del aprendizaje en el salón de clases y limitan las capacidades intelectuales.

Los factores pedagógicos o Institucionales son aquellos que se relacionan directamente con la calidad de la enseñanza. Entre ellos se encuentran:

Número de alumnos por maestro.

Utilización de métodos y de materiales inadecuados.

Motivación del maestro y tiempo dedicado a la preparación de sus clases.

El presupuesto asignado a las instituciones educativas.

Con respecto a los factores psicológicos, cabe señalar que algunos estudiantes presentan desórdenes en sus funciones psicológicas básicas, tales como: percepción, memoria y conceptualización. El mal funcionamiento de ellas contribuye a las deficiencias en el aprendizaje. Por otro lado, el rendimiento académico es influido por variables de personalidad, motivación, actitudes y afectivas, que se relacionan con aspectos como nivel escolar, sexo y aptitudes.

Entre los problemas más comunes en el grupo de edad que estudia una carrera de nivel medio superior o universitario se encuentran los problemas de índole emocional,

que corresponden a la etapa de la adolescencia (temprana y tardía), ya que estos jóvenes enfrentan un periodo de cambio en muchas áreas de su vida. Además, se ha observado que el rendimiento es reflejo, entre otras cosas, del tipo de hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje con los que cuentan los estudiantes para su desempeño escolar. Si se considera que los problemas del aprendizaje se presentan en todas las edades, se puede suponer que una de las causas del bajo rendimiento académico es el mal uso o la falta de estrategias de estudio que permitan al estudiante aprovechar de manera óptima los conocimientos adquiridos en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Por último, los factores sociales son aquéllos que involucran las características socioeconómicas y familiares de los estudiantes. Entre éstas se encuentran: la posición económica de la familia, el nivel de escolaridad y ocupación de los padres y la calidad del medio ambiente que rodea al estudiante, las cuales influyen en forma significativa en el rendimiento escolar de los mismos. Además, estas variables se relacionan con los índices de ausentismo escolar y con conductas disruptivas.

Ahora bien, en relación con este último factor que es el familiar, la mayoría de los estudios realizados se han centrado en variables como la estructura familiar, la escolaridad y ocupación de los padres, el número de hermanos, las expectativas de los padres, pero no sobre el funcionamiento integral de la familia. Razón por la cual la presente investigación se enfocó en conocer si las principales dimensiones del funcionamiento de la familia se relacionan con el rendimiento escolar (promedio de calificaciones obtenidas por los alumnos) de los alumnos de educación media superior en general y por grados escolares. Las dimensiones del funcionamiento familiar consideradas en la investigación fueron:

Cohesión - Se refiere al grado en que los miembros de la familia tienen un sentido de pertenencia, sintiéndose apoyados y muy cercanos unos a otros.

Recreación Familiar - Se refiere al tiempo y la forma en que los miembros de la familia comparten el tiempo libre.

Jerarquía y Autoridad - Se refiere al conocimiento claro de quien establece las reglas y vigila que se cumplan, así como establecer sanciones en caso de que no se lleven a cabo.

Independencia-Autonomía - Se refiere a como se fomenta la independencia, se asignan responsabilidades para cada uno de los miembros, resolver los problemas personales por sí mismo, y tomar cada uno sus decisiones, separarse gradualmente de los padres sin romper las relaciones familiares.

Comunicación - Mide la capacidad de la familia para expresar abiertamente las ideas, discutir los problemas, negociar acuerdos y expresar verbalmente y no verbalmente el afecto. Esta dimensión se puede dividir en dos sub-dimensiones:

- a) Instrumental, que tiene que ver con la comunicación de ideas, con la disposición a escuchar y respetar las opiniones de los demás y con la capacidad de discutir la forma en que pueden resolverse los problemas prácticos.
- b) Afectiva, de la expresión de sentimientos tanto positivos como negativos. También esta relacionada con la intensidad emocional de la familia, reflejada a través de la comunicación verbal y no verbal de sentimientos, tanto de ternura y cariño como de enojo y ansiedad.

Los resultados indicaron que existe una cierta relación significativa entre el funcionamiento familiar y el rendimiento académico, cuando se consideran los estudiantes de los diferentes grados escolares como un solo grupo, sin embargo, cuando se tienen en cuenta a los estudiantes por grado escolar, la relación entre el funcionamiento familiar y el rendimiento académico es mayor en los alumnos de cuarto grado de educación media superior o preparatoria. Estos datos también se perciben en los alumnos de quinto grado, aunque la relación es un poco menor, pero en los alumnos de sexto grado de preparatoria la relación entre el funcionamiento familiar y el rendimiento escolar no es significativa.

Esta información nos conduce a plantear la necesidad de desarrollar e implementar un conjunto de procedimientos que nos permitan mejorar las relaciones familiares en las dimensiones estudiadas con el fin de mejorar el funcionamiento familiar de aquellos alumnos cuyo rendimiento académico sea bajo y de esta forma lograr que la familia apoyen al estudiante, haciendo que este se sienta como miembro de la familia, participe en las actividades del hogar, lo ayuden a resolver sus problemas, se sientan y actúen de manera independiente sintiendo confianza en sí mismos, pero que perciba que toda esfera social y en particular dentro de la familia, hay límites y normas que deben seguirse para el buen funcionamiento de la familia y la sociedad. Esto hará que los estudiantes, sean seguros de sí mismos de sus capacidades de sus intereses y expectativas, independientes y autosuficientes que manifiesten confianza en lo que hacen, pero que adquieran un sentido de responsabilidad.

DESARROLLO FÍSICO DEL ADOLESCENTE

Dr. César L. Acevedo Gutiérrez

Resumen

La adolescencia como continua de la existencia humana, se caracteriza por una serie de cambios que van desde el aspecto físico y fisiológico hasta el psicológico y conductual.

Algunas culturas han inventado su concepto de adolescencia, concepto relativo, cargado de diferentes significados de acuerdo a la etapa y al marco social en el que se suscribe y que muchas veces lleva consigo una gran carga de prejuicio ideológico. Dentro de este contexto, un adolescente es aquél que ha superado la etapa de niño pero que todavía no tiene los privilegios de un adulto. Es que la adolescencia, finalmente es una invención cultural, producto de la reflexión humana, un concepto inventado que opera como modelo de conducta. La adolescencia es, también, y en cierto modo, un fenómeno biológico pero se halla siempre definida en términos culturales. La cultura modela lo biológico de un modo específicamente humano. Constituye una crisis normal del desarrollo.

En este capítulo se abordarán de manera sencilla aspectos de tipo físico y fisiológico.

1.- CONCEPTOS

La adolescencia es el período comprendido entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad adulta, caracterizado por diversos cambios biológicos y hormonales, propios del inicio de la pubertad. Se caracteriza también por cambios emocionales que se ven reflejados en su forma de actuar y de pensar.

Es un continuo de la existencia del individuo, en donde se realiza el cambio entre el niño y el adulto. Etimológicamente deriva del latín *adolescere* que no significa adolecer o carecer de algo, sino **crecer**.

Aunque el crecimiento y maduración sea un continuo, la adolescencia puede ser conceptualmente dividida en dos fases: de acuerdo a lo que determina la OMS, quien define a la adolescencia como “la etapa que transcurre entre los 10 y

19 años ,considerando la adolescencia temprana 10 a 14 años y la adolescencia tardía de 15 a 19 años".

2.- EVOLUCIÓN HISTÓRICA

Al parecer, la manera de ser y actuar de la juventud no ha cambiado mucho a lo largo de la historia. Aristóteles describe en el capítulo 12 del libro 2° de La Retórica las dificultades de la juventud, y sus palabras parecen referirse a los jóvenes actuales: aunque fue escrito en el año 330 antes de nuestra era, podemos ver que no han cambiado mucho las cosas en 2600 años.

Con la descripción aristotélica de la juventud nos adentramos en el tema de la adolescencia: esa etapa del crecimiento con la que comienza una forma superior de pensamiento, la atracción por el otro sexo, el establecimiento de las relaciones sexuales, la capacidad de reproducción, la inserción en la vida adulta, tanto en el campo laboral y productivo, como a la madurez emocional y la vida autónoma.

Algunas culturas han inventado su concepto de adolescencia, concepto relativo, cargado de diferentes significados de acuerdo a la etapa y al marco social en el que se suscribe y que muchas veces lleva consigo una gran carga de prejuicio ideológico. Dentro de este contexto, un adolescente es aquél que ha superado la etapa de niño pero que todavía no tiene los privilegios de un adulto. Es que la adolescencia, finalmente es una invención cultural, producto de la reflexión humana, un concepto inventado que opera como modelo de conducta. La adolescencia es, también, y en cierto modo, un fenómeno biológico pero se halla siempre definida en términos culturales. La cultura modela lo biológico de un modo específicamente humano. Constituye una crisis normal del desarrollo.

Los seres humanos pasan por distintas etapas a lo largo de su vida: niñez adolescencia, adultez y ancianidad. El pasar de una a otra implica profundos cambios físicos y psicológicos que producen una ruptura del equilibrio existente hasta entonces, ésta situación genera la aparición de cierto "dolor" y tensión psíquicos. A este momento se lo denomina crisis.

La adolescencia es una etapa considerada con situaciones de riesgo: no porque sean patológicas en sí mismas, sino porque pueden llegar a provocar patologías, según cómo sean afrontadas y finalmente resueltas por el individuo. Es el período de mayor vulnerabilidad del individuo. Las crisis que tienen su origen en cambios evolutivos de las personas, se denominan crisis evolutivas (niñez, adolescencia, paternidad, vejez, etc.). Cuando se habla de la adolescencia como

periodo crítico se está señalando entonces, una mayor vulnerabilidad para enfrentar psíquicamente o para manejar situaciones de stress.

Pero hay diferencias culturales y sociales muy importantes. En nuestra sociedad la adolescencia dura más tiempo que en épocas pasadas, cuando el niño —llegada la pubertad— colaboraba en las faenas agrícolas y pasaba directamente al campo laboral, ya sea en el negocio familiar o entrando como aprendiz en algún taller o fábrica; en breve tiempo se comprometía, formaba una familia y adquiría responsabilidades. En aquéllas culturas, el joven, evoluciona hacia la adultez de una manera gradual y predeterminada. La represión del ocio y del juego así como la asunción temprana del trabajo y la responsabilidad determinan, una madurez precoz. El proceso es paulatino, conocido, y previsible, dentro de un contexto familiar y cultural estable y firme, ejemplo la sociedad tradicional agraria. Tal vez esto era así porque la esperanza de vida era muy corta.

En las zonas urbano-marginales, debido a la heterogeneidad de los integrantes, la pérdida o distorsión de las pautas institucionales originales, -tales como pautas culturales, vínculos, entorno geográfico, clima, etc. se observan los mayores conflictos entre el joven, la familia y la nueva realidad, no tanto como producto de la desorganización psicológica profunda fruto del cambio corporal, afectivo y social, sino por el hecho de producirse dentro de un marco incierto. Esto lleva al adolescente a integrarse en las bandas, medio gracias al cual trata de hallar su identidad, protección, una exaltación y aprendizaje de un rol social. Esta actividad se distorsiona en la medida que la sociedad deja acompañar su maduración.

Ahora existe la posibilidad de dar al sujeto más tiempo de preparación y maduración, además de factores socioeconómicos que promueven la inserción tardía de los jóvenes al campo laboral y productivo.

Hasta épocas relativamente recientes la adolescencia ha tenido reconocimiento como etapa de vida.

La adolescencia es una creación moderna coincidente con el impulso de la Revolución Industrial y la tecnificación de los procesos productivos, lo cual obligó a la creación de escuelas por niveles, acorde a la edad. Hallengtead, en su definición de Adolescencia, señala:

“Nuestra sociedad actual ha creado la adolescencia y tiene la obligación de preocuparse por ella, de infiltrarle responsabilidad y esperanza, de darle una

nueva ética, en la que impere el concepto del derecho a nacer deseado y protegido. Solo así podría mantenerse el concepto de familia”.

En los pueblos primitivos solamente existía niñez y adultez, de hecho, la adolescencia, es un fenómeno occidental, que surge de la incongruencia entre los fenómenos naturales que afectan al ser humano y la artificialidad tecnológica de nuestros días. Porque para entrar a competir en nuestra sociedad, el adolescente y el joven, necesitan cada vez más-, de un período más prolongado de moratoria para que la sociedad le otorgue el status de adulto. En la práctica, esto significa que mientras no adquiera un oficio o profesión, el joven no podrá mantenerse económicamente, y deberá continuar una dependencia forzosa de sus padres. Por otra parte, la maduración biológica se produce cada vez más precozmente y a su vez, el sujeto se encuentra alcanzando mejores niveles de educación y vive la revolución de las comunicaciones. Todo esto significa que también su madurez psicológica se alcanza más precozmente.

3. Desarrollo

La pubertad por ser una etapa medible, es considerada por muchos el punto de partida de la adolescencia.

El cambio, se efectúa no solamente desde el punto de vista biológico (aumento de peso, talla y secreciones hormonales) sino que se extiende a esferas psíquicas, sociales, intelectuales y sexuales. En la adolescencia se inicia la preparación del ser humano al final de su infancia, para ser el futuro adulto.

Independientemente de las influencias sociales, culturales y étnicas la adolescencia se caracteriza por los siguientes eventos.

- Crecimiento corporal dado por aumento de peso, estatura y cambio de las formas y dimensiones corporales. Al momento de mayor velocidad de crecimiento se denomina estirón puberal.
- Aumento de la masa y de la fuerza muscular, más marcada en el varón.
- Aumento de la capacidad de transportación de oxígeno, incremento de los mecanismos amortiguadores de la sangre, maduración de los pulmones y el corazón, dando por resultado un mayor rendimiento y recuperación más rápida frente al ejercicio físico.
- Al incrementarse la velocidad del crecimiento se cambian las formas y dimensiones corporales, esto no ocurre de manera armónica, por lo que es común que se presenten trastornos como son: torpeza motora, incoordinación, fatiga, trastornos del sueño, esto puede ocasionar trastornos emocionales y conductuales de manera transitoria.

- Desarrollo sexual caracterizado por la maduración de los órganos sexuales, aparición de caracteres sexuales secundarios y se inicia la capacidad reproductiva.
- Aspectos psicológicos dados fundamentalmente por:
Búsqueda de sí mismos, de su identidad.
 - Necesidad de independencia
 - Tendencia grupal.
 - Evolución del pensamiento concreto al abstracto.
 - Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual.
 - Contradicciones en las manifestaciones de su conducta y fluctuaciones del estado anímico.
 - Relación conflictiva con los padres.
 - Actitud social reivindicativa, se hacen más analíticos, formulan hipótesis, corrigen falsos preceptos, consideran alternativas y llegan a conclusiones propias.
 - La elección de una ocupación y la necesidad de adiestramiento y capacitación para su desempeño.
 - Necesidad de formulación y respuesta para un proyecto de vida.

Cambios endocrinológicos. El juego hormonal participa de forma activa en el desarrollo físico-funcional (traduciéndose en los estadios de Tanner) e indirectamente en las esferas psicológica y social.

Los factores socioculturales superponen a los factores biológicos contribuyendo. De forma decisiva, al concepto integral que se tiene hoy en día sobre la adolescencia.

Investigaciones recientes correlacionan el comportamiento del adolescente con el proceso de maduración y crecimiento cerebral, que a esta edad aún no se ha completado.

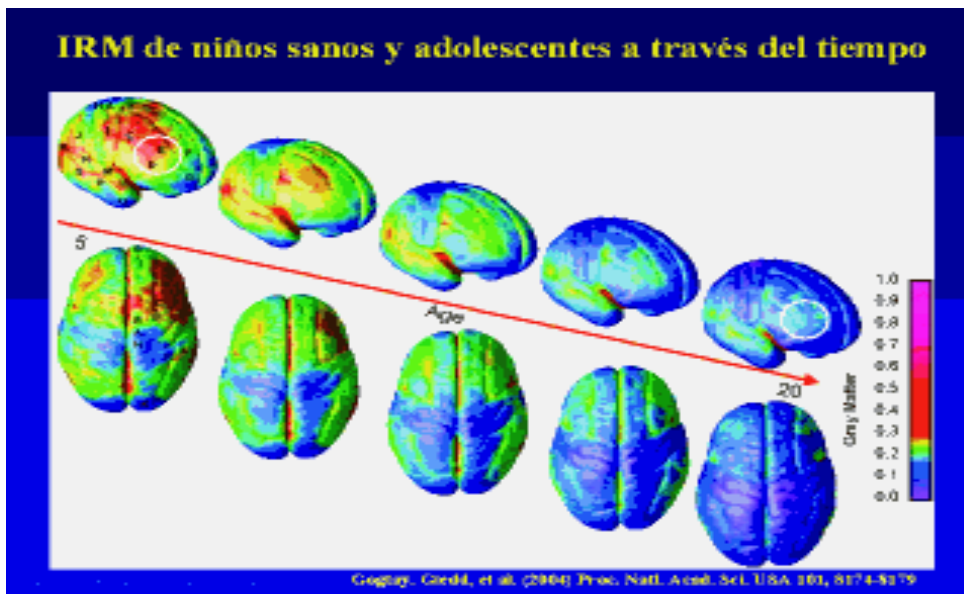
4.- CAMBIOS CEREBRALES

El desarrollo de nuevas técnicas para medir la función del cerebro, están permitiendo conocer mejor su proceso de desarrollo, comprobando que este demora más de lo que se pensaba, y que aun en la adolescencia no se ha completado. Ello plantea problemas cuando se trata de juzgar el comportamiento del adolescente en relación al adulto.

Inmediatamente después de nacer el cerebro alcanza el máximo de velocidad de crecimiento, de modo que a los catorce meses de edad llega ya a pesar 900 gramos, lo que representa el 80% del peso definitivo. Durante este período está creciendo a razón de 2 miligramos por minuto y su actividad metabólica es muy intensa.

De allí en adelante la velocidad de crecimiento disminuye, pero continúa hasta aproximadamente los 17 años, cuando ya alcanza su madurez completa. Otros piensan que el proceso dura hasta los 20 años.

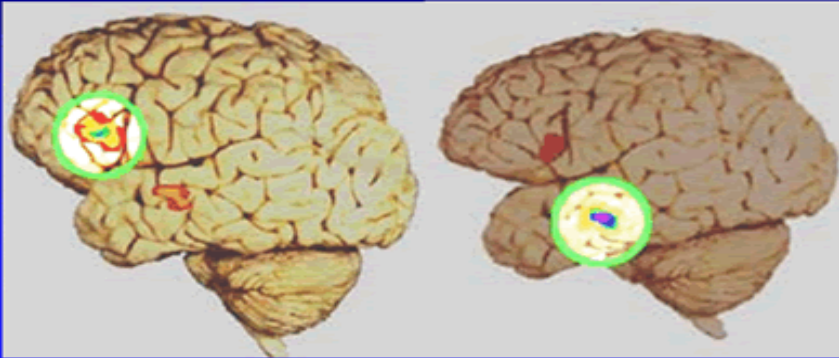
Imagen de resonancia magnética (RM) nos permite mapear la maduración del cerebro. La siguiente diapositiva ilustra el desarrollo del cerebro hasta la vida adulta temprana, con azul indicando el estado maduro. La corteza prefrontal (círculos blancos) la cual gobierna el juicio y las funciones de toma de decisiones, es la última parte del cerebro en desarrollarse.



La región prefrontal es la ubicación de las funciones "ejecutivas", de alto nivel, durante el proceso cognitivo. Entre otras cosas permite desarrollar planes en detalle, ejecutarlos, y bloquear las acciones irrelevantes.

La actividad cerebral, vista con imagen de resonancia magnética, muestra que cuando juzgamos la emoción, una amígdala del adolescente (derecha) está activada, reflejando más una reacción visceral más que una razonada, mientras que el cerebro de un adulto (izquierda) es activada en un área de la corteza prefrontal involucrada más en el razonamiento y la reflexión.

Cuando leemos emociones...
**En los adultos es en la corteza frontal,
mientras que en los adolescentes es más
en la amígdala**



Fuente: Deborah Yurgelon-Todd 2000.

En la medida que el cerebro adolescente madura, se reorganiza para integrar información que está recibiendo de diferentes regiones. La neurocientista Beatriz Luna, de la Universidad de Pittsburg, usando RM que ilumina los distintos sitios del cerebro que se activan, ha encontrado que el cerebro del adolescente se conecta sólo con regiones locales, mientras que el cerebro del adulto lo hace con zonas distantes y más distribuidas.

Los adolescentes responden mal al tipo de pensamiento que requiere mirar el futuro para visualizar el resultado de sus acciones, una característica que evalúa la capacidad de toma de riesgos.

Estudios antropológicos señalan que la especie humana es la única que durante su desarrollo pasa por una fase denominada "adolescencia", caracterizada por cambios importantes en el carácter y el comportamiento, junto a incrementos de la actividad hormonal, que condiciona la aparición de los caracteres sexuales secundarios y una aceleración en la velocidad de crecimiento.

La Glándula Pineal produce la hormona mecatona, cuyos niveles se elevan en la tarde, señalando que es tiempo de dormir.

Durante la adolescencia, el máximo de mecatona se alcanza más tarde en el día, esto explicaría por qué el adolescente tiende a estar entusiasmado en las noches y le cuesta levantarse en la mañana.

Cuerpo Calloso: Se piensa que estas partes están comprometidas en el aprendizaje del lenguaje, incrementándose su actividad tanto antes como durante la pubertad, para luego disminuir el ritmo de su crecimiento. Esto ayuda a

explicarse el por qué la habilidad para aprender idiomas declina rápidamente después de los 12 años de edad.

5.- A NIVEL EMOCIONAL

La adolescencia se percibe como una época tormentosa y emocionalmente agresiva, llena de enfrentamientos entre los adultos y los jóvenes, sobre todo dentro de la familia. Se considera una etapa en que se produce el desarrollo físico y los cambios emocionales más fuertes y rápidos en la historia de cada persona.

Se descontrola con facilidad, sufre frecuentes ataques de risa y cambios de humor, si se le contraría, su voz se exalta con facilidad y cuando falta una autoridad moral realmente firme, resulta difícil controlarlo, de ahí su rebeldía contra los padres, las peleas y constantes riñas con los hermanos, la oposición a ayudar en las tareas de casa, la resistencia a adoptar buenos modales, la constante protesta, etc., fenómenos que en gran medida son simples manifestaciones de afirmación personal.

Resistencia a las normas familiares, agresión casi sin darse cuenta, a los propios padres, a pesar de que indiscutiblemente los quiere, gusto por la acción en grupo, en forma de competición con sus semejantes;

Experimentan sentimientos de culpa y de angustia; complejos y conductas insaciables; manifiestan actitudes agresivas, coléricas o violentas, o por el contrario se comporten con delicadeza extremada y sumisión exagerada, por miedo de perder la amistad y el afecto de sus padres y planean perspectivas de futuro (vida aventurera, heroicidades, viajes fantásticos, etc.), modos de comportarse que les permiten liberar una intensa y dinámica carga afectiva.

6.- A NIVEL PSICOLÓGICO

Este cambio de naturaleza afectiva y sexual lleva al adolescente:

- a concienciarse de que sus órganos sexuales, además de su función placentera, tienen una función *reproductora*;
- a nivel socioafectivo, a la liberación de la autoridad familiar.
- a nivel cultural, a enfrentarse con el legado sociocultural del medio;
- a nivel social, Critica minuciosamente el comportamiento de sus padres;
- tiende a alejarse del círculo familiar.
- a cuestionarse el orden y la dinámica de la misma sociedad circundante;
- a nivel afectivo, a integrarse sólidamente en la institución escolar.

7.- SER MADRE O PADRE DE UN ADOLESCENTE

Pero es importante recordar que durante la adolescencia nuestros hijos aprenden a ser su propia persona, a tomar decisiones ellos solos, a convivir más con sus compañeros, a vivir situaciones de amor correspondido o amor no correspondido y, en definitiva, a servir como ser independiente en el mundo.

Es una tarea tan importante para su futuro como adulto, como complicado y hay que respetar su forma de afrontar los retos de esta edad. Es fácil desesperarse cuando vemos a nuestros hijos tambalear entre la dependencia de un niño y la independencia de un adulto según el desafío del momento.

Nuestro reto como padres de adolescentes es mantener abiertas las vías de comunicación, trasladar nuestras inquietudes a nuestros hijos sin predicarles, aprender a explicar nuestra postura sin menospreciar la suya, respetarles y conseguir que nos respeten, contar hasta diez antes de gritar... Un factor de ayuda para el adolescente es que los padres estén de acuerdo entre sí sobre como están manejando las cosas y apoyarse el uno al otro.

Entender estas características biológicas que repercuten en el área psicológica y por ende social, es decir, no podemos pedirles que actúen como adultos, porque no tienen aún la herramienta necesaria para, ser congruentes cuando les pedimos que actúen como adultos y luego les decimos que aún no tienen edad para tal o cual cosa, en la medida que paulatinamente van adquiriendo seguridad para realizar acciones en la vida de manera independiente van a alcanzar la maduración, no olvidarnos que requieren de vigilancia y directriz,. Dándoles y demostrándoles confianza. Entender que requieren sus espacios y sobre todo saber que están deseosos de amor, cariño y comprensión, es el área cerebral que mejor funciona en esta edad, sin agobiarlos, lo importante es que ellos sepan cotidianamente que son lo más importante en cada una de las familias.

Lo que podemos concluir, es que el adolescente responde en forma diferente a la del adulto, de manera menos responsable y en forma más emotiva.

BIBLIOGRAFÍA

- Organización Panamericana De la Salud .*Salud del Adolescente* .OPS/OMS, Washington.1995.
- Organización Panamericana de la Salud. *Manual de Salud para la atención del adolescente*. Serie Paltex. 199 p.
- Dirección General de Salud Reproductiva .Secretaria de Salud México .En Buen Plan. *Curso de Atención a la Salud Reproductiva para Adolescentes*. México DF SSR. 1994. 34-41.
- Nelson, V: *Tratado de Pediatría*, Salvat Editores S.A.; 1995.
- Martínez Gómez C: *Salud Familiar*. Ed. Científico Técnica, La Habana, 2001.
- Donas, S. *Marco epidemiológico conceptual de la salud integral del adolescente*. OPS/OMS .Representación en Caracas Venezuela. Noviembre 1997.
- Donas, S. *Adolescencia y juventud ¿Un problema para quien?* Representación en San José, Costa Rica 1997.
- Álvarez Sintés R. *Temas de Medicina General Integral*. Tomo I, Ecimed, 2001: 159-161.

DESARROLLO FÍSICO, COGNITIVO, EMOCIONAL, Y SOCIAL DE LA PERSONALIDAD DEL ADOLESCENTE

Carolina Sarmiento Silva

Resumen

En este apartado se revisa el concepto de adolescencia y las múltiples maneras de vivir esta etapa de la vida. Se describen las diversas transformaciones que ocurren, desde las físicas hasta las culturales. Se mencionan los principales cambios físicos que tienen lugar y cómo afectan al joven y a la joven. Se analiza cómo las características de la inteligencia propician una nueva forma de relacionarse con los otros (inquisitoria y cuestionadora). En el área emocional y de la personalidad se presentan los cambios en los estados de ánimo, así como el desarrollo de la personalidad, en donde el proceso de búsqueda de la identidad es fundamental para lograr un individuo único e independiente. En el área de desarrollo social, se explican los cambios en las relaciones del adolescente, y la influencia de tres agentes de socialización: la familia, los pares y los amigos, estos últimos amplían los horizontes de actuación de las personas y proporcionan un fuerte apoyo emocional durante toda la vida. Finalmente, se abordan también tres aspectos del desarrollo social fundamentales en esta etapa: el conocimiento de sí mismo, de los otros y de la sociedad.

El concepto Adolescencia

El término adolescencia se emplea por un amplio sector de la población adulta con un sentido peyorativo; para hacer referencia a las carencias o falta de desarrollo, sin embargo, en sus raíces etimológicas el concepto adolescencia significa crecimiento y desarrollo (Chapa, 1996).

En este sentido la adolescencia es un periodo de la vida en que los individuos toman una nueva dirección de su desarrollo, alcanzan su madurez sexual, elaboran su identidad personal y se plantean un proyecto de vida propio, para lo cual se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su vida infantil.

Desde el surgimiento del concepto adolescencia, la psicología, la sociología, la antropología y otras disciplinas han investigado diversos aspectos de ella, entre otros destaca que es una construcción cultural reciente, es decir, no siempre ha existido, y no todos los individuos pasan por esta etapa; aunque su comienzo está marcado muy claramente por el inicio de la pubertad, no ocurre lo mismo con su final pues depende de la asunción de los roles adultos como tener que trabajar, formar una familia, o ejercer la paternidad y la maternidad, así que para algunos individuos su duración es muy corta y en otros grupos poblacionales como los jóvenes urbanos con estudios superiores se puede alargar hasta finales de sus años 20s. En síntesis, podemos decir que no hay una adolescencia, sino múltiples formas de vivirla, ya que ésta depende de la época, el grupo económico, social, la pertenencia étnica, religiosa, familiar, etc. Así será diferente ser adolescente urbano, rural, indígena, mestizo, pertenecer a un estatus económico o social medio, a la clase trabajadora, o a los grupos empresariales, ser un joven que vive en la calle, uno que tiene que trabajar para apoyar la economía familiar, o uno que estudia de tiempo completo.

No obstante, hay ciertas generalidades que se presentan cuando el individuo cursa esta etapa de desarrollo y que presentaremos a continuación.

La adolescencia comienza *alrededor de los 12 años y su final no está definido por la edad sino por la asunción de los roles adultos. La edad de inicio también ha variado, aunque aquí si hay signos claros proporcionados por la pubertad.*

Al principio de la adolescencia se producen transformaciones hormonales que producen una serie de cambios físicos en cadena que lleva a la madurez sexual y a la posibilidad de procrear, a esto se le denomina **pubertad**.

El aspecto de los jóvenes cambia, su forma de pensar varía a medida que desarrollan la habilidad para manejar abstracciones y un pensamiento lógico deductivo, y sus sentimientos cambian con respecto a todo. La principal tarea de esta etapa es: establecer una identidad.

En esta etapa de la vida ocurren una serie de transformaciones importantes, entre las que destacan las que se producen en los siguientes planos:

- En el físico se regeneran las células y tejidos, crecen y maduran los aparatos (respiratorio, reproductivo, digestivo, etc.), así como los músculos y huesos, etc.
- En el intelectual surgen nuevas estructuras de conocimiento, hay mayor cantidad de información y una mayor capacidad para investigar.
- En el de la personalidad cambia la imagen que los jóvenes tienen de sí mismos, su autoestima, su necesidad de pertenecer a grupos de iguales y su capacidad para comprometerse en diversas actividades.
- En el familiar y social tiene lugar el establecimiento de nuevas formas de relacionarse con los padres y hermanos, nuevas y múltiples relaciones con compañeros y amigos, se incrementa y afina su capacidad de juzgar dependiendo de las circunstancias, se plantean nuevos proyectos personales y grupales, etc.
- En el laboral y el de los oficios y profesiones, los jóvenes ya tienen la capacidad de mantenerse a sí mismos, colaborar con la familia o mantener su propia familia.
- En el artístico y cultural tienen la capacidad de reconocerse como distintos y de expresarse a través de productos culturales, por ejemplo a través de la creación de música, graffittis, o el decorado de su propia habitación.

Por su importancia, y por ser una manera tradicional de organizar el conocimiento dentro de la psicología a continuación haremos una descripción del desarrollo del adolescente y de la adolescente en las áreas: física, cognitiva, emocional y de la personalidad y social.

Desarrollo físico

En este plano destaca el comienzo del funcionamiento de algunas glándulas y la producción de nuevas hormonas que preparan el camino de la maduración sexual y que hacen posible la aparición de los caracteres sexuales secundarios, así como la menarquia y las primeras eyaculaciones, el deseo sexual se hace presente, así como la posibilidad de iniciar una vida sexual activa.

El inicio de la pubertad tiene repercusiones muy importantes no solo debido a que propicia un nuevo funcionamiento corporal, sino por las implicaciones psicológicas y sociales del nuevo cuerpo que los y las jóvenes están estrenando: un cuerpo más alto que el de los padres, quizá en un primer momento más larguirucho y desproporcionado, que tratan de ocultar, pero luego más fuerte y potente, más seductor, que se encargan de mostrar y comparar lo más posible, con el propósito de ajustar el concepto que tienen de sí mismos y de conformar su nuevo esquema corporal.

Este crecimiento acelerado y asimétrico del cuerpo, en el que de repente les crecen las piernas, o los brazos, pero no el tronco; que les restringe el ajuste de sus movimientos a las nuevas proporciones de sus extremidades y que les hace chocar con todos los objetos que encuentran a su paso, se puede convertir en una causa de desajuste emocional y de problemas de relación con los otros que se burlan de su aspecto o de sus torpezas. Los cambios provocan inseguridad por el deseo de las y los jóvenes de ser aceptadas y aceptados sexual, afectiva y socialmente.

El inicio del desarrollo físico está relacionado con mayores conflictos para las y los jóvenes y en sus relaciones con los demás, especialmente los padres y amigos. Tanto si el desarrollo se inicia muy temprano como si se retrasa los y las jóvenes tienen problemas en su ajuste psico-social, porque puede significar una falta de armonía con su propia imagen y autoconcepto (la imagen que tienen de sí mismos no concuerda con su nuevo cuerpo), así como una separación con los demás compañeros y compañeras que no han entrado aun a la pubertad o que ya la rebasaron.

Parece ser que los conflictos con los padres no son tan frecuentes al inicio de la adolescencia, luego se incrementan y al final de la misma disminuyen. Pero también, hay que considerar el contenido del conflicto (es decir, sobre qué se pelea), y el género entre quienes se produce (hijas, hijos, padre, o madre). A los padres les causa mucho problema saber que sus hijos, pero sobre todos sus hijas, pueden estar teniendo actividad sexual. También les causa problema darse cuenta que sus hijos e hijas ya no son niños o niñas, sino jóvenes, porque ello significa que los padres están envejeciendo.

Desarrollo cognitivo

La inteligencia de los y las jóvenes cambia de manera muy importante: aparecen nuevas estructuras de conocimiento, que conforman un pensamiento formal y abstracto que trabaja sobre lo posible y que por lo tanto es hipotético y

deductivo, a diferencia del pensamiento de los niños que es de tipo concreto. Este pensamiento abstracto permite a los jóvenes encontrar fallas en la figura de autoridad (padres y maestros), hasta ahora incuestionables y, por lo tanto, ponerlos en entredicho cada vez que encuentran un error, una incongruencia, o una omisión en sus argumentaciones o en su conducta. Hay ahora una tendencia a discutir por todo, como una forma de estrenar sus nuevas habilidades intelectuales y si lo hacen con los padres es porque son ellos quienes están lo suficientemente cerca.

Asimismo, hay más conceptos, porque se tiene mayor información, la cual está más interrelacionada, por lo que la información es de mayor calidad. Y existen ciertas áreas de conocimientos en los que los y las jóvenes tienen un mayor dominio que los adultos como en su uso de las Tecnologías de la Comunicación y la Información.

Sin embargo, una característica de su pensamiento es su egocentrismo, el cual se pone en evidencia porque se sienten especiales y únicos razón por la que no están sujetos a las reglas que rigen para los demás; por su fantasía que les permite enfrentar una realidad, que de esta manera se hace manejable; porque actúan como si tuvieran una “audiencia imaginaria”, es decir como si fueran los representantes más importantes de un acto del que todo mundo está pendiente.

Adicionalmente, su percepción del tiempo es diferente, rápida con base a los cambios corporales y con postergaciones si no son de su interés inmediato, de manera que a veces se desesperan porque quieren las cosas de manera expedita y son incapaces de esperar, mientras que en cosas, que para los adultos pueden ser urgentes, los jóvenes difieren su ejecución tanto como les es posible.

También hay que considerar que cada joven posee una inteligencia diferente, por ejemplo, puede tener una inteligencia lógico-matemática más desarrollada que las demás, o bien una inteligencia más lingüística, una espacial, una musical, o cinestésica-corporal, intrapersonal o interpersonal, entre otras. Aunque la escuela privilegia más las inteligencias lingüística y la lógico-matemática, las otras no son menos importantes.

En sus discusiones con los adultos, los y las jóvenes están estrenando estas nuevas habilidades de su pensamiento y están midiendo constantemente sus posibilidades.

Desarrollo emocional y de la personalidad

El estado de ánimo fluctuante parece ser una característica sobresaliente de las y los adolescentes, quienes pueden pasar de una alegría inmensa a la más absoluta desesperanza y tristeza en cuestión de segundos y viceversa. De acuerdo con los investigadores, este proceso se va modulando con la edad, de manera que los jóvenes adultos reportan sentirse más estables emocionalmente de lo que lo hacen las y los adolescentes. Las causas parecen ser debidas a la actuación de las nuevas hormonas, pero también a la revolución neuronal que están experimentando, así como a los significados atribuidos culturalmente a esta etapa de desarrollo (como una etapa de tormenta).

El proceso de aceptación de su nueva apariencia, de sus nuevos intereses y deseos, así como de sus nuevas habilidades intelectuales, se relaciona con la necesidad de establecer una identidad con la que estén de acuerdo. En este proceso cobran importancia las relaciones con los pares o compañeros.

La búsqueda de la independencia y de una identidad individual ponen en duda los sentimientos de autorrespeto y autoeficacia y se tiende entonces a buscar los parámetros de medición en el exterior (el valor personal y el éxito de acuerdo con los logros de los demás), por lo que hay una mayor vulnerabilidad. Sin embargo, esta búsqueda es diferente en hombres y mujeres, mientras para los hombres los logros son lo más importante para las mujeres lo son las relaciones afectivas.

En esta búsqueda de sí mismo cobra relevancia la separación de los otros, especialmente de los padres, lo cual es necesario para lograr una identidad única y diferente que de cabida a los nuevos impulsos y necesidades, así como para consolidar un proyecto de vida propio con el que se puedan comprometer.

La búsqueda de una identidad personal lleva a los y las jóvenes a imitar constantemente modelos sociales (de jóvenes) con el propósito de conformar su propia identidad. La imitación no sólo es de aspectos físicos como la vestimenta o el arreglo personal, sino también de conductas, lenguaje, ideas, intereses y hábitos.

Asimismo, fluctúan en su necesidad de independizarse y de seguir dependiendo de los padres, en conductas infantiles y en reclamos de ser tratados como adultos.

Desarrollo social

No podríamos comprendernos a nosotros mismos, sin entender nuestra *naturaleza social* y lo social no se encuentra únicamente cuando estamos en grupo, en nuestras interacciones con otras personas, en la influencia directa que recibimos de ellas, sino en *la esencia del ser humano*. Todas nuestras relaciones, incluso las que tenemos con la naturaleza, están mediadas por la familia y el grupo social. Somos humanos porque convivimos con otros, porque esta convivencia nos permite tener un lenguaje y un pensamiento más evolucionados, ser más tolerantes, percibir y sentir de manera diferente.

Nuestro comportamiento no es el mismo cuando estamos solos que cuando estamos en grupo, pero incluso cuando estamos solos nos comportamos socialmente, gracias a lo que hemos aprendido en nuestra vida, acerca de los patrones de relaciones, las normas, los valores, los estereotipos genéricos (cómo se comporta un hombre y cómo lo hace una mujer) o de la edad (cómo se comporta un niño, un adolescente o un adulto).

Podríamos decir que el **desarrollo social** *se refiere a los cambios que se producen en los aspectos relacionales y en el aprendizaje de la cultura a lo largo de la vida*. Con respecto a las relaciones, aunque hay diversos agentes de socialización, destacan por su importancia la familia y los pares. Por su parte, el aprendizaje de la cultura nos capacita para la vida en la sociedad que nos acoge.

La influencia de los aspectos relacionales sobre el desarrollo psicológico.

Las relaciones entre infantes y adultos es una de las más importantes para que las niñas y los niños desarrollen su capacidad de interactuar con otras personas, para que aprendan los patrones sociales, valores y normas, para que aprendan quiénes son los otros y cómo es la sociedad en la que viven. Empero las relaciones no son nunca unidireccionales, ya que los y las niñas participan con su aceptación o rechazo, con su irritación o entusiasmo en el establecimiento y consolidación de las mismas y ambos, niños y adultos, se regulan en esta relación. Pero, en la adolescencia la importancia de los adultos cambia y ahora los pares y amigos tienen un lugar preponderante.

Enseguida, revisaremos algunos de los aspectos más importantes de estas relaciones entre los individuos con la familia, con los pares y los amigos.

La familia

La familia tiene una gran influencia en el individuo, diversos aspectos de la familia afectarán el desarrollo de los hijos, por ejemplo el tipo de familia; es muy diferente vivir en una familia rural tradicional, una familia urbana, en una familia compuesta sólo por uno de los padres, una familia reconstituida por lo que incluye a otra pareja e hijos de la otra pareja, o una familia ampliada que incorpora abuelos, tíos o primos.

En la actualidad, el modelo de familia está cambiando, aunque la familia nuclear sigue siendo mayoritaria, en ciertos ámbitos hay más probabilidad de vivir con un solo padre, especialmente con la madre, producto de los divorcios o del incremento de madres solteras; en las familias urbanas el número de hijos ha disminuido notoriamente y se ha incrementado el número de familias con hijos únicos.

Lo anterior, modifica los patrones de socialización temprana en el niño, asimismo, antes, se consideraba que el rol de la madre era central, hoy se reconoce la importancia del vínculo con el padre y con otras personas que lo cuidan.

Adicionalmente, se ha demostrado que los lazos creados durante la infancia pueden determinar la capacidad para establecer relaciones en la vida.

El vínculo o apego es una relación activa, de afecto recíproco y duradera entre dos personas, que es reforzada por la interacción continua.

Cuando una madre o el cuidador es afectiva(o), atenta(o) y sensible a las señales que emite el niño o niña, *el vínculo o apego seguro* se fortalece. La cantidad de interacción positiva es más importante que las habilidades de la madre para brindar cuidados y que la cantidad de tiempo que pueda pasar con el infante.

Las madres de los niños que desarrollaron el *vínculo o apego de evitación* tienen dificultad para expresar sus sentimientos y huyen del contacto físico cercano con sus hijos.

Los efectos del vínculo a largo plazo son, entre otros: la independencia del niño cuando tiene un *vínculo o apego seguro* con un adulto, su libertad para explorar le permite intentar nuevas acciones, enfrentar problemas de varias maneras y sentirse cómodos en los ambientes que no le son familiares.

Los estilos de paternidad también afectan el desarrollo social de los hijos y las hijas, incluidos los adolescentes, el estilo que brinda seguridad y confianza al adolescente es el *democrático*, pues ofrece calor humano y aceptación, así como firmeza en las reglas y normas, libertad para escuchar y negociar y armonía psicológica para que los jóvenes formen sus propias opiniones y tomen sus decisiones. En cambio, el estilo negligente, que no pone reglas, no muestra interés por los hijos y no ofrece afecto y calidez parece ser el que tiene efectos más nocivos en el desarrollo de los hijos y las hijas.

En otras palabras, brindar afecto y supervisar el cumplimiento de las reglas familiares parece ofrecer alguna protección para el desarrollo saludable y el ajuste psicosocial de los hijos, por lo que quienes son criados en este tipo de familias se involucran menos en problemas legales y en conductas agresivas y autodestructivas.

Las relaciones entre hermanos son las más duraderas en la vida de una persona y en la infancia son muy importantes. Ayudan, por ejemplo, a aprender a negociar y a controlar la ira. Los lazos de sangre y la proximidad física los impulsan a hacer las paces después de alguna disputa, ya que entienden que la ira no puede acabar con una relación.

Los pares

Las relaciones entre compañeros (llamados pares) contribuyen al desarrollo de las competencias sociales en niños y niñas. Las capacidades de crear y mantener relaciones con otras personas, reguladas mutuamente, de adquirir modos efectivos de expresión emocional y de participar en indagaciones efectivas sobre la realidad social proceden de las interacciones con otros compañeros de la misma edad, así como de las que se producen con los adultos.

*Los **pares** son niños con quienes se interactúa, son los compañeros de actividades diversas (juegos y escolares, principalmente).*

Los pares son muy importantes porque permiten, entre otras muchas cosas, la adaptación social de los individuos, quienes requieren del desarrollo de ciertas habilidades tanto para buscar ayuda (dependencia) como para proporcionarla (cuidado), para ser pasivo como para ser sociable, para ser capaz de atacar a otro (agresión) como para poder contener la propia ira, para intimar con los otros o ser autosuficiente. Cada uno de estos comportamientos requieren cierto tipo de interacción, por ejemplo, la dependencia requiere de interactuar con niños mayores, el cuidado requiere la interacción con niños menores.

La interacción con niños mayores resulta más efectiva para el aprendizaje social, ya que éstos niños son más eficaces como modelos para los pequeños porque tienen más habilidades que éstos. Desde luego, en la sociedad urbana y debido a la escolarización las relaciones entre los pares son más frecuentes entre niños de un nivel de desarrollo y un status social equivalente.

Otra ventaja de las relaciones entre compañeros es que con ellos se aprende a dominar los impulsos agresivos, deben aprender a modular la agresividad, a limitarla y a expresarla adecuadamente. Este aprendizaje se realiza a través de la interacción con los pares, que siendo comparables en fuerza y destrezas, tienen posibilidades de controlar y negociar los sentimientos agresivos, y desarrollar así su inteligencia social, es decir, la capacidad de estar más activos socialmente y ser más competentes en los intercambios con otros niños (Gottman, y col., 1975, citado en Hartup, 1995).

De igual forma, esta inteligencia (la social) va unida al desarrollo moral, es decir, los niños aprenden normas de participación, reglas de conducta, y consecuencias de los actos, además en la interacción con los pares se aprende a ser solidario, tolerante, a respetar y a exigir respeto.

El desarrollo de las relaciones de compañeros en la adolescencia va desde unas organizaciones simples hasta unas jerarquías complejas, con líderes, seguidores, subgrupos, etc., desde unos intercambios vagamente diferenciados a una interacción definida donde cada quien tiene un rol determinado, y desde un primitivo conocimiento de las necesidades de los otros, hasta unas relaciones recíprocas y empáticas.

Los amigos

Tener amigos es un logro social significativo, un indicador de competencia social y un signo de buena salud mental.

Las amistades se dan entre dos, son apegos específicos que implican mantener contacto con la otra persona, así como compartir los conocimientos, inquietudes, intereses y afectos del otro. Una característica sumamente importante de la amistad es que es un acto voluntario que requiere una reafirmación continua y que puede abandonarse en cualquier momento por cualquiera de los implicados.

El grupo de amigos contrapesa la influencia de los padres, abre nuevas perspectivas, ayuda en la conformación del autoconcepto y desarrolla habilidades

sociales, ayuda en el aprendizaje y capacita para tener y defender opiniones propias.

En la adolescencia la amistad es más estrecha y más importante que en cualquier otra etapa de la vida, debido a que los adolescentes buscan diferenciarse de sus padres y necesitan más apoyo de sus iguales.

Los jóvenes aprecian la lealtad en la amistad, y pertenecer a un grupo de amigos y amigas es una necesidad apremiante, por lo que para ser aceptados por los pares, los jóvenes están dispuestos a cumplir algunos ritos de iniciación por absurdos que parezcan. Lo peor que le puede pasar a un joven es sentirse rechazado por sus compañeros.

El género también es importante para entender las amistades, en las mujeres el apoyo emocional y las confidencias son parte sustantiva de la amistad, mientras que en los hombres se tiende a tener más amigos, pero sus relaciones no son tan estrechas como las de las mujeres.

Los adolescentes que tienen amigos poseen una alta autoestima, se consideran competentes; en cambio, los que son conflictivos en sus relaciones tienen una autoestima baja.

El conocimiento social

El conocimiento social (de nuestra cultura) está centrado en tres aspectos básicos: el conocimiento de sí mismo, el conocimiento de los otros y el conocimiento de la sociedad.

El conocimiento de sí mismo.

El conocimiento de sí mismo es la respuesta a la pregunta ¿quién soy en el mundo?, a este conocimiento se le llama autoconcepto.

*El **autoconcepto** es el sentido de nosotros mismos e incluye no sólo la comprensión de quién y cómo somos, sino el control y regulación de nosotros mismos.*

El autoconcepto se construye en la infancia y generalmente es muy duradero, el autoconcepto positivo apoyará el desarrollo de las habilidades sociales, físicas e intelectuales que permitan al individuo verse como un ser

valioso para la sociedad; mientras que el negativo puede permanecer por mucho tiempo y obstaculizar el desarrollo de sus diferentes habilidades.

En la adolescencia se produce un autorreconocimiento tanto del cuerpo como de las nuevas habilidades, debido a los cambios tan acelerados que se están produciendo, así como un aumento de los conceptos psíquicos y sociales más abstractos. El conocimiento de sí mismo se enriquece con la comprensión de sus límites y posibilidades, así como del desarrollo de sus sistemas de valores y creencias.

El autoconcepto está estrechamente relacionado con la autoestima, la cual se define como:

La autoestima es una autoimagen o autoevaluación de sí mismo, implica la comparación del yo real con el yo ideal y juzgarse a sí mismo por la manera en que se alcanzan los patrones sociales y que se cubren las expectativas que se ha formado de su propio autoconcepto y de su desempeño.

Las opiniones de sí mismos tienen un gran impacto en el desarrollo de la personalidad y en el estado de ánimo habitual. Los niños que están a gusto consigo mismos son alegres y es probable que los que tienen baja autoestima se muestren deprimidos.

La autoestima proviene de dos fuentes: qué tan competentes se sienten los individuos en diferentes aspectos de la vida y cuánto apoyo reciben de las demás personas. Con respecto al apoyo de los demás, se ha encontrado que lo más importante es el respeto que niños y niñas sienten que les tienen las personas importantes en su vida. Los niños y niñas desarrollan el autoconcepto y su autoestima al interactuar con otros niños y con los padres, ya que esta interacción les permite formarse una idea de cómo los ven los demás.

Por su parte, la imagen que los adolescentes tienen de sí mismos, así como las relaciones con los padres y con las parejas está ligada a la sexualidad, qué tan atractivas (os), solicitadas (os), eficaces para establecer relaciones, etc.

El conocimiento de los otros

Los sentimientos de los otros se perciben e infieren a partir de las interacciones sociales de los niños quienes muy pronto aprenden a identificar las emociones experimentadas por los demás, a reconocer los pensamientos e intenciones de los otros y a comprender que las demás personas tienen diferentes

interpretaciones de los sucesos sociales. A partir de los 10 años hay una comprensión simultánea y mutua de los distintos puntos de vista implicados en una situación.

Sin embargo, también se sabe que la capacidad para ponerse en el lugar del otro (empatía) sufre un aletargamiento en la adolescencia, producto quizá de la revolución que se está produciendo en el cerebro con una gran cantidad de hormonas y un desbordamiento de nuevas conexiones sinápticas, pues se ha encontrado que los y las jóvenes tardan un poco más en reconocer las emociones expresadas por los rostros de otros, tardan más que los niños de 10 años y por supuesto más que los adultos.

El conocimiento de la sociedad

En el conocimiento de la sociedad está implicado el desarrollo de la moralidad y quizá el punto central es cómo se desarrolla la moralidad autónoma individual en contraposición con la moralidad impuesta por el mundo de los adultos, es decir, cómo se pasa del respeto unilateral a las normas impuestas por los adultos, a la comprensión, asunción de las normas morales y al establecimiento de los propios parámetros de comportamiento que estén limitados por la cooperación y el respeto mutuo de los iguales. Este cambio supone la capacidad de situarse en la perspectiva de los otros.

Por último, y con el propósito de que reconozcan los cambios y transformaciones de sus hijos en esta etapa de su desarrollo, vale la pena poner atención a algunas de sus necesidades, expresadas por ellos y dirigidas a ustedes.

Necesidades de los adolescentes

De acuerdo con una encuesta realizada a alumnos de este plantel, ellos señalan la necesidad de que sus padres les permitan:

- Extender sus ámbitos de convivencia (es decir, alejarse de la familia sin reproches).
- Buscar la aceptación social y que entiendan, por lo tanto, por qué se ocupan de su apariencia, de exhibir sus habilidades y de desarrollar su autoestima.

- Buscar modelos sociales con los cuales se puedan identificar, y a los cuales en un primer momento, tendrán que imitar para probar nuevas identidades y construir la propia.
- Convivir con sus pares y amigos (ya que ellos son su grupo de referencia, no sólo son comparen intereses y necesidades, sino que ellos son quienes les proporcionan apoyo y les sirven de modelo de muchas cosas).
- Sentirse amado y enamorarse (ello no significa necesariamente iniciar su vida sexual, sino que les ayuda a reconocerse, a saber quienes son y que son dignos de ser amados por otros, lo cual repercute en su autoestima).
- Amar y sentir placer (con responsabilidad).
- Disfrutar de sus logros (por ejemplo, en el aprovechamiento académico y en su capacidad para establecer relaciones con los pares).
- Sentirse competente (lo cual implica su necesidad de reconocer y que les reconozcan sus capacidades, para lo cual se ponen constantemente a prueba, y repercute por supuesto en su autoestima).
- Disponer de su tiempo libre (descanso y recreación).
- Cuestionar a la autoridad (pues tienen derecho a expresar su opinión y a sugerir alternativas)
- Actuar con independencia y autonomía en la familia y esperan que respeten sus decisiones, les tengan confianza, los traten con equidad, les pongan límites racionales, los escuchen y no los sometan a interrogatorios, no los critiquen, no los comparen, y no los usen en contra del otro padre en los pleitos conyugales.

Bibliografía.

Arnett, J. *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural*. México, Ed:Pearson Educación, 2008.

Blanco, A. (1997) Factores psicosociales de la vida adulta. En M. Carretero, J. Palacios y A. Marchesi (Comp). *Psicología Evolutiva 3. Adolescencia, madurez y senectud*. Madrid: Alianza Psicología, quinta reimpresión, págs. 201-237.

Chapela, L. M. *Hacia una concepción de la adolescencia contemporánea*. En J. A. Aguilar y B. Bayén (Eds.) *Hablemos de sexualidad. Lecturas*. (pp.117-134). México: CONAPO-MEXFAM, 1996.

Dekovic, M. (1999). Parent-adolescent conflict: Possible determinants and consequences. *International Journal of Behavioral Development*, 23(4), 977-1000.

Grotevant, H. D. Adolescent Development in Family Contexts. En Damon, W. (Ed.). *Handbook of Child Psychology*. Vol 3. Social, Emotional and Personality Development (Eisenberg, No. Ed.). USA, 5th edition, 1097-1149, 1998.

Krauskopf, D. Procesos psicológicos centrales en el adolescente. En J. A. Aguilar y Bayén (Eds.), *Hablemos de sexualidad. Lecturas*. (pp. 65-108). México: CONAPO-MEXFAM, 1996.

Musitu, G., Buelga, S., Lila, M. & Cava, M. J. (2001). *Familia y adolescencia. Un modelo de análisis e intervención psicosocial*. Madrid: Ed. Síntesis.
Parra, A. & Oliva, A. (2002). Comunicación y conflicto familiar durante la adolescencia. *Anales de Psicología*, 18 (2), 215-231.

Sarmiento, C. (2004). *Influencia del funcionamiento familiar y el medio escolar sobre la motivación y el desempeño escolar*. Tesis de maestría no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México.

Sarmiento, C. y García, R. "Temas Selectos de Psicología". Universidad Tecnológica de México. Colección Ciencias UNITEC. México. (Mayo de 1999).

PROMOCIÓN DE LA HIGIENE MENTAL PARA ESTABLECER RELACIONES SALUDABLES ENTRE PADRES Y SUS ADOLESCENTES

Alejandra Mendoza Bedolla

RESUMEN

El propósito fundamental de esta sesión es enfocar las relaciones entre padres y sus adolescentes desde el punto de vista de la higiene mental; en virtud de que a través de esta disciplina se promueven actitudes que favorecen relaciones interpersonales saludables, las cuales para que se puedan llevar a cabo en un marco de armonía, tolerancia y comprensión mutua, se sugiere a los padres que al interactuar con sus adolescentes, apliquen los siguientes criterios: respetar la propia personalidad y la de los demás, comprender las necesidades como motivación de la conducta, tener tiempo para reflexionar, reconocer las limitaciones personales y las ajenas, decir no cuando alguien hace una petición que no se desea, ser responsables de las decisiones que se toman, experimentar y expresar las emociones. Asimismo, se considera necesario plantear las situaciones de riesgo a las que se encuentran expuestos las y los adolescentes, tales como conductas inclinadas a la agresión física y/o verbal, consumo de alcohol, tabaco y/o drogas, reacciones de ansiedad, embarazo no deseado, problemas de alimentación y VIH - SIDA. La finalidad es que tanto padres como educadores, aceptemos que existen estos riesgos y que con ayuda de la higiene mental, se pueden afrontar con más ecuanimidad y eficacia. Por ende, a través de una dinámica se propicia un espacio y tiempo para que los padres reflexionen acerca de sus necesidades, dudas o temores que se desencadenan por la forma en la que perciben la adolescencia de sus hijos, a quienes es necesario motivar y apoyar en el logro de sus objetivos.

DESARROLLO

Las relaciones entre padres e hijos se tornan rípidas durante la adolescencia, porque antes de esta etapa, el niño suele percibir y admirar a sus padres como ídolos fuertes que todo lo saben y todo lo pueden; sin embargo al desarrollarse como adolescente, se le derrumba esa imagen y adquiere la capacidad para distinguir entre lo ideal y lo real, se da cuenta que existen otras ideas que pueden ser mejores o distintas a las que tienen sus padres, siente vergüenza de ellos, no quiere salir con ellos, cuestiona sus gustos, sus costumbres, su manera de vestir, los mira como rivales, como quienes le cortan sus aspiraciones y deseos de libertad (Facci, 2003).

Estas diferencias plantean dificultades para unos y otros, pero principalmente para los padres quienes no siempre están capacitados para estimular y reconocer las necesidades e inquietudes de los hijos adolescentes. Para algunos puede no haber mayor dificultad para escuchar a sus hijos y aun permitir que cometan sus propias equivocaciones y aprendan de ellas; para otros, el hijo adolescente puede revelárseles y discutir por todo hasta provocar la pérdida de la paciencia y el control.

No pocos padres consideran la paciencia como la clase de relación que se debe tener con el adolescente y dicen: “le llegó la edad”, “está inaguantable”, “ya se le pasará, hay que tenerle paciencia”.

Por consiguiente, las crisis y arrebatos de la adolescencia no están sujetos solamente a características propias de la edad, sino que pueden significar una respuesta a la intolerancia de los adultos para permitir que continúen el proceso normal del desarrollo (Roque, 2001).

Así que al llegar esta etapa del hijo adolescente, los padres deben procurar aceptarlo, no tienen que sentirse agredidos por sus nuevas actitudes: rebeldía, independencia, mal humor, distante, etc. La comprensión ayudará a hacer menos difícil el camino para que madure.

La conducta de los adolescentes varía ampliamente en función de las características de sus padres. No es lo mismo un hogar donde los padres se muestran inflexibles y autoritarios, que aquél donde no existe disciplina o en el que se da un estira y afloja razonable sin necesidad de herir los sentimientos.

Los padres que sólo dan órdenes sin explicaciones, que consideran que los hijos deben obedecer y si protestan los castigan enérgicamente, por lo general obtienen en respuesta hostilidad y resentimiento ante la incapacidad de poner a prueba su sentido común y es probable que cuando sus hijos salgan de la adolescencia, se enfrenten al mundo con la inseguridad para resolver problemas o defender sus ideas. En el otro extremo, los padres que actúan con generosidad y pretenden establecer un código en el que no existe ninguna disciplina, fomentan en sus hijos la incapacidad para integrarse a una sociedad en forma positiva y con la predisposición a violar las normas establecidas (Roque, 2001).

Generalmente las relaciones sufren alteraciones porque los padres ven en los adolescentes su proyección, es decir, se desea en ellos lo que no se logró en uno mismo, o se les exige la superación que como adultos se ha alcanzado (Facci, 2003).

Ante los diferentes matices que reflejan el tipo de relaciones que hay entre padres y sus adolescentes, la higiene mental propone que se agreguen los ingredientes del respeto, el bienestar y la armonía para que sean saludables. En este sentido, es conveniente saber:

¿Qué es la Higiene Mental?

La Federación Mundial para la Salud Mental la define como “Un estado que permite el óptimo desarrollo físico, intelectual y afectivo del individuo en la medida que ello no perturbe el desarrollo de sus semejantes” (Gallegos y Gil, 2002; p. 22).

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud establece que la higiene mental es “la ciencia y arte de elevar al máximo las potencialidades del individuo para que rinda su mejor tributo al mundo y logre plenitud en su vida” (Roque, 2001; p. 10).

Esta definición implica que cada ser humano de acuerdo con sus posibilidades, adquiera el compromiso de dar al mundo lo mejor de sí mismo, de tal manera que experimente armonía con su medio que le permita ser útil a la sociedad y pueda aportar beneficios para su progreso personal y familiar.

La higiene mental busca crear un ambiente personal, familiar y social que favorezca el rendimiento del individuo, lo cual conlleva a una serie de factores que contribuyen a formar el clima afectivo necesario para sus propósitos. Este clima afectivo influye fuertemente en el comportamiento individual o grupal de las personas; ha de ser cálido y tranquilizador, permitir la interacción de las personas para aumentar la eficacia de cada una de ellas. Un clima autoritario engendra una frustración de la libertad y a la inversa, un ambiente totalmente liberal crea una sensación de malestar por la ausencia de directrices. Pero como la manera de percibir el ambiente es variable de un individuo a otro y también de un grupo a otro, deben tomarse en cuenta todos los factores involucrados (ibídem).

Aun en los adultos, suele haber confusión sobre su propia manera de comportarse. Esto no es de sorprender, ya que en términos generales la población no tiene acceso al tipo de información que permite adquirir una idea clara de sus propias motivaciones, de manera que resuelve sus problemas como se le van presentando, a veces con buenos resultados, otras con errores que les pueden traer consecuencias negativas.

Lo anterior obedece a que los padres creen que brindar educación a sus adolescentes consiste en enviarlos a la preparatoria. Estos padres se olvidan de que la gran escuela de formación es la familia.

La familia es la escuela fundamental en donde el adolescente debe aprender a “ser persona”

Por ello, la higiene mental se manifiesta en la forma de pensar, sentir y actuar con base en el desarrollo de las siguientes:

Actitudes que favorezcan relaciones saludables entre padres y sus adolescentes siempre y cuando se apliquen los siguientes criterios:

➤ **Respetar la propia personalidad y la de los demás.**

Toda relación interpersonal debe estar basada en el respeto mutuo si se desea que sea sana y duradera. Se puede no compartir la opinión de otra persona, pero sí comprender y aceptar que es válida para ella.

➤ **Comprender las necesidades como motivación de la conducta.**

Al preguntar por qué la gente se comporta de una determinada manera para lograr una meta o cumplir un objetivo, se tiene que considerar que la conducta está permanentemente motivada por dos tipos de necesidades: 1) Primarias, las cuales son biológicas como -el hambre, la sed, el impulso sexual, el impulso maternal, la evitación del dolor, el descanso, dormir, etc. 2) Secundarias, se establecen por el entorno y la cultura tales como -el reconocimiento, afecto, sentido de pertenencia, seguridad económica, éxito, estatus, etc. Ambas necesidades se convierten en motivos que activan y dirigen lo que soñamos, pensamos, sentimos y realizamos.

➤ **Tener tiempo para reflexionar.**

Es importante que tanto los padres como sus adolescentes, dediquen tiempo para reflexionar sobre aquellas cosas buenas que les suceden cotidianamente; porque en ocasiones se tiende a pensar más en los errores que se cometen y se olvidan los aciertos que tienen. Este ejercicio ayuda a tomar conciencia sobre las fortalezas, debilidades y oportunidades que se tienen para mejorar día con día.

➤ **Reconocer las limitaciones personales y las ajenas.**

En la medida que se aprende a aceptar las limitaciones que se tienen, se deben buscar otras capacidades para salir adelante. Un ejemplo común de esto, son las personas que no tienen habilidad para bailar, se la pasan quejándose y se enfrentan constantemente a la frustración y terminan por no asistir a fiestas. Pero una persona con higiene mental busca una solución y decide seguir asistiendo a las reuniones y desarrollar otra capacidad con la que puede destacar, como ser un buen conversador.

➤ **Decir no cuando alguien hace una petición que no se desea.**

Cuando conviene decir que no, que no se quiere un objeto, que no se desea ir a una fiesta o cuando no se quiere prestar un libro; se tiene que hacer con seguridad, sin dar explicaciones, sin gritar ni dejarse llevar por el enojo. Para evitar sentirse culpable o manipulado, es preciso ser asertivo, es decir, aprender a expresar los pensamientos y emociones con honestidad, de manera clara, directa, apropiada y con respeto hacia uno mismo y los demás, sin ser agresivo ni pasivo.

➤ **Ser responsables de las decisiones que se toman.**

Es imprescindible que los padres estén siempre de acuerdo en las decisiones, normas y prohibiciones que se establecen para los adolescentes. De la misma forma, es necesario disminuir gradualmente la dependencia para permitirles una mayor autonomía y capacidad de autodecisión. Los padres deben saber que educar, es el trabajo de transformar a sus adolescentes en adultos responsables y libres.

➤ **Experimentar y expresar las emociones.**

Las emociones son estados afectivos que el ser humano experimenta porque posee afectos que le permiten sentir y relacionarse con los demás. Hasta cierto punto pueden controlarse con la razón, pero a veces es inevitable sentirse bien o mal, debido a que existe un abanico de emociones básicas tales como: alegría, tristeza, aceptación, rechazo, temor, enojo, sorpresa y expectativa; que al combinarse producen experiencias emocionales de mayor o menor intensidad de acuerdo a la situación o persona que las desencadenó. Lo importante es identificar, controlar y expresar las emociones. Pero ¿cómo reaccionar ante ellas? Se recomienda que si la emoción es agradable, hay que tratar de mantenerla el mayor tiempo posible, sin embargo, si lo que se siente es desagradable, se sugiere deshacerse de esa emoción sin reprimirla, porque puede causar enfermedades y dolencias corporales. Es fácil aceptar las emociones positivas, lo difícil comienza cuando se experimentan emociones negativas; para tal efecto, es

bueno hablar de lo que se está sintiendo y tratar de entender por qué. Además de que las emociones se expresen en palabras, es necesario comunicarlas de manera no verbal a través de la expresión facial y el lenguaje corporal. Es necesario evitar que el temor o la ansiedad dificulten la expresión de los sentimientos. Se requiere buscar el momento oportuno y a la persona idónea para compartir las emociones.

Otra forma de mantener relaciones saludables es, que los padres conozcan e informen a sus adolescentes que pueden estar expuestos a los siguientes:

FACTORES DE RIESGO

- Alcoholismo
- Consumo de tabaco y/o drogas
- Conductas inclinadas a la agresión física y/o verbal
- Reacciones de ansiedad y/o depresión
- Embarazo no deseado
- Problemas de alimentación
- VIH - SIDA

Dulanto (2000), conceptualiza a los factores de riesgo como la acción que aproxima a un daño y cuyo control queda bajo la influencia de la suerte; dicho daño puede afectar la salud biológica, psicológica y social del individuo.

Por otra parte, las llamadas conductas de riesgo en adolescentes se encuentran asociadas a presiones de los pares, a la ausencia de un buen vínculo entre padres e hijos, a la falta de control y supervisión adecuada por parte de los padres, o por el contrario porque son autoritarios. Asimismo, las expectativas en relación con la educación influyen en que los adolescentes que tienen una baja expectativa en cuanto al nivel de educación y que muestran un bajo desempeño escolar, tienen más posibilidades de desarrollar conductas de riesgo (Casullo, 1998).

Quizás el hecho de conocer de antemano estos factores y las dificultades que implican, permita que se puedan afrontar con eficacia.

Pero además, es fundamental que los padres estén atentos en lo referente a las personas con quienes se relacionan sus adolescentes, a qué lugares asisten con sus amigos durante el día y por la noche. Que observen sus cuadernos y tareas escolares y platicuen acerca de sus avances o retrocesos. Que permanezcan pendientes de sus estados de ánimo, si están irritables, de buen humor y si cambian los hábitos de alimentación. Esta supervisión debe llevarse a cabo con

cautela, sin entrometerse demasiado para que no se sientan perseguidos o asfixiados (Giménez, 2006).

Finalmente, se puede lograr la prevención de las situaciones de riesgo y fortalecer las relaciones entre los padres y sus adolescentes, si se recurre a los siguientes medios:

1) El ejemplo.- Los adolescentes no son solamente educados con consejos o lindas palabras. Todo lo que viven y observan se transforma en fuerza educadora, es decir, cuando ellos no encuentran coherencia entre lo que escuchan de sus padres y lo que ven en éstos, les es imposible comprender o asimilar la conducta “ideal” que se espera que aprendan, cómo pedirles que no fumen o tomen, si como adultos lo hacemos al tener en casa cigarrillos y bebidas alcohólicas. Al respecto, recordemos la siguiente frase: “Las palabras mueven, pero el ejemplo arrastra”.

2) Marcar metas.- Al adolescente hay que motivarlo y ayudarlo a mirar alto a través del logro de objetivos y actividades que se plasman en un proyecto de vida, esto para evitar el conformismo, la mediocridad y la pereza. Además, establecer metas a corto, mediano y largo plazo, le da un sentido y significado a la existencia; ya que se requiere ser optimista, perseverante, organizado y disciplinado; pues como dijo Robert Browning: *“El que tiene siempre ante sus ojos un fin, hace que todas las cosas le ayuden a conseguirlo”* (citado en Gallegos y Gil, 2002).

3) El estímulo.- En todos los ámbitos de la vida, el ser humano necesita el reconocimiento ante sus buenas acciones; sin embargo en lo cotidiano casi nunca ocurre. Cuando el adulto en el trabajo o el adolescente en la escuela realiza bien su labor o tarea, espera una respuesta estimulante, pero suele encontrarse con un simple “cumpliste con tu deber”. En el hogar ocurre algo semejante, el adolescente se equivoca o se porta mal, inmediatamente el regaño o reproches frente a un error y cuando hace bien las cosas no se resalta el estímulo, el cual no debe ser intercambio o acuerdos comerciales, porque se estará creando una persona interesada; por ejemplo, “si pasas de año te regalamos...”, “si me haces el mandado, te quedas con el cambio”. Es importante expresar una amplia felicitación o agradecimiento por el cumplimiento de lo que se hizo, contribuyendo así a la autoestima del adolescente.

4) El diálogo.- La actitud de diálogo con los adolescentes consiste en saber escucharlos y dedicarles tiempo a sus inquietudes. Se debe tener en cuenta que existe un momento natural de alejamiento de los adolescentes respecto de sus padres, pero evidentemente es más profundo si los padres no estuvieron

dispuestos a escucharlos desde siempre. No es más importante un problema del trabajo o de tipo económico que un adolescente que se acerca a contar o mostrar algo a sus padres. Cada uno vive sus cosas como importantes. ¿Cuántas veces los adultos hemos callado a los hijos por un programa de televisión? ¿Cuántas veces los adolescentes tienen que guardar silencio o reservar su opinión porque los padres estaban hablando?

Si es importante el diálogo en la familia, porque sirve para establecer contacto, para dar o recibir información, para expresar y comprender los sentimientos.

Cuando existe el diálogo en una familia, seguramente se puede afirmar que existe compañerismo, complicidad y un ambiente de unión y afecto en el hogar. Sin embargo, crear un clima de diálogo en la familia no es una tarea fácil, hay que ayudar a los hijos con prácticas, es decir, que los padres introduzcan mecanismos que lo faciliten.

Desde el punto de vista de la higiene mental, se proporcionan algunas recomendaciones para propiciar y/o mejorar el diálogo entre padres y sus adolescentes:

- ◆ Si como padre no puede prestar la atención necesaria en un momento dado, razone con su adolescente un aplazamiento para más tarde. Se puede decir simplemente: *dame 10 minutos y enseguida estoy contigo*. Recordemos después agradecer su paciencia y su capacidad de espera.
- ◆ Al dar una información, busque que siempre sea de una forma positiva y en un lugar adecuado o tranquilo.
- ◆ De mensajes consistentes y no contradictorios.
- ◆ Pida el parecer y la opinión a los demás.
- ◆ Escuche con atención e interés.

Por supuesto que no existe una regla básica, lo que sí debe existir es la voluntad, el interés y la disponibilidad por parte de los padres que son los adultos.

Los padres tenemos los hábitos de conducta muy arraigados y cambiarlos requiere esfuerzo, dedicación y sobre todo, paciencia.

Por ende, la siguiente dinámica propicia un espacio y tiempo para que los padres compartan y reflexionen acerca de sus necesidades, dudas o temores que se desencadenan por la forma en la que perciben la adolescencia de sus hijos.

CONCLUSIONES

La adolescencia es una etapa de gran conflicto, porque por un lado crece la necesidad de construir una identidad propia y por otro, disminuye o desaparece la idea que se formó de idealizar a los padres.

Los padres no deben olvidar que también atravesaron esta difícil etapa y a pesar de todas sus dificultades lograron superarla.

Los adolescentes necesitan disciplina igual que independencia y confianza en sí mismos.

Los padres tienen que saber ejercer su autoridad sin lastimar los sentimientos de sus adolescentes.

El hijo adolescente suele cuestionar la autoridad, pero también pide que le muestren los límites y se encuentra dispuesto a aceptar el principio de autoridad cuando le encuentra un sentido y un por qué a las cosas.

A los padres les corresponde hacer participar a sus adolescentes en la toma de decisiones de los problemas familiares.

Los adolescentes necesitan además de amor, ser escuchados, ya que de esta manera los padres tienen la posibilidad de conocerlos más, de saber qué sienten, que les preocupa, en qué se ocupan, cómo son sus amigos, qué cosas los divierten o a qué le temen, cuál es su posición respecto del alcohol, el cigarro o la droga, el sexo y el embarazo.

La higiene mental busca crear un ambiente personal, familiar y social que favorezca el rendimiento individual y grupal.

La higiene mental se manifiesta en la forma de pensar, sentir y actuar, por eso promueve aquellas actitudes que favorecen relaciones saludables.

La higiene mental se interesa por el mejoramiento de todo tipo de relaciones interpersonales, en este caso, padres – e hijos adolescentes.

BIBLIOGRAFÍA

Casullo, M. M. (1998). *Adolescentes en riesgo*. México: Paidós.

Dulanto, Gutiérrez E. (2000). *El adolescente*. México: Mc Graw Hill.

Facci, Ricardo. (2003). *El arte de ser padres*. México: Publicaciones Paulinas.

Gallegos, D' Santiago Laura Elena y Gil, Montes Verónica. (2002). *Una aproximación a la higiene mental*. México: Edere.

Giménez, de Abad Elvira. (2006). *Cómo poner límites a los hijos*. Buenos Aires: Paidós

Roque, Latorre Paloma. (2001). *Higiene Mental*. México: Publicaciones Cultural.

CONDUCTAS DE RIESGO Y AJUSTE PSICOSOCIAL I: DEPRESIÓN, ADICCIONES Y CONDUCTAS DELICTIVAS.

Martha Vargas Gallegos

Resumen

Los cambios físicos, psicológicos y sociales experimentados en la adolescencia pueden ser un factor de estrés y conflicto que rebasan los recursos con los que cuentan los jóvenes para hacer frente a las demandas que les plantea esta etapa del desarrollo.

Tratando de prevenir las conductas de riesgo en los adolescentes se han identificado factores que favorecen estas conductas de riesgo, pero también se han identificado factores que los pueden proteger.

En este contexto se considera que la familia en condiciones adecuadas es uno de los factores protectores de mayor importancia para los adolescentes, ya que en la familia es donde se adquiere el mayor número de habilidades sociales, en el seno familiar se aprende a enfrentar y solucionar problemas lo cual favorece la autoestima y se promueve la independencia y autonomía de los hijos.

Por otro lado la escuela también se considera un factor de protección para los adolescentes, ya que se ha constatado que los estudiantes que logran establecer metas y un proyecto de vida son jóvenes con menor riesgo de caer en el uso de drogas u otro tipo de conductas que los ponen en riesgo.

Por tal motivo en este capítulo se abordarán algunos aspectos relacionados con dichos factores tanto de protección como de riesgo.

CONCEPTOS BÁSICOS

La adolescencia se considera una etapa de la vida en la cual los individuos son más vulnerables debido a los cambios físicos, sociales, familiares y sexuales que experimentan. Las influencias externas adquieren relevada importancia y es por que el joven se vuelve más sensible dependiendo del contexto donde se desenvuelva, pero también es cierto que pueden enfrentar los problemas sin sucumbir a ellos.

Centrando la atención en estos dos elementos podemos considerar que el propio aprendizaje de los adolescentes los lleva a experimentar ciertas conductas que los ponen en riesgo como son; vida sexual activa a temprana edad sin protección, consumo de alcohol y tabaco y el comportamiento antisocial que abarca un amplio rango de conductas cuya principal característica es la de infringir las reglas establecidas por la sociedad, un comportamiento que se presentan con mayor frecuencia es el de la agresión

Dentro del marco teórico sistémico se considera al adolescente como miembro de un sistema familiar y social (funcional o disfuncional) que lo condiciona (no determina) en su proceso de socialización, permitiéndole incorporar valores, creencias, modalidades afectivas y cognitivas, a partir de las cuales va a construir su subjetividad, M. Gómez (2000). Y a la familia como el sistema primario por excelencia y el más poderoso corpus al que pertenece el individuo. La familia en condiciones adecuadas proporciona el mejor medio de crianza de los hijos, satisface las necesidades biológicas y psicológicas porque representa la influencia más temprana y duradera de su proceso de socialización (Sauceda, 1990) y Fletcher, (1960 citado en Musitu, 2000).

Conductas de riesgo son *acciones* que, ya sean pasivas o activas, involucran peligro para el bienestar del individuo y que acarrear consecuencias negativas para su salud o comprometen aspectos de su desarrollo.

Factores de riesgo, son aquellas **circunstancias** personales, familiares y sociales, que aumentan la probabilidad de que un sujeto realice conductas de riesgo.

Es cierto que algunas conductas de riesgo pueden ser funcionales en la medida que cumplen un papel positivo en el transito de la adolescencia a la etapa de la edad adulta, para:

- ✓ Lograr autonomía de los padres
- ✓ Permitir cuestionar normas y valores vigentes
- ✓ Aprender a afrontar situaciones de ansiedad y frustración
- ✓ Poder anticipar experiencias de fracasos
- ✓ Afirmar y consolidar el proceso de maduración

Sin embargo es importante discriminar cuándo una conducta de riesgo pone al adolescente en situaciones de peligro y así tendríamos que es cuando; esa conducta lo lleva a poner en riesgo su salud o su vida y cuando sus comportamientos afectan la integridad o ponen en juego la vida de los otros

Por tal motivo encontramos que existen factores de riesgo y factores protectores y que dependiendo de la prevalencia de unos u otros, se manifestarán algunas conductas de riesgo en los adolescentes como son, el consumo de drogas, depresión y conductas delictivas. Por lo tanto el trabajo estará orientado a estos factores individuales y sociofamiliares que exponen a los adolescentes a situaciones de vulnerabilidad a continuación mencionaremos de estos factores y sus características.

FACTORES DE RIESGO INDIVIDUALES

- **Baja percepción de riesgo.** Una característica propia de los adolescentes es el pensamiento egocéntrico. En las historias que ellos elaboran no se perciben expuestos a ningún peligro, tienen una sensación de invulnerabilidad, se sienten diferentes y mejores que los demás pensando “a mi no me pasará”, este tipo de pensamiento hace que se modifique la realidad existente con una escasa noción de los daños y las consecuencias que implica el consumo de drogas, o alcohol por ejemplo: “si diario bebo tres copas, no tengo ningún problema, pues el alcohol se procesa rápido”. Creencia que hace suponer que no hace daño.
- **Conductas agresivas e impulsivas.** Se presentan cuando el adolescente tiene problemas para controlar sus impulsos, actúa con la intención de faltarle al respeto a los demás sin aparente motivo o justificación, ya sea de forma verbal o física. Este tipo de conductas dificulta la integración social y provoca otro tipo de problemas, como son: delincuencia, consumo de drogas, violencia, etcétera.
- **Estados de depresión y ansiedad.** Aparecen cuando se viven de forma constante y profunda momentos de tristeza, soledad e incompreensión. Sentir que “nadie lo quiere, ni lo comprende”, falta de gusto por la vida, es decir, se aísla, no quiere ir a la escuela, no sale con amigos y tiene una actitud de derrota, ansiedad y dolor razones por las que sienten que con la droga se calmará su angustia.
- **Dificultad para establecer relaciones interpersonales.** Este problema surge cuando el adolescente carece de habilidades para acercarse a los otros y tiene que soportar el rechazo de sus iguales. Cuando esto ocurre, muestra inseguridad, retraimiento, agresividad, etcétera, y puede arriesgarse a hacer cualquier cosa por pertenecer a un grupo.

- **Dificultades escolares.** Si el adolescente muestra desinterés por la escuela, escasas habilidades para desarrollar sus actividades, falta de atención o concentración, problemas de conducta, deserción o abandono escolar, reprobación y fracaso académico, ausencia de objetivos y metas. Estos son elementos que nos están dando información de que algo está pasando.

FACTORES DE RIESGO FAMILIARES

En la literatura se menciona como factor protector o de riesgo relevante a la familia, la cual ejerce un rol modulador y modelador en el desarrollo de ciertas conductas patológicas. Por otra parte la familia en condiciones favorables fomenta en el niño o adolescente las expectativas a futuro, permite y facilita la pertenencia a grupos, genera un adecuado desarrollo moral, influye en el desarrollo del autoconcepto y autoestima y previene conductas de riesgo propias del adolescente.

Por lo tanto es importante tener presentes los siguientes aspectos:

- * **Existe poca claridad en las reglas familiares** y escasa o nula disciplina. Por ejemplo: Cuando las normas de convivencia familiar tienen poca o nula efectividad, cuando los padres de familia no señalan horarios de llegada y solamente le indican a sus hijos que no lleguen tarde. Es importante que los padres y madres de familia dejen muy claras las reglas. Sea claros y directos y que no emitan mensajes ambiguos.
- * **La educación de los padres** la falta de capacidad para llevar con responsabilidad y orientación adecuada a la familia, la carencia de valores y transmisión de expectativas pobres o nulas, carencia de metas y falta de apoyo, etc.
- * **Ausencia de autoridad paterna, o rigidez en la misma** y falta de apoyo hacia los hijos. Peregrina, Cruz y Casanova, (2002) mencionan que los jóvenes que perciben una disciplina equilibrada basada en el razonamiento, perciben las relaciones parentales (padres) y con los profesores más calidas, al mismo tiempo que se consideran más competentes en el ámbito académico, poseen mayor motivación para realizar tareas escolares y enfrentan de mejor manera los retos que controlan sus resultados académicos.

- * **Los adolescentes que tienen poca o nula cobertura de necesidades básicas** como son; casa, vestido, alimentación y afecto buscarán satisfacer estas con otros grupos diferentes a la familia.
- * **Existencia de conflictos no resueltos.** En la familia siempre van a existir desacuerdos que pueden ocasionar problemas de diferentes magnitudes, de los más ligeros a los más complejos y difíciles de tratar. Los padres de familia tienen un papel fundamental y decisivo en las situaciones que benefician o afectan a la familia, por ejemplo si los padres discuten o se agraden por situaciones mínimas en presencia de los hijos, éstos aprenderán que así se tratan los problemas.
- * **Familias consumidoras de drogas.** Padres y/o hermanos consumidores de drogas, para algunas familias el consumo de alcohol y tabaco, en apariencia, no representa ningún problema. Sin embargo esto conduce a que a distintos integrantes de la familia los consuman por la actitud permisible, pues su uso es visto como algo “normal”.
- * **Falta de comunicación.** La mala comunicación entre padres e hijos genera un alto nivel de estrés en la familia, que se traduce en molestia y relaciones conflictivas.
- * **La violencia familiar.** Algunos padres desconocen el impacto que tiene la violencia familiar en sus integrantes. La violencia familiar no implica solamente la violencia física (lesiones graves, fracturas, hemorragias, contusiones, etcétera), sino también la psicológica que deja “marcados” emocional y afectivamente a los integrantes de la familia, generando problemas de toda índole.

LÍMITES Y FAMILIA

Una tarea vital de los cónyuges dentro de la familia, es la fijación de límites que los protejan, procurándoles un ámbito para la satisfacción de sus necesidades psicológicas sin que se inmiscuyan los parientes políticos, los hijos u otras personas. **El tino con el que estén trazadas estas fronteras es uno de los aspectos más importantes que determinan la viabilidad del sistema familiar.**

Los adolescentes esperan y necesitan que se les pongan límites. Es decir, que se instauren reglas claras para regular su conducta. Establecer horarios para el estudio y la recreación; fijar equitativamente tareas o actividades que los hijos deban cumplir en la casa; implantar en la casa una posición firme respecto al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Enseñarles a los hijos que transgredir las reglas tiene consecuencias y de precisar sanciones para cada vez que se rompan estas reglas y mantenerse firme (“por haber llegado tarde no puedes ir al cine, pero, bueno... haré una excepción”, este tipo de acciones crea confusión y promueve la pérdida de la autoridad de los padres).

JERARQUÍA, AUTORIDAD, ORDEN Y DEMOCRACIA

Se refiere al conocimiento claro de quien establece las reglas y vigila que se cumplan, así como establecer sanciones en caso de que no se lleven a cabo. Se refiere a la posibilidad de expresar en forma abierta los acuerdos y desacuerdos familiares, así como los sentimientos de agrado y desagrado y la posibilidad de ser escuchados y respetados, la capacidad para resolver problemas y de sentirse valorado y respetado por la familia.

Los padres con hijos adolescentes han de practicar una nueva modalidad de relación, la **negociación**, al mismo tiempo que se les conceda mayor autoridad se les exigirá mayor responsabilidad.

Existen características particulares en los padres como son: La inmadurez, la inexperiencia, la impulsividad, la depresión, la hostilidad, el rechazo, el temperamento negativo, la incompetencia, el sentirse agobiado por su papel como padres, y la falta de apego hacia sus hijos, estado de salud, problemas de pareja, falta de apoyo del cónyuge, aislamiento social de la pareja y los estresores de la vida diaria que se relacionan con el comportamiento agresivo de los niños y adolescentes. Ya que estas situaciones provocan irritabilidad e incongruencia en los padres cuando intentan manejar la conducta de sus hijos.

Es importante tener presente que existen muchos tipos de familias, sin embargo, una familia se conforma por un grupo de personas que comparten la vida cotidiana bajo un mismo techo.

Es primordial fortalecer los lazos familiares ¿Cómo hacerlo? mostrando atención, comprensión y apoyo a tus hijos. Involucrándote en lo que les gusta, conocer a sus amigos y sus actividades escolares los proteges de las adicciones de la siguiente manera:

- ✓ **El tiempo que dediquemos a los hijos**, debe ser de calidad, no pienses en otras cosas, ni realices otras actividades, como ver la televisión, trabajar, hacer quehaceres domésticos o hablar por teléfono mientras tus hijos te hablan. Procura destinar un espacio para realizar alguna actividad en familia.
- ✓ **La hora de la comida es una excelente oportunidad para hablar** de lo que sucedió a lo largo del día, pero sobre todo, para mostrar interés y cariño, no discutas ni regañes a tu familia cuando estén sentados a la mesa. Está demostrado que los niños y jóvenes que comen en familia, al menos cinco veces a la semana, tienen menos probabilidades de consumir tabaco, alcohol y otras drogas.
- ✓ **La práctica de actividades deportivas, recreativas y culturales** son un factor protector importante y refuerza la disciplina, el espíritu de competencia, la participación en equipo, el desfogue de agresividad, la liberación del estrés y les aporta grandes beneficios físicos.

En resumen diríamos que, tener una adecuada organización familiar, fijar metas, la religiosidad y la cohesión familiar, aunadas a una disciplina flexible y congruente que no dependa del estado de ánimo de sus padres y la supervisión de las actividades del niño favorecen su desarrollo social y familiar. Héctor Ayala Velázquez, Francisco Pedroza Cabrera, Silvia Morales Chainé, Alicia Chaparro Caso-López, Noemí Barragán Torres 2002

FACTORES SOCIALES

Los factores sociales son ambientes relacionados con la política, la economía, la organización de las comunidades, la violencia, la disponibilidad de drogas, la falta de oportunidades educacionales y laborales, la falta de espacios para expresarse y de convivencia, etcétera.

FACTORES PROTECTORES

Dentro de los factores protectores encontraríamos:

- ✓ Expectativas futuras y establecimientos de metas
- ✓ Ausencia de maltrato
- ✓ Inserción en el ámbito escolar y rendimiento escolar
- ✓ Ausencia de alcohol y conductas sexuales
- ✓ Desarrollo de destrezas sociales y pertenencia a grupos
- ✓ Apoyo y adecuada comunicación familiar

- ✓ Manejo de la incertidumbre
- ✓ Manejo del estrés
- ✓ Sentirse estimados y valorizados.

Es importante permitir a los adolescentes ampliar el grupo social de referencia ya que los pares ofrecen un estilo de vida definido y característico lo que facilita el cumplimiento de las tareas propias del desarrollo, principalmente el logro de su propia identidad.

Entender que todos somos diferentes, permite aceptar a los hijos tal y como son, evita que se les compare con uno mismo (“es que yo a tu edad...”), o con sus hermanos (“deberías aprender de tu hermano”) o con amigos (“tú tan flojo, en cambio Juanito...”).

Es primordial ayudarlo a tener confianza en sí mismo y enseñarle a valorarse, reconociéndole sus éxitos, por pequeños que éstos parezcan, demostrarle aprecio y darle siempre apoyo.

Tómalo en cuenta permite que exprese sus opiniones y sentimientos, lo que quiere y piensa, le da seguridad.

Darle su lugar en la familia, el amor y el afecto es algo que se dice y se hace esto es: Las muestras de afecto, como caricias, abrazos y palabras cariñosas, son indispensables para que tu hijo se sienta querido. Cuando le hables, hazlo con firmeza, pero con afecto.

Framo, (1981 cit. En Rivera, 1999) propone el siguiente.

DECÁLOGO DE PRINCIPIOS IDEALES DEL FUNCIONAMIENTO FAMILIAR

1. Que cada uno de los padres este bien diferenciado y haya desarrollado suficientemente su independencia emocional antes de separarse de su familia de origen para fundar un nuevo hogar.
2. Que exista una separación clara de los límites generacionales en la familia, es decir que los padres se comporten como padres y los hijos como hijos.
3. Que las percepciones y expectativas que los padres tengan de ellos mismos y de sus hijos sean realistas.
4. Que sea mayor la lealtad a la familia actual que a la familia de origen.
5. Que lo más importante para cada esposos sea su pareja, y que los hijos no sientan que al acercarse a uno de sus padres se separan del otro.

6. Que el desarrollo de la autonomía y de la identidad personal sea favorecido en todos los miembros de la familia. En consecuencia se permita salir a los hijos fuera del hogar para formar uno nuevo.
7. Que existan expresiones de cariño y afecto positivo entre padres, hijos y hermanos.
8. Que sean capaces de comunicarse en forma honesta y clara.
9. Que los padres tengan con sus propios padres y hermanos una relación de respeto y cuidado de tipo adulto.
10. Que la familia sea lo suficientemente abierta como para permitir que sus miembros se involucren con otras personas, tales como los miembros de la familia extensa y amigos.

EL SISTEMA ESCOLAR

Puede jugar un rol decisivo en lo que se refiere a la prevención y manejo de las problemáticas de esta edad, principalmente en cuanto a lo académico e integración al grupo de pares.

El área educacional puede convertirse en una fuente de satisfacción para el joven, otorgando la oportunidad de ejercitar y poner a prueba sus capacidades y habilidades. Puede, al mismo tiempo, dar la oportunidad de acumular una serie de conocimientos respecto de sí mismo y del medio, lo que apoya la creación de ciertas estrategias de enfrentamiento orientadas a obtener un mejor manejo o mayor percepción de control de las situaciones, incrementando de esta manera las expectativas de autoeficacia y en consecuencia favoreciendo el desarrollo de una autoestima positiva.

Bibliografía

Bolaños, Christian; Centros de Integración Juvenil, A. C. 12 Nov. 2008. www.cij.gob.

Francisco de la Peña-Olvera. Tratamiento Multisistémico en adolescentes con trastorno disocial. *Salud Pública*. México, 2003 Vol. 45 (1): 124-131

HAQUIN F, Carlos; LARRAGUIBEL Q, Marcela y CABEZAS A, Jorge. Factores protectores y de riesgo en salud mental en niños y adolescentes de la ciudad de Calama. *Rev. chil. pediatr.* [online]. 2004, vol. 75, no. 5 [citado 2009-03-21], pp. 425-433. Disponible en: < <http://www.scielo.cl/scielo.php?>

Gómez de Giraudo Ma.Teresa. Adolescencia y prevención: Conducta de Riesgo y resiliencia. *Psicología y Psicopedagogía*. Publicación virtual de la Facultad de Psicología y Psicopedagogía de la USAL. Año 1 No. 4 Diciembre, 2000

Musitu, G; Buelga, S; Lila, M & Cava; M. J (2000) Familia y Adolescencia. Un modelos de análisis e intervención psicosocial. Madrid: Ed. Síntesis.

N. Quiroz del Valle; A.J. Villatoro; F. Juárez; L. Gutierrez; N. Amador; M. Medina Mora. La familia y el maltrato como factor de riesgo de conducta antisocial. *Salud Mental*, julio-agosto, año/vol. 30, No. 004. INP Ramón de la Fuente: D.F. México, pp.47-54

Programa Nacional de Prevención de la Salud mental y la prevención y control de las adicciones 2005. www.issste.gob.mx

Rivera, M. (1999) Evaluación de las relaciones intrafamiliares. Tesis maestría. UNAM. México, D. F.

Vargas, G. (2005) Funcionamiento familiar y rendimiento escolar en estudiantes de Bachillerato. Tesis maestría. UNAM. México, D. F.

**“Conductas de riesgo y ajuste psicosocial II: embarazo adolescente,
violencia, abuso sexual, trastornos de la alimentación y problemas en el
desempeño escolar”**

Mtra. Carolina Sarmiento Silva

Antecedentes

La adolescencia es una de las etapas de la vida que puede poner en crisis el funcionamiento de la familia. Los padres y madres de familia pocas veces tienen el conocimiento necesario ni las habilidades para afrontar las crisis producto de diversos eventos como la entrada a la pubertad, el consumo de sustancias, el inicio de la vida sexual, las fiestas y los permisos, los problemas académicos, la rebeldía, la violencia, la mayor influencia de amigos y compañeros, entre otros. La psicología plantea que la prevención de conductas perturbadoras en los y las adolescentes requiere del conocimiento objetivo de estas problemáticas por parte de los padres y profesores, así como del empleo de algunas habilidades para la vida como el fortalecimiento de la autoestima, el manejo del estrés, la toma de decisiones, la solución de problemas, la negociación y el plan de vida.

Para una mejor comprensión del tema vale la pena mencionar que el término adolescencia es muy reciente, de hecho su difusión fue al final del siglo XIX y el inicio del siglo XX, antes de ello se hablaba de niños y adultos. Este hecho fue resultado del surgimiento de ciertas condiciones económicas y sociales que demandaban un lapso mayor de escolarización y el diferimiento del ingreso de los jóvenes al mercado de trabajo.

A partir de este momento, surgió un amplia área de investigación y trabajo profesional dentro de la psicología, desde un enfoque predominante que conceptualizó a la adolescencia como una etapa de “tormenta-estrés” (Stanley Hall), en otras palabras, una etapa de conflictos y crisis, una etapa difícil que pone en riesgo la estabilidad del y de la joven y de la familia completa (Arnett, 2007). En la actualidad el estudio de esta etapa de la vida se ha dirigido prioritariamente hacia sus problemas (Musitu, et al., 2001), como los conflictos con los padres, las alteraciones del estado de ánimo, la conducta delictiva, las adicciones, las

enfermedades de transmisión sexual, la conducta suicida, los problemas de conducta, entre otras, que son consideradas como conductas de riesgo para los jóvenes. Su relevancia radica en que el incremento de estas conductas afecta a la sociedad en su conjunto, por lo que su prevención constituye una prioridad, para lo cual se pretende indagar los factores que conducen a este tipo de conductas (Grotevant, 1998).

El enfoque positivo, por su parte, ha mostrado que la mayoría de los adolescentes logran eliminar las barreras que se les presentan en su desarrollo y transitan por esta etapa de vida, aprovechando las oportunidades que tienen a su alcance, para arribar a la edad adulta como personas sanas y constructivas, y pretende explicar por qué una gran mayoría de jóvenes no se involucra en conductas de riesgo.

De acuerdo con este enfoque, la mayoría de los adolescentes sienten agrado y respeto por sus padres, para la mayoría de ellos los trastornos del estado de ánimo no son tan extremos y una gran proporción de jóvenes no incurren en conductas de riesgo, la mayoría de los jóvenes logran transitar por esta etapa de una manera sana (Steinberg, Arnett). Steinberg señala que muchos de los resultados de investigación que hacen énfasis en el lado negativo de la etapa son producto de estudios con jóvenes en ambientes clínicos, lo cual quiere decir que se estudia a jóvenes que si presentan problemas y con base en ello se hacen generalizaciones para explicar el comportamiento de este sector de la población.

Estos enfoques, negativo y positivo, sobre la adolescencia han contribuido a conocer mejor esta etapa de la vida y han proporcionado explicaciones útiles para comprender la adolescencia en la actualidad. Sin embargo, vale la pena comprender las contribuciones de cada una y los contextos diversos en los que la adolescencia tiene lugar.

Al respecto, la forma de ser adolescente tiene que ver con la cultura en la que son educados los y las jóvenes, esto es hay culturas (como las tradicionales) en las que la adolescencia transcurre con respeto y sin problemas, con un bajo grado de conflicto; mientras que, en las culturas occidentales e individualistas, los trastornos del estado de ánimo y las conductas de riesgo se presentan con mayor frecuencia, es decir, en ellas el grado de conflicto es relativamente alto. No hay que olvidar, sin embargo, que existe variabilidad individual en el grado de conflicto experimentado, de manera que aun cuando nos encontremos en una cultura tradicional como la de nuestro país, habrá jóvenes con un alto grado de conflictos, aunque la mayoría no presente problemáticas graves.

De acuerdo con el enfoque cultural en el estudio de esta etapa hay cierto grado de tormenta estrés, con respecto a los conflictos con los padres, aunque no todos los adolescentes lo experimentan. Sin embargo, de ocurrir es más probable que estos conflictos se presenten en esta etapa de la vida.

Adicionalmente, el término adolescencia se emplea por un amplio sector de la población adulta con un sentido peyorativo; para hacer referencia a las carencias o falta de desarrollo. Sin embargo, en su definición etimológica el concepto adolescencia significa crecimiento y desarrollo, es decir, tiene un sentido positivo.

En síntesis, podemos decir que no hay una adolescencia, sino múltiples formas de vivirla, ya que es una construcción cultural reciente. No obstante y de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud sus límites son claros: comienza con la pubertad y culmina con la asunción del estatus de adulto (funciones y responsabilidades: como trabajo, matrimonio y paternidad) (Chapa, 1996). Así encontramos que, en la actualidad, la duración de esta etapa se está extendiendo, sobre todo en la población de jóvenes que tiene acceso a la educación superior.

Conductas de riesgo

Algunas de las conductas de riesgo que más alarma han causado en la población y en los sectores de la salud y educativo, debido a su incremento son:

Embarazo adolescente

De acuerdo con datos del gobierno de la Cd de México (2008) una quinta parte de mujeres embarazadas –de todas las edades- han tenido que interrumpir el embarazo (2 de cada 10 o 20 de cada 100).

Con respecto a las adolescentes embarazadas, la mitad de ellas reportan que no deseaban el embarazo, aunque menos de la quinta parte de recurre al aborto, el resto lleva a término su embarazo y se convierte en madre, en la mayoría de los casos, sin el apoyo del padre del bebé, es decir, en madre soltera.

El embarazo adolescente se considera un embarazo de alto riesgo porque está asociado a diversos problemas de salud, además de que el riesgo de mortalidad materna es 1.2 veces mayor que en mujeres mayores de 19 años.

Entre las causas posibles del embarazo adolescente, están:

- Desconocimiento de métodos anticonceptivos
- Uso inadecuado de métodos anticonceptivos

- Baja percepción de riesgo.
- Inicio temprano de la vida sexual
- Falta de información sexual (mitos acerca de la sexualidad)
- Falta de habilidades socioafectivas
- Personalidad dependiente.
- Valores
- Roles sociales

Ante el embarazo adolescente las y los jóvenes tienen tres opciones: la primera es tener el hijo, la segunda darlo en adopción y la tercera abortar, cualquiera de estas opciones tiene consecuencias positivas y negativas, por lo que se debe tomar una decisión razonada y se tiene el respaldo de diversas instituciones como GIRE (Grupo de Información en Reproducción Elegida) quienes hacen el acompañamiento de la joven y/ el joven hasta que resuelvan el problema.

Respecto a la opción de realizarse un aborto, vale la pena señalar que en la Ciudad de México se aprobó una ley (ILE) que permite la interrupción legal del embarazo hasta antes de la 12a semana y se proporciona atención médica a quien haya tomado esta decisión.

Violencia

La violencia se define como todo acto que pretende causar daño a una persona u obligarla a algo a través de la fuerza, los golpes y empujones, las ofensas, la imposición de normas y valores. La violencia también se expresa a través de ciertas actitudes, prácticas y formas injustas de convivencia (Torres, 2007).

De acuerdo con las teorías psicológicas, la violencia se aprende, es decir, no puede ser explicada por cuestiones biológicas o fisiológicas, sino por los modelos de relación de los adultos significativos, principalmente padres, y por los modelos presentados en los medios de comunicación y de la información, en donde se promueven los estereotipos de violencia, dominio, y fuerza como elementos de poder versus los estereotipos de sumisión y debilidad.

La violencia familiar se produce de manera gradual y consistente de manera que va minando las fuerzas y defensas de la víctima, uno de los mecanismos para llevarla a cabo es el ciclo de la violencia, el cual comienza con una fase de luna de miel, seguida de acciones violentas, arrepentimiento y perdón en donde se promete que se va a cambiar, para arribar otra vez a una fase de luna de miel y de ahí a un grado de mayor violencia.

Recordemos que la violencia en la pareja afecta a la familia completa y que son muy frecuentes los casos de violencia que culminan con el asesinato de la víctima a manos de la pareja (generalmente el hombre).

Tipos de Violencia.

Existen diversos tipos de violencia, entre los cuales podemos mencionar:

- Física: incluye a los empujones, bofetadas, puñetazos, puntapiés. Este tipo de violencia deja cicatrices, produce enfermedades y lesiones leves o severas o incluso puede causar la muerte de la víctima.
- Psicológica: consiste en prohibiciones, coacciones, condicionamientos, amenazas, intimidaciones, actitudes devaluatorias y abandono.
- Sexual: se refiere a los actos sexuales impuestos, sin consentimiento de la persona, prácticas sexuales no deseadas o que generen dolor, exhibición de los órganos sexuales externos sin consentimiento del espectador, tocamientos íntimos o roces sin consentimiento, y pueden ir hasta la penetración de cualquier orificio ya sea la boca, la vagina o el ano que se produce sin el consentimiento de la otra persona.
- Verbal: incluye insultos, gritos, palabras hirientes u ofensivas, descalificaciones, humillaciones, amenazas, “piropos” ofensivos.
- Económica: es cualquier castigo sutil a través del control del dinero o de los bienes materiales.
- Femicida: son diferentes tipos de violencia que llegan al asesinato de mujeres, por el solo hecho de serlo.

Violencia en el noviazgo.

La violencia en el noviazgo es difícil de detectar y enfrentar pues las creencias acerca del amor romántico y apasionado en la pareja conduce a interpretaciones erróneas de estos actos como expresiones de “amor”. Sin embargo, podemos identificarla porque se presentan:

- Esfuerzos por controlar la conducta, pensamientos, gustos y emociones de la pareja.
- Celos reiterados e injustificados
- Violencia física que comienza con empujones, seguida de golpes en lugares no visibles y que no dejen huellas.
- Tendencia a aislar a la pareja, cortando sus vínculos con personas que le pueden brindar apoyo y con el propósito de dejarla desprotegida.
- Abuso sexual, acoso y violación mediante el chantaje o la fuerza.

Prevención de la violencia en el noviazgo.

Debe incluir diversas acciones y esfuerzos educativos para cambiar el significado de la relación amorosa y del acto sexual. Entre otras cosas se deben desarrollar habilidades socio afectivas como la asertividad, el autocontrol, la tolerancia a la frustración, así como promover el respeto a sí mismo y a los demás. De manera más específica es importante:

- No obligar a nadie a tener relaciones sexuales aunque esa persona haya iniciado un juego sexual o porque se sepa que ha tenido relaciones sexuales con otras personas. No aceptar tener relaciones sexuales aunque hayamos sido nosotros quienes iniciamos el juego sexual, pues siempre debemos tener la posibilidad de parar en cualquier momento.
- No obligar a alguien a besarte, tocarte o a la penetración. Los hombres también tienen el derecho de decir no, y eso no demerita su virilidad.
- No mentir ni chantajear para obligar a alguien a tener relaciones sexuales
- Evitar las relaciones sexuales bajo los efectos del alcohol, pues normalmente ocurren sin protección.
- No solapar una violación, siempre se debe denunciar.
- No asumir que se sabe lo que el otro o la otra quiere.
- No significa no, es decir, no tenemos que asumir que si quería pero no se atrevía a decirlo.
- Expresa tus deseos o sentimientos de manera asertiva, es decir, clara y contundentemente.

Abuso Sexual.

El abuso sexual comprende cualquier forma de contacto sexual con fuerza o intimidación, cuando la persona se halle privada de razón o sentido. Los actos en los que se puede manifestar el abuso son muy variados, y pueden implicar desde tocamientos obscenos, obligar a alguien a ser espectador de un acto sexual, etc.

El abuso puede ser perpetrado por cualquier persona independientemente de su sexo, pero con frecuencia el perfil se aproxima al de un varón conocido de la víctima. De hecho, la agresión por parte de un amigo, compañero o pareja es el más frecuente entre la población universitaria (de un 35 a un 70% de los casos).

Estrategias para afrontar la vida tras la agresión.

- Obtén apoyo de amigos y familiares. Trata de identificar aquella gente en la que puedes confiar para compartir tus sentimientos y reafirmar tus avances en el proceso de afrontamiento.
- Habla sobre la agresión y expresa tus sentimientos.

- Escoge el momento, lugar y compañía con la que hablar de lo sucedido.

Trastornos de la alimentación

Se presentan con mayor frecuencia en la adolescencia, están asociados a estereotipos de belleza difundidos a través de la Tecnología de la Comunicación y la Información (TIC'S) y a una cultura superficial y vacía. Los más frecuentes son:

Anorexia nerviosa

El término Anorexia nerviosa literalmente significa falta de alimentación. Se presenta principalmente en mujeres jóvenes entre los 11 y los 25 años, aunque cada vez se está extendiendo a edades inferiores y superiores. Una de sus características más frecuentes es la preocupación excesiva por la figura corporal y un temor importante de subir de peso. Entre sus síntomas más frecuentes están:

- Ideas, incluso obsesiones, por tener un peso por debajo del considerado como “ideal”.
- Percepción del cuerpo en forma distorsionada, sintiéndose “gorda” cuando objetivamente se está delgada.
- Suspensión de la menstruación (amenorrea)
- Ingesta progresivamente baja de alimentos, especialmente de los considerados como “peligrosos”.
- Disminución en el deseo y la actividad sexual.
- Mala salud física: infecciones respiratorias, mala digestión, dolor de cabeza y espalda.
- Sensación de frío constante, resequedad de la piel, caída del cabello, aparición de vello fino en el cuerpo, pérdida de peso importante.
- Debilidad.

Desde el punto de vista psicológico son trastornos relacionados con una evaluación de uno mismo centrada en el peso y la figura “valgo más si estoy delgada”, baja autoestima y autodevaluación, tristeza y depresión recurrentes, sensación de vacío y de pocos logros, desmotivación e incapacidad de disfrutar de cosas o situaciones placenteras, necesidad de complacer a los demás y ser aceptados, aislacionismo y deterioro en las relaciones familiares e interpersonales, dificultad para concentrarse, ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, una historia de abuso psicológico, físico o sexual, tratan de controlar sus emociones y sus propias reacciones (dejando de comer muestran “control”).

Bulimia.

Literalmente significa “hambre de buey”. Principalmente se presenta en mujeres jóvenes entre los 15 y los 35 años.

Existe una preocupación excesiva por la figura corporal y un rechazo importante a subir de peso. Se presentan “atracones” de comida seguidos de un sentimiento de culpa tan importante que conlleva a comportamientos compensatorios como vomitar, laxarse, utilizar pastillas para bajar de peso, sobre ejercitarse, etc. Sin embargo, el peso corporal está dentro de los parámetros normales.

Algunos de los síntomas frecuentes son:

- Ideas, incluso obsesiones, por no aumentar de peso.
- Comer más y más rápido que la mayoría de las personas.
- Estar a dieta una y otra vez, con fracasos recurrentes.
- Recurrir a atracones para evitar confrontar sentimientos de enojo, tristeza, ansiedad, etc.
- Incapacidad para detenerse al comer, aún cuando se está comiendo “de más”.
- Culpa después de comer, especialmente si se comieron alimentos “peligrosos”.
- Necesidad de “compensar” la comida con vómito, laxantes, diuréticos, ejercicio, etc.
- Omitir una o varias comidas después de haber tenido un atracón (ayuno).

Psicológicamente se asocia con baja autoestima y auto devaluación, tristeza y depresión recurrentes, sensación de falta de control con la comida y en diferentes áreas del funcionamiento, desmotivación e incapacidad para disfrutar de cosas o situaciones placenteras, necesidad por complacer a los demás y ser aceptado, frustración por no controlar la ingesta de comida y necesidad de castigarse, cambios en el deseo y la actividad sexual, ansiedad, nerviosismo, intranquilidad y una historia de abuso psicológico, físico o sexual.

Comer compulsivamente.

Se asocia a la obesidad, aunque no son sinónimos ya que hay personas obesas que lo son a causa de algún problema hormonal y no por la ingesta excesiva de alimentos. Es un problema que se ha incrementado en el mundo y afecta a la población de todas las edades, incluso niños, conlleva diversas enfermedades y a un deterioro de la salud general. Se relaciona con la pérdida de autocontrol, depresión, incapacidad para expresar las emociones, una historia de abuso físico y sexual y ansiedad.

Otros trastornos

En la actualidad se conocen otros trastornos como:

- **Ortorexia.** Obsesión por comer sano y fijación por no envenenarse con los alimentos. La dieta libre de conservantes, colorantes y aditivos condiciona la vida del paciente, que renuncia a acudir a eventos y reuniones e, incluso, se enfrenta a los demás por este motivo.
- **Vigorexia.** Percepción distorsionada de la imagen corporal. Nunca se es suficientemente grande y musculoso. Afecta más a los varones. Se restringen las grasas y se come un exceso de hidratos de carbono y proteínas. Se ingieren esteroides y otros dopantes. Causa problemas hepáticos, renales, cardíacos y metabólicos.
- **Diabulimia.** Combinación de diabetes y bulimia. Se limitan los carbohidratos y se reduce la insulina para no engordar. Puede causar la muerte, incluso al inicio de la patología.
- **Sadorexia.** Se intenta adelgazar provocándose dolor físico y autolesiones que también se usan como castigos cuando se come de más.

Problemas en el desempeño escolar

De acuerdo con diversas investigaciones relacionadas con las conductas de riesgo en adolescentes, la escuela es un factor de protección, sin embargo, en el bachillerato universitario están ocurriendo una serie de situaciones que merecen una especial consideración como la deserción escolar y el incremento a cuatro años en la finalización de este ciclo de estudios cuando la duración es de tres años.

El principal indicador de éxito académico en el bachillerato es el género, es decir, hay mayor probabilidad de concluir los estudios de este ciclo de enseñanza para las mujeres, otro indicador relevante es el promedio obtenido en el ciclo de enseñanza secundaria.

El género es una variable relevante pues no solo están ingresando más mujeres a la enseñanza superior sino que están egresando con un mejor rendimiento del nivel de enseñanza medio superior y superior. De manera que la escuela por si misma ya no tiene tanto poder protector como la combinación escuela/género femenino.

El incremento de la deserción escolar es un problema complejo que incluye la falta de habilidades cognitivas, socio-afectivas y niveles bajos de ciertas competencias como la lectura y la escritura, hasta problemas familiares y económicos: la indiferencia y falta de atención y límites de la familia, las pocas expectativas de éxito, el desempleo, las deficiencias en la formación de los docentes, entre otros afectan la estancia de los jóvenes en las escuelas y en el mejor de los casos el aumento a cuatro años en la conclusión de los estudios de bachillerato por una gran cantidad de jóvenes.

Conclusiones

La comprensión de las conductas de riesgo de jóvenes estudiantes de bachillerato abordadas en este capítulo requiere de concebirlas, en primer lugar, como problemáticas complejas producto de múltiples factores en diversos niveles, que deben ser estudiados por diferentes disciplinas.

Desde un enfoque psico-social y cultural y debido a las tendencias cambiantes de estos fenómenos se reconoce la necesidad de una medición y monitoreo constantes, con el afán de planear acciones de prevención.

Desde un enfoque positivo del estudio de la adolescencia se acepta que la mayoría de los jóvenes transita por esta etapa sin grandes problemas.

Sin embargo, y debido a que hay un incremento en la presencia de conductas de riesgo, es necesario estudiar estos fenómenos en el contexto de este plantel para atender a los alumnos que ya los presentan y prevenir su aparición en el resto de la población.

Referencias bibliográficas.

- Chapela, L. M. Hacia una concepción de la adolescencia contemporánea. En J. A. Aguilar y B. Bayén (Eds.) *Hablemos de sexualidad. Lecturas.* (pp. 117-134). México: CONAPO-MEXFAM, 1996.
- Grotevant, H. D. Adolescent Development in Family Contexts. En Damon, W. (Ed.). *Handbook of Child Psychology.* Vol 3. Social, Emotional and Personality Development (Eisenberg, No. Ed.). USA, 5th edition, 1097-1149, 1998.
- Krauskpof, D. Procesos psicológicos centrales en el adolescente. En J. A. Aguilar y Bayén (Eds.), *Hablemos de sexualidad. Lecturas.* (pp. 65-108). México: CONAPO-MEXFAM, 1996.
- Musitu, G., Buelga, S., Lila, M. y Cava, M.J. *Familia y Adolescencia. Un Modelo de Análisis e Intervención Psicosocial.* Madrid: Ed. Síntesis, 2001.
- Rodríguez, A. (2009). Se alarga la sombra de los trastornos alimentarios. Salud. Suplemento de El Mundo. Febrero. [www. psiquiatria.com](http://www.psiquiatria.com). consultado en marzo de 2009.
- Steinberg, L. Impact of puberty on family relations: Effects of pubertal status and pubertal timing. *Developmental Psychology*, 1987,. 23, 451–460

Habilidades para la vida I: Toma de decisiones, autoestima y control del estrés

Lilia Bertha Alfaro Martínez

Resumen

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano donde se dan diversos cambios fisiológicos, intelectuales y de personalidad. Estos cambios que enfrentan los adolescentes se relacionan directamente con la aparición de nuevas necesidades las cuales motivan el comportamiento para tomar decisiones.

Tomar decisiones durante la adolescencia puede resultar difícil ya que los jóvenes tienen como una característica general ser impulsivos lo que los puede llevar a tomar decisiones equivocadas, por ello es de suma importancia que aprendan a tomar decisiones razonadas y que además fortalezcan su autoestima y tengan la habilidad de controlar su estrés.

Los adolescentes con un buen manejo de su autoestima y de su estrés tienen la posibilidad de tomar mejores decisiones en sus vidas debido a que son responsables de sus actos, están seguros de sí mismos, y tienen claro lo que desean hacer de su futuro. Todo ello les permitirá trazar caminos adecuados para lograr todas sus metas y así alcanzar su propia autorrealización.

Introducción

La adolescencia es una de las etapas del desarrollo humano donde se dan diversos y significativos cambios tanto fisiológicos e intelectuales que acentúan rápidamente su importancia en la formación de la personalidad de cada individuo.

Las teorías que explican la etapa de la adolescencia se enfocan en tres contextos: biológico, psicológico e histórico-socio-cultural. Dentro del contexto biológico la transformación se explica como un periodo en que se presentan distintos cambios físicos y hormonales que dan como resultado un rápido crecimiento, maduración de los órganos sexuales y aparición de las características sexuales de los individuos (Blos, 2001).

En el contexto psicológico se caracteriza por cambios en el pensamiento y la personalidad, ya que los adolescentes pasan hacia un nivel intelectual que les permite hacer abstracciones de lo que son ellos mismos, así como del mundo que los rodea, esto los lleva a una reestructuración de su propia imagen, sus valores, sus actitudes, lo que los conduce a la búsqueda de su identidad (Aberasturi y Knobel, 1991).

Dentro del contexto histórico-socio-cultural se aborda el estudio de la adolescencia como un fenómeno que está determinado por el momento histórico en el que se vive, la cultura de la que forma parte, y, por consiguiente, la sociedad en que se desarrolla. Generalmente los adolescentes de las culturas occidentales manifiestan rasgos comunes como: impulsividad, rebeldía, cambios constantes en el estado de ánimo, egocentrismo, interés por relacionarse sexualmente con una pareja, necesidades de independencia, querer ser reconocido por los demás, deseo de autoafirmación, todo ello producto de la transformación ocurrida de la niñez a la adolescencia (Papalia y Olds, 1985)

Los cambios físicos, psicológicos y sociales que enfrentan los adolescentes se relacionan directamente con la aparición de nuevas necesidades las cuales motivan el comportamiento para tomar decisiones, las cuales serán trascendentales en su vida, por ejemplo un adolescente que decide tener relaciones sexuales sin usar condón puede tener riesgos ante su salud como adquirir el VIH/SIDA.

Toma de decisiones

La toma de decisiones se define como la elección de una alternativa de entre varias para resolver un problema, conflicto o necesidad. Tomar decisiones parecería un proceso relativamente fácil ya que lo hacemos cotidianamente sin embargo, existe una gran cantidad de factores que intervienen en el momento que se elige la alternativa como los valores, las actitudes, la familia, los amigos, los planes o metas futuras, el estado emocional, la autoestima, entre otros, lo que hace que tomar decisiones se convierta en algo complejo.

Como se mencionó anteriormente, los adolescentes suelen ser impulsivos, rebeldes con un constante cambio emocional, factores que los puede llevar a tomar decisiones impulsivas y poco razonadas que pone en riesgo diversas áreas de su vida (profesional, familiar, afectiva) incluyendo su propia salud. Debido a lo

anterior, es muy importante que los adolescentes desarrollen y fortalezcan la habilidad de tomar decisiones (OPS, 2001).

Para lograr lo anterior es importante que los adolescentes sigan una serie de pasos que les permitan elegir las mejores alternativas al tomar decisiones. Estos pasos son:

- Identificar el problema. Analizar todos los factores implicados en él.
- Generar soluciones. Planear diferentes alternativas que conduzcan a la solución del problema.
- Evaluar alternativas. Valorar cada opción de solución con base en costos y beneficios.
- Elegir la acción. Escoger la alternativa que permitirá obtener mejores resultados.
- Implementa la decisión. Llevar a cabo las acciones elegidas.
- Evaluar los resultados. Analizar las consecuencias de la decisión para tener un aprendizaje para el futuro.

Además de llevar a cabo los pasos anteriores, para tomar buenas decisiones es importante desarrollar otras habilidades como tener un buen manejo de la autoestima y control emocional.

Autoestima

La autoestima se define como la capacidad de tener confianza y respeto por sí mismo por lo que no necesita de reconocimientos externos, ya que posee el reconocimiento interno y es captada a través del amor, respeto y confianza con la que nos nutrieron desde niños. De esta manera, la autoestima es una experiencia íntima: es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí (Branden, 1999)

Generalmente, la autoestima se debilita durante la adolescencia por todos los cambios físicos, psicológicos y sociales que se dan durante esta etapa, por lo que la ayuda de los padres y personas cercanas a los adolescentes es necesaria para fortalecerla.

Para fortalecer la autoestima es importante:

- Saber y aceptar que todos tenemos cualidades y defectos.
- Saber que todos tenemos algo bueno de lo que podemos estar orgullosos.
- Liberarnos de conceptos negativos de nosotros mismos.

- Aceptar que todos somos importantes y valiosos.
- Vivir responsablemente de acuerdo a nuestra realidad, reconociendo lo que nos gusta y disgusta
- Aprender a aceptarnos a través de lo que sentimos y de los que somos.
- Liberarnos de la culpa al evaluar lo que queremos y pensamos.
- Actuar de acuerdo a lo que pensamos, sentimos y deseamos, sin tomar como base la aprobación o desaprobación de los demás.
- Sentirnos responsables de nosotros mismos.

Los adolescentes con un buen manejo de su autoestima tienen la posibilidad de tomar mejores decisiones en sus vidas debido a que son responsables de sus actos, estas seguros de sí mismos y de lo que desean hacer de su futuro, lo que les permite trazar caminos adecuados para lograr todas las metas que se han propuesto y así alcanzar su propia autorrealización.

Un aspecto esencial para tener un buen manejo de la autoestima y tomar decisiones correctas a lo largo de la vida es el control emocional que significa conocer, identificar y reflexionar sobre nuestras propias emociones, para poder manipularlas en diferentes situaciones.

Control del estrés

Las emociones son sentimientos e impulsos que nos llevan a actuar, de tal manera que un bajo control emocional puede impulsarnos a comportarnos negativamente frente a diferentes circunstancias y, por lo tanto, tener consecuencias negativas, por el contrario tener control emocional permite actuar de manera positiva y resolver satisfactoriamente los problemas y conflictos.

Una de las emociones que más se ha estudiado es el estrés, el cual se define como un estado de tensión (físico y psicológico) ocasionado por diversos factores del medio ambiente que son considerados amenazantes y que ponen en peligro el bienestar.

De esta manera, el control del estrés es necesario para poder mantener la calma, la serenidad y un equilibrio físico y mental, por ejemplo, personas bajo situaciones de alto estrés tienden a desarrollar prácticas que perjudican su salud como fumar más, beber más alcohol, comer poco y dormir menos, además de que perjudican las relaciones que tienen con otras personas. Por el contrario, los individuos que aprenden estrategias para controlar el estrés tienen efectos

positivos sobre sus estados de salud y en sus relaciones sociales (Lazarus y Folkman 1984, Mustaca y Bentosela, 1995).

Para poder controlar el estrés es importante:

- Ser capaz de conversar con uno mismo a través de la reflexión sobre nuestras acciones y sentimientos.
- Analizar lo que hay detrás de los sentimientos, por ejemplo si estoy estresado preguntarse ¿Por qué estoy estresado?
- Saber definir nuestros sentimientos, es decir preguntarnos ¿Qué es lo que realmente estoy sintiendo?
- Reconocer los sentimientos propios y de los demás.
- Enfrentarse a los temores, ansiedad, ira, enojo, estrés, tristeza a través de acciones concretas. Por ejemplo: realizar actividades placenteras como meditar, relajarse, hacer ejercicio, leer un libro, entre muchas otras.
- Encontrar y sentir placer de todas las actividades diarias que realizamos

El adolescente que aprende a controlar sus emociones tiene una estabilidad en sus afectos, sentimientos e impulsos, maneja de forma más efectiva su estrés y su ansiedad, controla sus impulsos, demora sus gratificaciones y tiene más capacidad de reflexión.

Finalmente se puede concluir que los adolescentes que saben tomar decisiones de manera reflexiva, tienen un buen manejo de su autoestima y sabe manejar su estrés puede desarrollar con más facilidad sus potencialidades (físicas, psicológicas y sociales), para que, de esta manera, alcancen sus metas y tengan una mejor calidad de vida.

Bibliografía

- Aberasturi, A. y Knobel, M. *La adolescencia normal: Un enfoque psicoanalítico*. México, Paidós, 1991.
- Blos, P. *Los comienzos de la adolescencia*. Buenos Aires, Amorrortu, 2001.
- Branden, N. *Cómo mejorar su autoestima*, México, Paidós, 1999a, p. 159
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer. 1984.
- Mustaca, A. y Bentosela, M. Estados Psicológicos, Salud y enfermedad. *Avances en Psicología clínica Latinoamericana*. 13, 101-119. 1995.
- Organización Panamericana de la Salud. *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. División de promoción y protección de la salud. Unidad Técnica de adolescencia. 2001.
- Papalia, D. E. y Olds, S. *Desarrollo Humano*. México, Mac. Graw Hill, 1985.

Habilidades para la vida II: *Solución de problemas y negociación*

Ricardo García Rodríguez

Dos habilidades importantes en el desempeño social de cualquier ser humano son saber resolver problemas y negociar. Aunque las dos han sido trabajadas desde una perspectiva psicológica y en muchas ocasiones académica, es indudable que representan un campo muy importante para aportaciones que apoyen la vida cotidiana.

Es necesario asumir que existe un problema por resolver y que para resolverlo en ocasiones debe llegarse a la negociación. Si se aceptan las cosas como algo inevitable y jamás se plantean la posibilidad de mejorarlas, no es posible identificar los problemas que se pueden enfrentar y que en la mayoría de los casos, su solución puede ser sencilla. Resulta de gran importancia que a través del proceso educativo se oriente a los alumnos a preguntarse por las consecuencias de sus acciones. Resaltando que la finalidad desarrollar las habilidades de solución de problemas y la negociación es frenar la impulsividad y favorecer la autorregulación de la conducta.

Si enfrentamos una situación problemática –que no necesariamente implica un conflicto emocional- podríamos hacernos las siguientes preguntas a fin de ir identificando las decisiones que debemos tomar y las acciones a emprender,

- ☀ ¿Qué ocurre?
- ☀ ¿Qué me hace sentir mal?
- ☀ ¿Quiénes están implicados?
- ☀ ¿Dónde ocurre?
- ☀ ¿Cuándo ocurre?
- ☀ ¿Cómo ocurre?
- ☀ ¿Qué hacen o dejan de hacer las personas implicadas?
- ☀ ¿Por qué ocurre?

Es de gran importancia considerar que la situación ideal para resolver un problema no existe, y que cualquier alternativa que sea elegida para dar solución traerá pérdidas y ganancias, pero que al final dejará un aprendizaje.

A continuación se revisan de forma esquemática y por demás breve algunos de los aspectos relevantes que debemos conocer acerca de la solución de problemas y la negociación.

Solución de problemas

Un problema es definido como aquella situación que causa algún tipo de malestar debido a que no se sabe encontrar la solución adecuada o eficaz. Por lo tanto es una condición o situación que altera o modifica el equilibrio del organismo en lo físico, lo psicológico y lo social. La persona que experimenta un problema es porque carece de la respuesta ante una situación determinada.

Generalmente la resolución de problemas depende de la capacidad de planificar una secuencia lógica de acciones que den como resultado la consecución de una meta deseada. La capacidad de aprender y comprender lo que sucede en cada paso es lo que puede llevar a modificar la meta final con la finalidad de garantizar el éxito.

Aspectos involucrados en la solución de problemas que deben ser considerados son los siguientes:

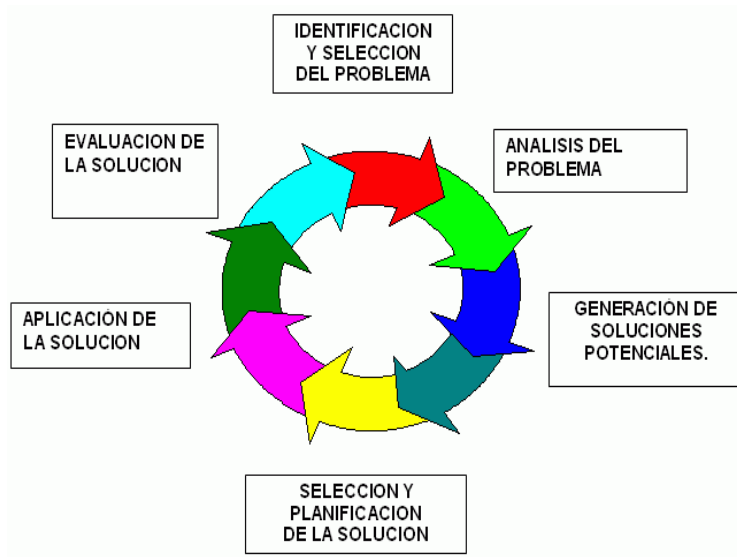
- La resolución satisfactoria de los problemas no está determinada solamente por la capacidad intelectual sino que también está íntimamente relacionada con la **capacidad emocional**.
- Los padres difícilmente **reconocen la capacidad** que poseen sus hijos para resolver problemas ya que cuando estos se enfrentan ante una situación conflictiva los padres sin pensarlo se abalanzan a ayudarles antes de que los hijos siquiera muestren la necesidad de ayuda
- Cada **experiencia positiva** de resolución de problemas en la cual los padres involucran a sus hijos los llevan a experimentar vivencias que queden almacenadas formando así un **aprendizaje**.
- La resolución satisfactoria de los problemas depende en muchas ocasiones de la experiencia y de la familiaridad de la situación, favoreciendo la capacidad de razonar debido a que se tiene que recurrir a **conocimientos y creencias previas**.
- Cuando los hijos observan a sus padres analizar y resolver tranquilamente un problema haciendo uso de la lógica y proponiendo **soluciones**

alternativas que son validas, eficaces y creativas, comienzan inevitablemente a **imitar este comportamiento**.

- Si los padres se **molestan, se irritan, discuten, gritan y se dejan abrumar** por los problemas o simplemente no hacen nada entonces no están modelando las mejores alternativas para solucionar problemas

Pasos para Resolver Problemas:

1. Pensar las situaciones conflictivas
2. Definir e identificar los problemas
3. Reunir información de los involucrados acerca de como perciben y se sienten ante el problema.
4. Valorar y considerar las estrategias para resolver los problemas, tomar en cuentas todas las alternativas y sugerencias..
5. Elegir la que se considere la mejor solución y planificar los pasos a seguir.
6. Efectuar las acciones para solucionar el problema.
7. Evalué las consecuencias de las acciones llevadas a cabo para la solución del problema.
8. De ser posible practiquen todo el proceso de resolución de problemas reforzando cada paso individual y alentándolos a persistir hasta alcanzar otras posibles soluciones.



Se ha demostrado que la solución de problemas puede estar determinada por dos tipos de obstáculos que atañen a la persona: los perceptuales y los emocionales.

Obstáculos Perceptuales:

- Dificultad para aislar el problema
- Dificultad causada por comprimir demasiado el problema
- Inhabilidad para definir términos
- Deficiencia en el empleo de todos los sentidos para observar.
- Dificultad para ver las relaciones
- Dificultad para no ponerse a investigar lo que ya es obvio
- Falla en distinguir causa y efecto

Obstáculos Emocionales:

- Temor de cometer un error o ponerse en ridículo
- Acepta la primera idea que venga a la mente
- Rigidez del pensamiento que se muestra ante la dificultad de cambiar de posición
- Demasiada motivación para y tener éxito rápidamente

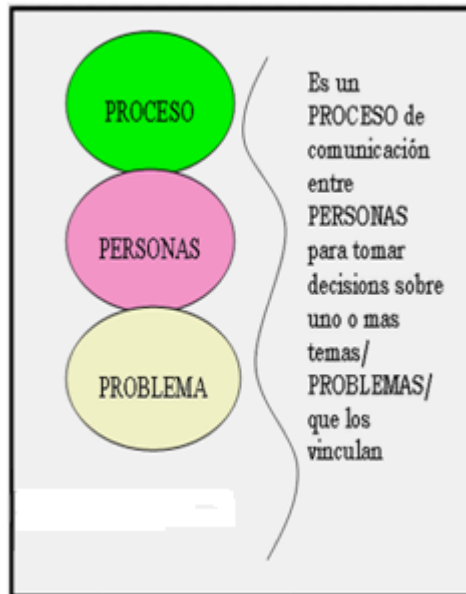
- Deseo patológico de Seguridad
- Temor y desconfianza hacia sí mismo y los demás
- Falta de ánimo para solucionar el problema y comprobarlo

Asimismo debemos tomar en cuenta las siguientes variables y su influencia durante el proceso de resolución de problemas:

- **El “saber qué hacer”**. Será de gran importancia la utilización de ideas conocidas, conocimientos de conceptos, así como de hechos específicos que puedan ser aplicados en diferentes soluciones.
- **El “¿cómo hacerlo?”**. Recordar y valorar el repertorio de estrategias generales y específicas que se puede utilizar para la resolución de problemas, permitirá ahorro de recursos personales y tiempo.
- **¿Es correcto lo que hice?, ¿existe otra vía?** El papel del monitoreo o autoevaluación del procedimiento utilizado al resolver un problema, permitirá a quien resuelve un problema ser capaz de comprender y aprender formas, recursos, habilidades que pueden ser nuevamente aplicados en problemas futuros.

Negociación

- Negociar es la capacidad de construir respuestas comunes a partir de intereses diferentes, parecidos o iguales.
- Es un procedimiento de discusión que se establece entre las partes cuyo objetivo es el de llegar a un acuerdo aceptable para todos.



La negociación vincula a dos o más actores interdependientes que enfrentan divergencias y que, en vez de evadir el problema o llegar a una confrontación, se entregan a la búsqueda conjunta de un acuerdo, solución o arreglo.

Cuándo se debe negociar.

- **Si hay un conflicto de intereses:** las partes deben ponerse de acuerdo sobre el manejo y satisfacción de sus intereses. No se debe confundir el conflicto con la indecisión, con el desacuerdo, o con cualquier experiencia que pueda producir o ser producida por un conflicto. En ocasiones se presentan situaciones que no son un conflicto por lo que solo se deben tomar acuerdos que no afectan a ninguna de las partes. Los conflictos se producen solamente entre partes que se necesitan mutuamente y que no pueden simplemente abandonar la relación sin consecuencias negativas, se requieren uno al otro y esto motiva la negociación.
- **Si existe ambigüedad acerca de un resultado:** no existe precisión sobre un resultado dado. Son comunes los procesos de negociación y de renegociación por este motivo, las cosas no siempre son tan claras como se presentan y es necesario que las partes se sienten, revisen y precisen sus intereses; esto ya motiva una negociación en la que las partes deben estar dispuestas a realizar intercambios y/o concesiones para cerrar un trato o hacer un acuerdo.

- **Si se vislumbra la oportunidad de acuerdo:** que las partes estén dispuestas a negociar para llegar a acuerdos. Si esto no se da, la negociación simplemente no es posible.

Formas principales:

- a) Compromiso simple: Nadie obtiene la satisfacción total de sus objetivos, es la solución mínima.
- b) Concesiones mutuas: Búsqueda de equilibrio en la mayoría de los puntos en la negociación. Requiere creatividad por parte de los negociadores. Se busca una solución que en ocasiones requiere un gran compromiso.
- c) Adjudicaciones de contrapartidas: Se crean nuevos elementos negociables, ampliando el objeto inicial de la negociación.
- d) Creación de nuevas alternativas: El antiguo problema se transforma en uno más adecuado para ofrecer una solución.

Etapas o subprocesos:

Los procesos de acuerdo normalmente no son fáciles de llevar. La negociación por ser un proceso eminentemente humano es complejo, genera estrés, ansiedad, frustración, alegría, desconfianza, satisfacción y poder, entre otros sentimientos; además de emociones.

- *En toda negociación se pueden distinguir diferenciadas, todas ellas igualmente importantes.*
- 1.- Preparación
- 2.- Desarrollo
- 3.- Cierre

La **preparación** es el **periodo previo a la negociación propiamente dicha** y es un tiempo que hay que emplear en **buscar información y en definir nuestra posición:**

- **Recopilar toda la información** pertinente sobre nuestra oferta, sobre nuestros competidores y sobre la empresa con la que vamos a negociar.
- **Definir con precisión nuestros objetivos**, la estrategia que vamos a utilizar y las tácticas que vamos a emplear.

- También hay que **contactar con aquellos departamentos de la empresa** a los que les pueda concernir esta negociación con objeto de informarles y unificar criterios.
- Hay que **conocer con exactitud nuestro margen de maniobra:** hasta dónde podemos ceder, qué tipo de acuerdos podemos firmar y qué otros requerirán autorización de los órganos superiores.

El **desarrollo** de la negociación abarca **desde que nos sentamos a la mesa de negociación hasta que finalizan las deliberaciones**, ya sea con o sin acuerdo.

- Es la fase en la que ambas partes **intercambian información** (definen sus posiciones), detectan las discrepancias y tratan de acercar posturas mediante concesiones.
- Su **duración es indeterminada**, requiriendo frecuentemente altas dosis de **paciencia**. Por lo general no es conveniente precipitar acontecimientos, siendo preferible esperar a que las ideas vayan madurando.

El **cierre** de la negociación puede ser **con acuerdo o sin él**.

- Antes de dar por alcanzado un acuerdo hay que **cerciorarse de que no queda ningún cabo suelto y de que ambas partes interpretan de igual manera los puntos tratados**.
- Una vez cerrado hay que **recoger por escrito** todos los aspectos del mismo. Es frecuente que en este momento las partes se relajen cuando, justo al contrario, conviene estar muy atentos ya que en el documento se tienen que precisar muchos detalles que hasta ese momento probablemente apenas se hayan tratado.

Un malentendido que no se detecte a tiempo o una cláusula del contrato que quede ambigua puede dar lugar el día de mañana a una disputa legal. **La negociación también puede finalizar con ruptura** y aunque no conviene precipitarse a la hora de tomar esta decisión, es una posibilidad que conviene contemplar cuando se negocia.

Por último, señalar que **una vez que finaliza la negociación conviene analizar con sentido crítico cómo se ha desarrollado**, detectando aquellos aspectos que conviene mejorar. La negociación es un arte que exige un aprendizaje permanente y cada negociación es un ensayo general de la siguiente.

BIBLIOGRAFÍA:

- FONT, B. A. (1997) "*Negociación, entre la cooperación y el conflicto.*" Barcelona: Grijalbo.
- GARCÍA, M. J. y cols. (1984) *Razonamiento, Solución de Problemas y Desarrollo Cognitivo, Lecturas de Psicología del Pensamiento*, Editorial Alianza: Madrid.
- Shapiro, L. E. (1997) *La Inteligencia Emocional de los niños, Una guía para Padres y Maestros*, Vergara Editor: Buenos Aires.
- TAPIA, J. A. (2000) *Motivación y Aprendizaje en el aula, Cómo enseñar a pensar*, Santillana: Madrid.
- TOBÓN, J. I. (1998). *Taller de negociación. Método de Harvard*. Universidad del Norte: Barranquilla

RECURSOS FAMILIARES PARA LA INTERACCIÓN CON EL HIJO ADOLESCENTE I: APOYO FAMILIAR Y PLAN DE VIDA

Martha Vargas Gallegos

Introducción

En este capítulo se abordará la importancia del apoyo social al adolescente sobre todo el apoyo familiar, incluyendo a los mejores amigos, se describirá como el apoyo social es de gran importancia sobre todo en los jóvenes ya que permite su ajuste psicosocial. Por otro lado se hablará también de la importancia del apoyo al adolescente en el plan de vida que es otro aspecto del trabajo de identidad, la identidad vocacional y ocupacional.

El adolescente afronta en un periodo de tiempo breve una serie de cambios, físicos, cognitivos consolida su pensamiento abstracto, se enfrenta a la definición de su identidad, busca su independencia. Sin embargo la capacidad de adaptación esta determinada principalmente por los recursos con los que cuenta el adolescente, y en este sentido uno de los principales recursos con los que cuentan los adolescentes son los padres, además de la autoestima, mayores competencias sociales etc.

Apoyo Social

Es importante reconocer el efecto que tiene en nuestras vidas disponer del apoyo de otras personas, la simple presencia nos hace sentir más confiados, especialmente si son personas que nos estiman y aprecian. Existen tres tipos fundamentales de apoyo que son apoyo emocional, el apoyo informacional y el apoyo material.

El apoyo emocional hace referencia a la posibilidad de compartir sentimientos, pensamientos, temores, o ilusiones. Tiene una finalidad en sí mismo, la de poder expresarse y ser escuchado, con este tipo de apoyo la persona se siente querida y apreciada; lo cual a su vez, repercute en la autoestima. En la adolescencia este tipo de apoyo se convierte en un eje fundamental de las relaciones de amistad. El adolescente busca y espera en su mejor amigo alguien con quien compartir sus temores, ansiedades y preocupaciones, así como sus ilusiones y alegrías.

El apoyo informacional se refiere al consejo e información útil que podemos recibir de personas de nuestro entorno. Mientras el apoyo emocional se sitúa en un plano afectivo el informacional lo hace en el plano cognitivo. Se caracteriza por el intercambio de ideas, opiniones, conocimientos. Recibir la información necesaria para solicitar una beca, sin embargo el adolescente interpreta que este tipo de información cuando se la aportan es porque los aprecian y estiman.

El apoyo material hace referencia a las ayudas tangibles, es decir, ayudas que se ubican en un plano conductual, como por ejemplo dejarte un libro, prestarte dinero o cuidar a tu perro.

Existen otros tipos de apoyo como el lúdico y de compañía, que se refiere a la posibilidad de diversión y entretenimiento. Este apoyo resulta muy significativo para los niños y los adolescentes.

Red social y apoyo social

Es importante clarificar la diferencia que existe entre estos dos conceptos “red social” y “apoyo social”, ya que no se trata de conceptos equivalentes. La red social de un sujeto hace referencia al conjunto de personas más o menos cercanas, con las que se mantiene algún tipo de relación aunque sea una relación indirecta y se reduzca al mero conocimiento de su nombre o rostro. La red de apoyo social alude al subconjunto de estas personas formado por aquellas que le proporcionan niveles efectivos de apoyo social. Sin embargo la mera existencia de la red social no presupone que se disponga del apoyo social. Un adolescente que vive con su familia, que tiene compañeros de colegio y vecinos en su barrio, dispone de una red social, pero quizás no percibe que le apoyan y, en consecuencia, no cuenta con su apoyo.

La red de apoyo social a los 15 años son amigos del mismo sexo, a los 19 años el lugar es ocupado por la pareja, los amigos y la madre, es importante mencionar también que existen diferencias en el tipo de apoyo que se recibe de las personas. Así en el caso de las relaciones establecidas con los padres, la mayoría de los jóvenes las perciben como fuente de múltiples tipos de apoyo. En concreto, valoran el apoyo que reciben de los padres en las dimensiones de afecto, seguridad, potenciación de la identidad y ayuda material. Además muestran mayor satisfacción en la relación establecida con la madre, cuya compañía valoran más que la del padre. En cuanto a los abuelos, los adolescentes consideran que esta relación es importante y, de hecho, es en la que menor número de conflictos se generan. Los abuelos reciben alta valoración en las dimensiones de afecto y potenciación de la autoestima y, relativamente bajas, en ayuda material.

En relación con los amigos, estos constituyen una importante fuente de apoyo social para el preadolescente y adolescente, los aspectos más valorados son la compañía y la intimidad.

En relación a los hermanos éstas constituyen, por una parte, una importante fuente de compañía y, por otra, el origen de numerosos conflictos.

Apoyo familiar

La familia es, generalmente, el grupo social en el que iniciamos nuestro desarrollo psicosocial y su influencia continúa siendo significativa a lo largo de toda nuestra vida. Así el grado de apoyo o de rechazo. La cohesión o

desvinculación y la adecuada o deficiente comunicación que percibimos en este contexto son factores que contribuyen de modo significativo a nuestro ajuste y bienestar psicosocial. Así el vínculo emocional desarrollado en la infancia incide en las relaciones sociales actuales del adolescente que tiene con sus padres y amigos.

Existen características paternas, que influyen de manera positiva en los jóvenes; como son la satisfacción marital y la percepción de sentirse padres competentes. También en sentido negativo existen factores que pueden influir en el tipo y calidad de apoyo brindado a los hijos, como son; estresores vitales como la muerte de la pareja, problemas económicos. Además de características personales en los padres como son; depresión, alcoholismo, etc. Musitu (2004).

Es primordial recordar que la tarea más importante de los adolescentes es la consecución de una identidad positiva y estable, es la adquisición de la autonomía. El principal elemento de esta tarea consiste en la separación o distanciamiento gradual de los adolescentes en relación con sus padres, que ya no esta caracterizada por la salida de la casa, en la actualidad la autonomía tiene lugar en la familia, ámbito en el que los hijos permanecen más tiempo. Por lo tanto la emancipación no significa ruptura de las relaciones familiares, sino la transformación de tales relaciones, de tal manera que se convierten en más igualitarias y recíprocas, significa libertad personal de asumir responsabilidades de sí mismo en ámbitos tales como la educación, el trabajo, las opiniones políticas, y la elección del propio desarrollo profesional. Supone la posibilidad de tomar decisiones relativas a la propia vida sin sentimientos de culpa y sin necesidad de juzgar las propias acciones en función de criterios atribuidos a los padres.

PROYECTO Y PLAN DE VIDA

Componente indispensable de la vida inteligente lo constituye el proyecto de vida. Éste se integra con una serie de objetivos estructurados que guían la acción y le dan sentido. Para que el sentido sea sano se requiere insertarlo en la comprensión de los problemas de los individuos y de las sociedades. Sin un proyecto de vida los adolescentes viven en la confusión y la anarquía.

Los objetivos personales son el elemento organizador de la conducta; crean la estructura según la cual comportarse, por lo cual para conseguir autonomía, es indispensable que el adolescente genere sus propios objetivos. En este aspecto se puede decir que es posible orientar a los jóvenes pero no es posible organizarles la vida alrededor de los objetivos de otros.

El proyecto y plan de vida es un proceso dinámico que nos permite proyectar a corto, mediano y largo plazo lo que queremos lograr, y cómo estamos dispuestos a realizarlo, está subdividido en dos grandes aspectos; Cómo se desea un hogar y cuál trabajo prefiere o sea el aspecto familiar y ocupacional. Ello implica para los adolescentes no sólo una elección, sino una minuciosa

construcción tanto de la imagen de lo que se quiere, como de las puestas en marcha progresiva de los elementos reales para conseguirlo. Garibay (2004).

Planear la vida tiene como propósito que cada individuo asuma el control de su propia vida con responsabilidad.

Planear la vida no es sencillo y menos en la adolescencia que sienten la avalancha de cambios y la vivencia del tiempo es diferente, un día les puede significar una eternidad o nada de acuerdo a sus necesidades, por lo que planear el futuro les parece una tarea abrumadora. Elaborar un proyecto de vida nos da directrices congruentes con las decisiones que tomamos.

Para planear el futuro es necesario fijarse metas concretas y programar actividades relacionadas con éstas. Otro aspecto de tomar en cuenta relacionado con el plan de vida es la toma de decisiones. La toma de decisiones implica desechar alternativas que pueden ser igualmente deseables que la elegida, o tener que elegir entre varias opciones desagradables. Así la elección de algo deseable puede tener consecuencias positivas y negativas. Sin embargo la elección en ocasiones va acompañada de conflictos, y muchas ocasiones éstos conllevan a la frustración.

Por lo cual tomar decisiones resulta complejo e implica riesgos pero también significa tomar el control de nuestra vida, la cual representa mucha responsabilidad pero también puede ser placentero.

Pick (1992) propone un modelo para la toma de decisiones responsable que incluye los siguientes pasos:

- Obtener información. Es importante conocernos y reflexionar acerca de nuestros propios intereses, aptitudes y valores, ubicar la etapa de desarrollo en la cual nos encontramos y las diferentes alternativas que tenemos.
- Analizar los valores propios. Se requiere un análisis de nuestros valores, definir con que valores sociales estamos de acuerdo y con cuáles no, qué valores compartimos con nuestra familia y cuáles son los valores propios.
- Hacer una relación de las ventajas y desventajas de cada una de las diferentes alternativas. Una vez que se ha obtenido la información sobre las diferentes alternativas, corresponde poner en una balanza las ventajas y desventajas de cada alternativa y descubrir cuál de ellas tiene más ventajas, incluso jerarquizarlas.
- Calcular la probabilidad de éxito.

- Analizar las consecuencias, a corto, mediano y largo plazo de la decisión. Analizar las ganancias y pérdidas de la decisión tomada para responsabilizarnos de ello.
- Tomar la decisión. Con base a los aspectos mencionados hacer un análisis para tomar la decisión.
- Ejecutar las acciones correspondientes. Seleccionar aquellas acciones que nos llevan a la consecución de las decisiones.
- Monitorear su desarrollo y hacer los ajustes que se requieran. Se irán observando si las acciones planeadas son las más adecuadas o se tienen que modificar. Incluso puede ser que nuestras acciones se modifiquen, en cuyo caso las decisiones también se pueden modificar.
- Evaluar los resultados de la decisión. Una vez que se han instrumentado las acciones correspondientes a la decisión tomada hay que valorar si la decisión fue adecuada, si se obtuvieron las ganancias que se esperaban, si el éxito obtenido es importante para este nuevo momento de nuestro desarrollo, si es lo que más nos conviene, si se relaciona con nuestros nuevos intereses, etc., elementos necesarios para tomar otras decisiones.

Establecer metas

Las metas son logros o realizaciones hacia los que se dirigen nuestros esfuerzos. Una meta es lo que se está tratando conscientemente de llevar a cabo.

Es importante recordar que las metas se relacionan con los valores personales, familiares y sociales. Todas las metas involucran tomar decisiones, y por lo tanto correr riesgos, el riesgo puede ser aprovechar o dejar pasar las oportunidades.

Las metas específicas tienen un mayor efecto motivacional porque las personas pueden observar más fácilmente su progreso en ellas. También se puede considerar la proximidad de las metas, algunas pueden ser a corto, mediano y largo plazo. Por ejemplo una meta a largo plazo es concluir el bachillerato, una a mediano plazo es pasar todas las materias del primer semestre, una a corto plazo es aprobar las materias en la primera evaluación.

Toma de decisiones en área vocacional

Elegir profesión u ocupación es una de las decisiones más importantes que se tienen que tomar en la vida, y ésta se lleva a cabo en la adolescencia.

A pesar de todo, el joven debe decidirse, intentando que la elección le permita alcanzar un nivel óptimo de satisfacción individual (Autorrealización), de adaptación y de compromiso social.

Sin embargo las transformaciones económicas, el desempleo y los cambios en los roles de hombres y mujeres hacen más difícil tomar la decisión por que requieren de una información actualizada en los aspectos:

Escolares

Nombre de la carrera.

Instituciones y planteles que la imparten.

Requisitos de ingreso y egreso.

Plan de estudios.

Horarios.

Perfil del egresado (se refiere a habilidades, conocimientos y destrezas que se desarrollan con la carrera).

Económicos

Costo de la inscripción y colegiaturas.

Costo de los materiales que se requieren, por ejemplo, equipo de cirugía, de dibujo, o cómputo.

Manejo de becas.

Profesiográfico

Actividades que desempeña el profesionista.

Lugares en los que desarrolla sus actividades (laboratorios, oficinas, etc.

Profesionales con los que interactúa.

Mercado de trabajo Tendencia del empleo a corto, mediano y largo plazo.

Principales puestos que existen para estos profesionistas.

Requisitos solicitados por los empleadores, sexo, edad, experiencia, manejo de idiomas, manejo de equipo de cómputo, etc.

Social

Importancia de la carrera para el desarrollo del país.

En la actualidad la integración de los jóvenes al mundo de los adultos, está condicionada por el acceso al mundo laboral, la realización profesional y la autonomía económica. Sin embargo la posibilidad de recibir educación superior en México es cada vez más reducida, las oportunidades laborales también son escasas y la crisis económica da pocas esperanzas de crecimiento.

En este momento sería importante que los adolescentes respondan a las siguientes preguntas.

Obtener información de sí mismo y de las carreras

¿Cuál ha sido tu máximo logro hasta ahora?

¿Menciona tres cosas en las que eres bueno?

¿Qué te gustaría mejorar de ti mismo?

¿Por qué te gustaría ser recordado?

¿Qué es lo que más les gusta de ti a los miembros del sexo opuesto?

Algunas veces otras personas reconocen nuestras cualidades mucho mejor que nosotros mismos, por lo cual puedes complementar tu análisis con lo siguiente.

Realiza una entrevista a algunas personas cercana a ti, padres, tíos, hermanos, et., y pregunta cuáles son las cosas que les gustan de ti.

Revisa una guía de carreras por ejemplo de la UNAM

Analiza tus valores

De los siguientes valores subraya los que sean importantes para ti.

1. Se puede obtener un buen trabajo sin terminar la preparatoria.
2. Las mujeres deberían ayudar a pagar la cuenta de las citas con sus novios o amigos.
3. Los hombres pueden ser buenos enfermeros o secretarios.
4. Se debe estudiar una carrera que garantice un buen nivel económico.
5. En una familia, el hombre debe ser responsable del apoyo financiero.
6. Usar anticonceptivos es responsabilidad de la mujer.
7. Los hombres que tienen hijos deben compartir la responsabilidad de cuidar de ellos.
8. Tener un trabajo que te guste es más importante que tener mucho dinero.
9. Las mujeres no deberían desempeñar trabajos que los hombres siempre han realizado.
10. Sólo se debe tener relaciones sexuales con quien se ama.

Los valores influyen en la vocación, por ejemplo si para una persona es importante ganar mucho dinero, tendrá que elegir una carrera en donde esto sea posible.

Algunos valores relacionados con las vocaciones podrían ser los siguientes, enumera con el número 1 el más importante siendo el número 13 el menos importante.

- ❖ Ayudar a otras personas.
- ❖ Ser creativo. O artístico.
- ❖ Tener una rutina diaria que no cambie mucho.
- ❖ Ganar mucho dinero.
- ❖ Ser famoso.
- ❖ Trabajar todo el tiempo con personas.
- ❖ Ser capaz de influir sobre otros.
- ❖ Tener un trabajo seguro.
- ❖ Hacer algo que aumente la belleza del mundo.

- ❖ Trabajar en otros países
- ❖ Buscar aventuras.
- ❖ Ser capaz de aprender nuevas cosas.
- ❖ Ser conocido como un intelectual.

Analiza ventajas y desventajas de cada alternativa.

Alternativas	Ventajas	Desventajas
Carrera 1		
Carrera2		
Carrera 3		
Cuál tendrá más éxito		

Calcula la probabilidad de éxito de cada alternativa.

Compara las ventajas y desventajas de cada alternativa con tus características personales (cómo te ves tú, cómo te ven los demás, tus valores y tus intereses) señala cuál tendrá mayor probabilidad de éxito.

Plantea las metas que pretendas alcanzar a corto, mediano y largo plazo, así como sus posibles consecuencias.

Consecuencias de estudiar la carrera 1

A corto plazo	A mediano Plazo	A largo plazo

Consecuencias de estudiar la carrera 2

A corto plazo	A mediano Plazo	A largo plazo

Consecuencias de estudiar la carrera 3

A corto plazo	A mediano Plazo	A largo plazo

Tomar la decisión, de las tres alternativas la que sea más adecuada, o desecharlas y comenzar el proceso de obtención de información de nuevas alternativas.

- Especificar y llevar a cabo las actividades que se requieren realizar para alcanzar las metas, entre otras:
- Aprobar las asignaturas
- Concluir el bachillerato
- Obtener información de las diferentes carreras
- De igual forma es importante definir los tiempos para realizar cada actividad.

Monitorear su desarrollo y realizar ajustes correspondientes, es decir observar si se van cumpliendo y con qué nivel de calidad o hacer las modificaciones o ajustes pertinentes.

Por último evaluar los resultados de la decisión. Se requiere valorar periódicamente la ejecución de cada actividad y el cumplimiento de las metas propuestas. Lo cual implica la valoración del logro de las metas, nivel de calidad y eficacia con que se obtuvieron, así como las consecuencias de haberlas obtenido o no. Modificar o mantener las conductas asociadas con las metas fijadas. Así podrías concluir ¿las actividades corresponden al logro de las metas? ¿Se requieren actividades adicionales para complementar la información?, etc.

En resumen

Se reviso aunque de manera breve la importancia de la red de apoyo social en especial el familiar a los adolescentes para la elaboración en su proyecto de vida.

Tomando en cuenta que, elaborar un plan de vida no es algo sencillo ya que se requiere del autoconocimiento, saber quienes somos, cuáles son nuestras habilidades, intereses, valores y de la misma manera tener información acerca de las diferentes ocupaciones tanto a nivel profesional como técnica.

Un aspecto importante en el plan de vida es la toma de decisiones de manera razonada con información objetiva que nos lleva a establecer un compromiso personal con nosotros mismos. Requiere establecer metas que son logros o realizaciones hacia los que se dirigen nuestros esfuerzos de manera consciente.

Bibliografía

Pick, S., Aguilar, J. A., Rodríguez, G., Vargas, E. y Reyes, J. 1992. Planeando tu vida. Programa de educación sexual para adolescentes. México: Ed. Limusa.

Sarmiento, C., García, R. 1999. Temas selectos de psicología. Universidad Tecnológica de México. Ed. Ediciones UNITEC.

Musitu, G., Buelga, S., Lila, M., Cav, M. 2004. Familia y adolescencia. Madrid. Ed. Síntesis.

Baztán, A. 1998. Psicología de la adolescencia. México, D. F. Ed. Alfaomega

Robles, I. 2004. El adolescente. Desarrollo de la inteligencia cognitiva, emocional y grupal. México. Ed. Gernika.

RECURSOS FAMILIARES PARA LA INTERACCIÓN CON EL HIJO ADOLESCENTE II. MANEJO DE CONFLICTOS, COMUNICACIÓN Y AMBIENTE FAMILIAR

*Dra. Marisol Pérez Ramos**

Resumen:

Los desacuerdos entre padres e hijos surgen día con día porque inevitablemente siempre aparece algo nuevo que negociar, sobretodo cuando se tiene en casa a adolescentes; por ello, las habilidades de negociación son una gran herramienta para evitar el aumento del conflicto. Es muy importante generar entre los integrantes de la familia un ambiente de confianza, que permita la expresión libre de emociones y desacuerdos, para que al momento de discutir los temas problemáticos, se puedan proponer soluciones específicas y no alargar las discusiones indefinidamente hasta llegar a las críticas o las ofensas. Dentro de este capítulo se exponen algunas recomendaciones básicas que facilitan la negociación, el desarrollo de la confianza y el fomento de la comunicación. Antes de explicar en detalle qué es la comunicación, el conflicto intrafamiliar y la importancia de la negociación, comencemos con un breve ejercicio.

Instrucciones: Por favor en una hoja en blanco responda lo siguiente, sea muy honesto(a):

1. Nombre a dos de los mejores amigos de su hijo(a) adolescente.
2. ¿A qué tensiones o preocupaciones se enfrenta su hijo(a) adolescente actualmente? (Enliste al menos dos)
3. ¿Cuál es el color favorito de su hijo(a)?
4. Nombre la canción favorita de su hijo(a) (o alguna que recuerde).
5. ¿Qué es lo que más hace enojar a su hijo(a)? Puede mencionar alguna situación, lugar, cosa, o persona.
6. Ahora en la parte de atrás de su hoja responda lo siguiente:
7. Su hijo(a) conoce:

* Doctora en Psicología Social por la Universidad Nacional Autónoma de México; egresada de licenciatura en Psicología Social por la Universidad Autónoma Metropolitana –Iztapalapa; especialista en terapia familiar y dedicada a la investigación de las relaciones familiares desde hace 10 años.

1. ¿Quiénes son los mejores amigos (as) de usted?
2. ¿A qué tensiones o preocupaciones se enfrenta usted actualmente?
3. ¿Cuál es su color favorito?
4. ¿Cuál es su canción favorita?
5. ¿Su hijo(a) reconoce las situaciones, personas, cosas o lugares que más le molestan a usted?

Si usted no pudo contestar alguna pregunta con respecto a su hijo(a), o cree que su hijo(a) no podría saber algo de usted, entonces estamos ante una comunicación incompleta en algún lado.

Usted puede estar experimentando algunas de las siguientes situaciones:

- A. Puede estar al tanto de lo que vive su hijo(a) actualmente, así como sus gustos y modas; sin embargo su hijo(a) desconoce muchas cosas de usted. Lo anterior ocurre porque los padres suelen ‘interrogar’ a los hijos todo el tiempo: ¿Con quién vas? ¿A dónde? ¿A qué hora regresas? ¿Quién te habló? Suponen que por ser sus hijos tienen derecho a conocer todo lo que les sucede, lo cual es cierto, sin embargo no hay comunicación, porque la información solo fluye de un solo lado, es decir, de su hijo hacia usted, en realidad no hay una conversación, sino un interrogatorio. Una conversación sucede cuando ambos platican sobre lo que les pasó en el día; si su hijo(a) no lo conoce bien como padre, seguramente contestará a sus preguntas, pero en algún punto de la conversación, comenzará a evadirlo.
- B. Otra situación común es que los hijos conocen las preocupaciones y angustias de sus padres, pero no conocen sus gustos. Esto sucede porque los padres cuando llegan a conversar con sus hijos, lo hacen sobre situaciones negativas, como problemas económicos o en el trabajo o en la organización de la casa. Los padres no platican sobre ellos como personas, lo que les gusta o no, sienten que son cosas que los chicos no deben saber, lo cual también es cierto cuando son niños, cuando se vuelven adolescentes, conviene más que ellos empiecen a conocerlo como persona, además de como padre.

Aunque parezca increíble padres e hijos no se conocen bien, ni siendo todos adultos; por ejemplo es muy complicado elegir el regalo para mamá el 10 de

mayo, es inevitable preguntarse ¿Una lavadora? ¿Una licuadora? ¿Ropa? ¿De qué color? ¿Qué talla? Y estas elecciones se complican más en el día del padre, en el cumpleaños de los hermanos o de los esposos o de los hijos. En teoría todos deberían conocerse bien porque comparten el mismo espacio todos los días, sin embargo no es así, aunque cada día conversan y conviven, pueden pasar años sin realmente conocerse.

La comunicación no es sólo hablar de forma frecuente, se trata de aprender a reconocerse los unos a los otros, es compartir experiencias. La comunicación es elemental porque si usted sabe con certeza qué molesta al otro, qué le gusta y qué no, será más fácil negociar al momento que aparece un conflicto, asimismo, cuando no hay comunicación o ésta es unilateral, es más probable que surjan las discusiones y por tanto que éstas vayan creciendo con el paso del tiempo si no se resuelven con efectividad en el momento que aparecen. Entonces si desconoce algo sobre su hijo(a) o piensa que su hijo(a) desconoce algo de usted, es hora de conversarlo, no tema preguntar, es importante aclarar dudas y más con las personas más cercanas.

Conflicto Intrafamiliar

Los conflictos son parte de la vida diaria, éstos surgen cuando dentro de las relaciones interpersonales las opiniones sobre un mismo tema son distintos y no se logra un acuerdo al respecto; cuando las expectativas que se construyen sobre alguien más no se cumplen (p.e. cuando esperamos que alguien sea puntual, ordenado, trabajador y al final no es así); o simplemente por factores de la propia convivencia cotidiana.

Entre más tiempo se conviva con alguien más, es más fácil que el conflicto aparezca, esto es porque la propia convivencia obliga a las personas a buscar acuerdos sobre distintos aspectos, por ejemplo con un compañero de trabajo es importante organizarse sobre cómo se dividirán las actividades pendientes; con la pareja se negociará la distribución del dinero, o qué hacer el siguiente fin de semana, o qué castigos merece el hijo mayor por no haber llegado a dormir la noche anterior; con los hijos se discute sobre el tiempo que pueden pasar fuera de casa o sobre la limpieza u orden de su cuarto. En fin, todo el tiempo debemos negociar, pero si con quién lo intentamos no está de acuerdo con nosotros, entonces el conflicto aparece.

Ahora bien, no todos los conflictos se transforman en una guerra campal, precisamente las habilidades de negociación evitan que el conflicto crezca; sin

embargo, pocas veces conocemos y manejamos dichas habilidades. Los conflictos entre padres e hijos surgen de forma cotidiana, pero el aumento en la frecuencia e intensidad de éstos depende de la habilidad de las familias para resolverlos. Cuando una familia no soluciona los conflictos de forma efectiva, entonces se genera con el paso del tiempo una separación afectiva entre los miembros o la convivencia se basa en emociones negativas como enojo, tristeza, rencores, etcétera.

Factores familiares que favorecen el conflicto

Algunos de los factores que influyen en la alta frecuencia e intensidad de los conflictos dentro del contexto familiar son:

A. Conflictos en la relación marital

Los padres al ser primero pareja desarrollan una convivencia particular, la cual es aprendida y repetida por los hijos. En consecuencia si los padres se relacionan entre sí de forma hostil, es decir se ofenden, critican, insultan o simplemente se pelean de forma frecuente, seguramente establecerán una relación hostil con sus propios hijos, de este modo se construye un ambiente familiar conflictivo, porque al momento de discutir no hay propuestas de solución, sino por el contrario se ofenderán más y seguro ‘ganará’ el que grite más fuerte, y por tanto no hay negociación, sino imposición.

B. Poca flexibilidad familiar

La flexibilidad familiar se refiere a la capacidad de la familia para adaptarse a situaciones nuevas, y a las necesidades de sus integrantes que aparecen en cada etapa de su desarrollo; por ejemplo, cuando los hijos llegan a la adolescencia es indudable que las reglas familiares deben cambiar, porque los chicos buscan salir de casa más frecuentemente y conviven más tiempo con su grupo de pares que con los padres; sin embargo a muchos papás les cuesta trabajo asumir esta nueva situación, por miedo a que sus hijos vivan alguna situación peligrosa o se expongan a alguna situación de riesgo, establecen ciertas reglas que muchas veces son fijas y no hay posibilidad de que éstas cambien o sufran adaptaciones.

Si una familia no es capaz de cambiar reglas o de negociar, causará frustración en sus integrantes y por tanto conflicto. Una familia rígida también es aquella donde todas las decisiones las toma una sola persona, ya sea el padre o la madre, es decir hay poco espacio para la negociación y el acuerdo común.

C. Baja Vinculación Afectiva

Cuando los integrantes de la familia no conviven entre sí, no se conocen o no están al tanto el uno del otro y además no hay actividades, ni intereses en común, esto significa que existe poca cohesión afectiva entre ellos, pues no se conocen entre sí.

El descuido o el desinterés de los unos por los otros, genera rencores y culpas, es decir, surgen emociones negativas que crecen con el tiempo. Se ha comprobado que en familias con poca afectividad son conflictivas, y a la larga suelen romperse. Es más fácil que una familia sobreviva a la inflexibilidad que a la poca afectividad.

D. Antecedentes familiares de los padres

Se supone que cuando los hijos se desarrollan en ambientes familiares violentos, éstos repiten éstas conductas con sus propias familias cuando llegan a adultos, lo anterior es parcialmente cierto; la clave está en los antecedentes de la pareja (o los nuevos padres).

Si ambos integrantes de la pareja experimentaron violencia intrafamiliar durante su infancia, es más probable que repitan el mismo patrón violento con sus hijos; pero si sólo es un miembro de la pareja el que la experimentó, es más probable que la violencia no se repita con la misma intensidad, es decir, funciona como factor de protección, porque el padre o madre no violento, se dará cuenta y detendrá a su pareja cuando ésta ejerza violencia. Aunque esto también depende de otros factores como el embarazo adolescente; baja escolaridad (estudiar hasta la primaria o secundaria); vivir en colonias de alto riesgo delictivo; bajos ingresos, los cuales son factores que facilitan el maltrato intrafamiliar, por tanto el incremento del conflicto entre padres e hijos.

E. Bajo desarrollo de habilidades de negociación

Este problema es muy común, las familias no saben enfrentarse a un conflicto de forma efectiva, al contrario normalmente lo aumentan. Es importante fomentar la escucha activa, la empatía, la solidaridad, el respeto, la honestidad, la confianza, la flexibilidad, la aceptación de los otros, este punto se describirá con mayor detalle más adelante.

F. Relevancia de la situación en la que aparece el conflicto

Un conflicto NO es un fenómeno negativo, al contrario, cuando éste aparece obliga a la familia a realizar una reestructuración en la relación entre sus integrantes o una aclaración importante sobre algo no dicho o un malentendido, en fin, un conflicto es beneficioso porque propicia el cambio y el desarrollo, claro, si éste es tratado con efectividad; es decir, si se busca una solución inmediata al

mismo. Sin embargo ocurre que un conflicto puede ser más intenso dependiendo del tema o situación en el que aparece, por ejemplo, no es lo mismo hablar sobre la ropa que usarán en una fiesta, que de una duda sobre sexualidad, ambos temas pueden acabar en caos sino se solucionan con practicidad y respeto al otro, pero es claro que un tema puede ser mucho más delicado de conversar que otro.

Por otro lado, cada familia tiene una historia distinta, por tanto cada familia tiene distintos temas tabúes, por ejemplo, cuando la madre se separa del padre, éste último se convierte en el 'innombrable', prohibiendo hablar en la familia de él, es decir, cualquier situación dolorosa y difícil de manejar pueda volverse conflictivo. Es importante que la familia atienda con un especialista esos temas 'difíciles', porque a la larga los secretos pueden hacer mucho daño tanto a padres o a hijos.

Negociación del Conflicto

A lo largo del presente capítulo se ha hablado sobre el origen del conflicto intrafamiliar y sus principales causas, ahora es importante describir en detalle algunos puntos importantes sobre la negociación con su hijo adolescente.

A. Sobre las reglas familiares

La mayoría de los conflictos entre padres y adolescentes ocurren porque deben ponerse de acuerdo sobre las reglas familiares que los chicos deben seguir dentro y fuera de casa, pero para que esas reglas se cumplan, sin generar grandes discusiones, deben establecerse bajo ciertas condiciones.

Las reglas solo deben implantarse solo sobre situaciones conductuales específicas

Con frecuencia sucede que los padres implantan reglas para tratar de corregir lo que no les gusta que haga el adolescente, por ejemplo les prohíben salir con determinada ropa, o escuchar cierta música o relacionarse con ciertos amigos, este tipo de 'reglas' lo único que generan es molestia en los chicos, porque no están mejorando la convivencia familiar, en realidad son críticas directas a los modos del adolescente, por lo cual seguramente experimentará serias discusiones con su hijo(a).

Las reglas entonces solo pueden establecerse sobre situaciones que ayuden a la convivencia familiar, por ejemplo, es válido establecer una hora de

llegada, los quehaceres de los cuales cada uno de sus hijos será responsable, etcétera. La clave está en establecer reglas muy claras y específicas, por ejemplo: La hora de llegada es a las 10 de la noche y tienes 15 minutos de tolerancia; los martes te toca lavar los trastes y los miércoles barrer la casa.

Otro punto de constante preocupación es el aprovechamiento académico, todos los padres desean que sus hijos sean los mejores en la escuela, pero es imposible establecer una regla que diga: "Tienes que ir bien en la escuela", porque con eso no llegará a nada, no es específica, para usted ir bien en la escuela puede significar un 9, para el chico(a) un 6, lo que a larga traerá confusión y molestia. Es mejor establecer metas a corto plazo, por ejemplo si usted sabe que el promedio de su adolescente es de 7, entonces podría pedirle que el siguiente trimestre consiga un 7.5 y un 8, es una meta realista, éste es un ejemplo claro de regla específica.

El chico(a) debe saber el origen de la regla

Todas las reglas tienen un motivo específico, los padres piden a sus hijos llegar temprano porque les preocupa que estén en la calle a altas horas de la noche por los riesgos que corren, o simplemente les piden que ayuden al quehacer hogareño para impedir un gran desorden. El problema es que los chicos no están enterados de los temores de los padres y sienten que cada regla dada es una imposición, lo que definitivamente traerá conflictos. Por eso y aunque suene inverosímil, debe explicar a su hijo, porque es importante cumplir con lo que usted le pide.

El chico(a) tiene que expresar su opinión para realmente llegar a un acuerdo

Nunca olvide esto: "Si su hijo(a) siente que usted está imponiéndose o controlando su conducta, tenga por seguro que no le hará caso y por el contrario, hará todo lo posible para no cumplir la regla impuesta". Para evitar esto SIEMPRE debe negociar.

Los padres imponen a sus hijos ciertas cosas para educarlos, lo cual es perfecto e incluso deseable cuando son niños, pero es imposible continuar con las mismas formas de organización cuando se está con adolescentes, porque se dan cuenta de que ciertas reglas con subjetivas e incluso arbitrarias.

Para llegar a acuerdos es importante negociar:

Madre: "Tienes que llegar a casa a las 11pm?"

Adolescente: “Mamá la fiesta empieza a las 10, ¿Cómo crees que nada más voy a ir una hora?”

Mamá: ¿Qué hora crees que sea la mejor?

Adolescente: ¡Tres de la mañana!

Mamá: Pero ya es muy tarde ¿Cómo vas a llegar?

Adolescente: Pues llego caminando, no está tan lejos

Mamá: Paso por ti a las 2.

Adolescente: ¡Cómo vas a pasar por mí! ¡Que pena!

Mamá: Entonces a la 1, todavía encuentras transporte y no tengo que pasar por ti.

Adolescente: Está bien a la 1 ¿y media?

Mamá: A la una y con quince minutos de tolerancia.

Lo anterior es un ejemplo sobre una negociación real, observe con atención el diálogo anterior y vea quién propuso la hora de llegada que finalmente se acordó, fue la madre, y el adolescente finalmente la aceptó, porque no hubo una imposición, sino una negociación.

La negociación es un ir y venir de propuestas de solución y de explicaciones claras sobre porqué son importantes dichas propuestas para quién las hace. Estoy segura que la mayoría de los padres al oír a su adolescente decir que le da pena que pasen por él, hubieran reaccionado de forma negativa con un simple: ¡Entonces no vas! Provocando la ira en su hijo(a), cuando es natural que el adolescente busque su propia identidad alejando a los padres lo más posible, sobretodo mientras conviva con sus amigos.

Los padres deben comprender que los adolescentes buscan sobretodo independencia y autonomía, pero también es cierto que les falta madurez para ejercerla, pero dicha madurez no llega simplemente por la edad, sino por la propia libertad que les ofrezcan los padres para ser responsables. Para que un chico(a) sea responsable, se deben generar compromisos, si el padre impone la regla ‘porque sí’ el que toma la responsabilidad de hacerla cumplir y de sancionarla es el propio padre, no el adolescente. Por el contrario, si hay negociación, se implica al adolescente en la misma, no lo vive como una arbitrariedad, habrá más comunicación y con el tiempo y sin lugar a dudas, será más responsable porque buscará cumplir con un acuerdo no con una regla.

Una condición por permiso y una sanción por regla

Otro problema común al momento de negociar un permiso, es que los padres suelen establecer muchas condiciones para dar un permiso, porque saben

que los adolescentes lo harán con tal de conseguirlo; sin embargo funciona porque es una imposición, no surge un diálogo, no hay comunicación y mucho menos negociación, por lo cual a corto plazo dichas condiciones dejarán de funcionar y además, como ya se mencionó, no se fomenta que el adolescente sea responsable de sus tareas diarias. Por lo anterior es válido poner condiciones por permiso pero SOLO UNA, aunque sea difícil, y solo UNA SANCIÓN cuando la regla se haya incumplido.

Las sanciones también deben negociarse pero las debe proponer el adolescente, no los padres, volvamos a la negociación anterior, donde el adolescente buscaba un permiso para llegar tarde a casa:

Adolescente: Está bien a la 1 ¿y media?
Mamá: A la una con quince minutos de tolerancia
Adolescente: ¡Ahh! Está bien, pues ya que
Mamá: Si no llegas a la una ¿Qué castigo quieres?
Adolescente: Pues ninguno
Mamá: Debes tener alguno ¿Cómo crees que así?
Adolescente: Pues dime tú
Mamá: Mejor tú
Adolescente: Me quitas el celular tres días
Mamá: ¿Qué días?
Adolescente: El lunes, martes y miércoles
Mamá: Esos días casi no lo usas, mejor viernes, sábado y domingo
Adolescente: Ah! Mejor sábado, domingo y lunes
Mamá: Esta bien, entonces ya quedamos

Este diálogo es un claro ejemplo de negociación y hay un compromiso por parte de ambos. El adolescente siempre será reacio a negociar o a establecer sus propias sanciones, pero si usted insiste, sin ser hostil, al final este cederá y podrán construirse nuevos acuerdos, pero sobretodo una nueva forma de comunicación entre padres e hijos.

Finalmente cabe mencionar que las sanciones deben hacerse cumplir de forma constante, lo cual al principio será muy difícil, pero no se desespere; al momento de establecer nuevos compromisos, también se están generando nuevos hábitos, los cuales tardan en establecerse aproximadamente de dos a tres meses. Por ejemplo cuando usted se propone hacer ejercicio todos los días, deberá hacerlo de forma constante durante dos o tres meses antes de que se

vuelva un hábito y lo haga de forma automática, por eso la mayoría fracasa en sus intentos por falta de perseverancia en el primer mes. Lo mismo sucede al buscar que los adolescentes sean responsables.

Ambos padres (o tutores) deben conocer la regla y estar de acuerdo

Sucede que después de haber negociado con el adolescente un buen rato, el otro padre no está enterado y resulta que a éste no le gusta para nada la idea de que su hijo regrese a casa a la 1 de la madrugada; entonces va con su hijo(a) y le dice que no puede salir y mucho menos llegar tan tarde. Esto no puede pasar, porque todo el esfuerzo por llegar a acuerdos se viene abajo. Ambos padres o los tutores encargados deben conocer las reglas y como pasó en el ejemplo, si alguno de los padres no estaba presente durante la negociación, debe respetar los acuerdos a los que se llegaron.

Las sanciones y reglas deben ser flexibles

Después de haber hecho la negociación, es probable que por alguna razón no se cumpla, entonces antes de gritar de ira, primero pregunte el motivo por el cual no se cumplió lo acordado. Las reglas deben ser flexibles y adaptarse en todo momento que sea necesario, porque las actividades diarias, hacen que los horarios también se modifiquen y no siempre se puede hacer lo que se esperaba en el día.

B. Cómo negociar

Anteriormente se analizó la forma en que pueden establecerse reglas con el adolescente, de tal modo que se disminuyan los niveles conflictivos al máximo. Sin embargo, nada garantiza que los conflictos desaparezcan, por el contrario, éstos estarán a la orden del día, por lo tanto es indispensable aprender a negociar. En esta sección se darán algunas recomendaciones que facilitarán la negociación y la resolución de los conflictos.

Antes de empezar la discusión, debe identificarse claramente el origen del conflicto, para proponer así una solución específica.

Al convivir todos los días, siempre habrá algo que hace el hijo o el padre que incomodará o molestará a otro miembro de la familia, pero si no se conversa dicha incomodidad, con el tiempo el enojo crecerá y resulta que vivirá enojado con ese alguien e incluso ya habrá olvidado como empezó todo. Si usted cree que es importante negociar algún conflicto, primero reflexione sobre qué es exactamente lo que le está molestando.

Por ejemplo las parejas suelen discutir porque alguno de los dos no llega temprano a casa, pero ¿Qué es realmente lo que le molesta? ¿Qué no llegue temprano porque se preocupa de que algo le pase fuera de casa o porque siente que no puede convivir con su pareja más tiempo? Los reclamos con frecuencia provienen de otros sentimientos que no se expresan con claridad, a veces ni siquiera usted puede reconocer el origen de su enojo; sin embargo el reclamo se hace y pueden discutir por largo tiempo sin llegar a nada porque no hay propuestas de solución, esto sucede porque no se conoce el origen de fondo del conflicto.

Por lo anterior es muy importante que reflexione sobre sus propias emociones negativas ¿De dónde vienen? ¿Qué es exactamente lo que le molesta del otro? ¿Qué le va a pedir? ¿Cómo se lo va a pedir? ¿Cómo pueden negociar? Es por esto que la comunicación es muy importante.

Los padres y los adolescentes deben ser directos al hacer su petición

Cuando ya haya identificado el origen del conflicto es el momento de hacer la petición. Para ello se debe ser directo y claro. A veces se supone que por vivir juntos, usted conoce a su familia y su familia lo conoce a usted a la perfección, a lo largo de este capítulo se ha analizado que esto es falso, usted debe de dar a conocer sus necesidades, sus gustos, sus inconformidades, etcétera. La mayoría de los conflictos surgen porque se da por hecho que el otro sabe lo que queremos, por tanto las peticiones no se hacen de forma directa, generando confusión y conflicto.

Como ya se mencionó, si usted desea que su hijo(a) llegue más temprano a casa, debe decirlo en forma clara y después negociar al respecto, asimismo si quiere que su pareja sea más cariñosa, debe pedírselo de forma directa e igualmente negociar. Si usted cree que es imposible negociar, debe reflexionar sobre la relación que tiene establecida con sus hijos o su pareja, la negociación es vital para el desarrollo de todas las relaciones interpersonales, si ésta negociación se vuelve un suplicio de tan solo pensarlo, entonces estamos ante un nivel conflictivo alto que debe tratarse si no quiere llegar al rompimiento de la relación.

En el momento que el padre o el adolescente se alteren deben parar la negociación.

A veces es inevitable que usted o su hijo(a) se alteren durante la discusión de un conflicto, entonces la negociación debe parar. Bajo ninguna circunstancia

intente llegar a algún acuerdo cuando alguien esté alterado, porque no llegará a nada, solo gritos, insultos y ofensas, esta es una regla de oro que no debe olvidar.

Si usted está de malas o muy enojado porque su adolescente llegó dos horas más tarde de lo acordado, es preferible no decir nada, hasta que usted esté más tranquilo y no se vale reclamar, primero pregunte con toda la calma que pueda tener, porque llegó tarde, después haga cumplir la sanción acordada; es mucho mejor enterarse del porqué llegó tarde que empezar una guerra campal que definitivamente no terminará nada bien.

Aunque el enojo sea grande, padres y adolescentes evite los gritos, insultos, las interrupciones y las ofensas.

En ocasiones es inevitable enojarse, pero aún así no grite o insulte, evítelo, porque esto no va a solucionar nada y por el contrario, la intensidad del conflicto solo aumentará. Asimismo no interrumpa al otro, déjelo hablar, aunque no esté de acuerdo con lo que escucha.

No use el SIEMPRE, NUNCA, A VECES, RARA VEZ.

Cuando se hacen los reclamos, no se realizan sobre situaciones específicas, sino que se ofende directamente al otro, sin embargo pese no ser a propósito, son muy directas y dañan al otro, por ejemplo: "¡Nunca entiendes nada! Te dije que recogieras tu tiradero desde ayer, pero siempre haces lo que quieres", esta frase encierra un enojo tan grande que lo único a lo que hace referencia es al insulto, en este caso, la madre quería que su hijo(a) limpiara su cuarto lo cual evidentemente no hizo, pero esto no justifica la forma como le habla, porque seguramente el adolescente responderá con otra ofensa intensificando el conflicto, pero el cuarto seguirá tal y como estaba al inicio de la discusión.

Evite estas frases y sustitúyalas por otras que hagan referencias solo a las acciones, en vez de repetir la frase anterior, la madre pudo haber dicho sin gritar: "¿Por qué no has arreglado tu cuarto? Ya habíamos acordado algo, por favor hazlo hoy. Seguramente el chico(a) se enfadará o dirá que ese día no puede, recuerde, negocie, esta bien que ese día no pueda, pero deben acordar juntos(as) cuando lo hará y la consecuencia que tendrá si no lo hace, es preferible conversar a gritar, por lo menos usted ya se ahorró un disgusto sin sentido.

Por lo anterior, hay que diferenciar entre quejas y críticas. Las quejas señalan acciones específicas donde se cree que el otro ha fallado, por

ejemplo: "Olvidaste lavar los trastes ayer ¿Lo podrás hacer hoy? Las quejas son emisiones negativas sobre el carácter o la personalidad de otro, incluye culpa y difamación hacia el otro: "¡Eres un bueno para nada! Como siempre olvidaste lavar los trastes otra vez". En ambos ejemplos se hace referencia a un hecho específico, pero en la crítica, primero se insulta y después viene la queja y eso es lo que precisamente se debe evitar, porque se insiste, las críticas NUNCA ayudarán a resolver nada.

Los involucrados en la discusión deben preguntar y aclarar todo lo que no quede claro.

Cuando dentro de una discusión se escucha al otro, habrá partes que no entenderá, porque es inevitable que en ocasiones la mente divague en otras ideas o simplemente no entienda a lo que el otro se refiere, entonces no tema preguntar cada cosa que no le quede clara.

Reiterar lo que el otro dice no implica 'darle el avión' sino hacerle comprender que está entendiendo su posición.

Al negociar hay un elemento muy importante que debe tomar en cuenta, la reiteración. Esto es que cuando escuche algo simplemente lo repita con frases como: "Lo que me estás diciendo es que..." "Lo que te molesta es..." "Lo que te gustaría que yo hiciera es..." esto con la intención de que queden claras las peticiones que le están haciendo a usted.

Al proponer soluciones, es muy importante preguntar si el otro está de acuerdo o no.

Después de escuchar pacientemente lo que su hijo(a) o esposo(a) tenga que decir, entonces es hora de proponer soluciones y cuando esto pase siempre pregunte si el otro está de acuerdo, solo así se logrará el consenso, NUNCA de por sentado que el otro entendió sin preguntar antes, evite confusiones y malos entendidos.

Termine la discusión cuando esta sea muy intensa

Cuando la discusión suba de tono puede usar en primer lugar los *Intentos de Desagravio*, éstos son bromas, chistes, o simplemente comentarios que desvíen al que discute, de tal modo que corte el ciclo conflictivo. Por ejemplo, si el otro insiste en decirle que usted es un tonto, puede contestarle que tiene razón y

preguntarle que puede hacer usted para dejar de serlo, el fin es que no siga ofendiendo y la discusión se torne más constructiva.

Si los intentos de desagravio no funcionan y por el contrario la discusión aumenta en su intensidad, es mejor alejarse, pero esto no implica evitación, es decir, como ya se mencionó, es mejor dejar la discusión para otro momento en donde tanto usted como su hijo(a) estén tranquilos, entonces si alguno está alterado es mejor alejarse para retomar el tema después.

C. Sobre la confianza

Ganarse la confianza de su hijo(a) adolescente no será nada fácil, sobretodo si nunca lo había intentado antes. Cuando usted se acerque a su adolescente para darle cariño o simplemente para conversar con él, seguramente usted será rechazado, pero no debe sorprenderle ni ofuscarse por la actitud de su hijo(a), tenga paciencia.

La relación entre padres e hijos comúnmente se basa en la negociación de reglas, pero no en conversaciones más 'personales'. La confianza se gana a través del intercambio constante de información, es decir, seguramente usted no podría confiar en alguien del cual no sabe nada, aunque lo vea pasar todos los días, frente a su casa. Lo mismo sucede con sus hijos(as) no podrán confiar en usted porque aunque sea su madre o padre, no lo conoce y no sabe como reaccionará cuando le cuente que ya tiene novio(a).

¿Qué reacción tendría o tuvo usted si su hijo(a) le cuenta que ya tuvo relaciones sexuales? No será nada fácil de manejar, la buena noticia es que su hijo(a) le tiene confianza, la cual podría perder en un minuto si usted en vez de escuchar y aconsejar, lo regaña o critica y precisamente su hijo(a) lo conoce bien a usted, por tanto prefiere quedarse callado(a), antes de ganarse un pleito.

Si usted es de los que conoce muy poco o nada de sus hijos, debe empezar por convivir más tiempo con él, pero a solas. Salga con su adolescente por lo menos una vez cada dos semanas, no importa a donde, al cine, un helado, un café, una comida, al supermercado, la finalidad es compartir una actividad juntos. Al principio él o ella no le contará nada, así que le tocará a usted hablar, sobre usted mismo(a), cuénteles cuando usted tenía la edad de su hijo(a), lo que hacía, lo que deseaba, o sobre cosas que le pasen en la actualidad que su hijo(a) no sepa; verá que en la tercera salida juntos (y si tiene suerte antes), su adolescente empezará a contarle sus preocupaciones y/o vivencias.

Aunque no le guste lo que oiga, es importante escuchar con calma y es válido decir que usted no está de acuerdo con alguna decisión que su hijo(a) haya tomado, pero siempre dígame que lo apoya, que estará a su lado pase lo que pase. Recuerde, no lo critique, ofenda, insulte o subestime, si hay que negociar algo es momento de hacerlo, pero siempre manteniendo una conversación, no un pleito, porque ganarse la confianza del chico(a) no es fácil, no pierda en un instante, lo que le costó ganar.

Las diferencias y coincidencias entre padres y adolescentes

La adolescencia es conocida como una etapa de crisis porque los chicos(as) experimentan en un corto lapso de tiempo muchos cambios sociales, fisiológicos y psicológicos. Los cambios sociales son los que más angustian a los padres porque incrementa el tiempo libre sin su supervisión; pasan más tiempo con sus amigos y/o novios(as); intercambian mucha información desconocida a través del celular o el internet, en fin los adolescentes establecen paulatinamente su autonomía y crean valores propios, los cuales pueden coincidir o no con los de los padres.

Pero también hay otra crisis de la cual poco se habla, la de los propios padres. Es probable que usted se encuentre en la edad adulta media (40's y 50's); durante esta etapa es frecuente que las parejas reporten baja satisfacción marital; también refieren baja insatisfacción en la realización personal. Asimismo al contrario de los adolescentes, a los adultos les cuesta mucho trabajo relacionarse con gente nueva y tener nuevos amigos.

Alguna vez usted se ha preguntado lo siguiente:

¿Qué planes tiene con su pareja durante el próximo año?

¿Qué meta le gustaría alcanzar para su realización personal el próximo año?

¿Qué planes dejó inconclusos cuando se convirtió en padre o madre?

A los padres se les exige dedicarse de tiempo completo a la crianza de sus hijos, lo cual se explica cuando éstos son bebés o niños pequeños que requieren de constante supervisión y cuidado, pero resulta que sus hijos(as) ya no son niños, son adolescentes y ya son independientes, y por más que usted intente protegerlos, ellos con o sin su permiso tomarán sus propias decisiones, es difícil aceptarlo, pero así es. Es muy cierto, que los chavos por más que digan que ya son independientes, siempre necesitarán el apoyo y cariño de sus padres, esto es indudable, pero también es cierto que no tiene que estar con ellos las 24 horas del día y menos si usted busca que sus hijos(as) sean autónomos y responsables.

Sin embargo los padres (sobretudo las mamás) suelen entrar en crisis, porque ahora que sus hijos(as) pasan más tiempo fuera de casa, las mamás en vez de disfrutar su tiempo libre, se angustian porque no tienen idea de que hacer con ese tiempo. Es hora de que piense más en usted como mujer u hombre, como pareja, ya no tanto como padres.

Muchas veces los papás imponen reglas a los adolescentes porque quieren mantener el control, no porque sean necesarias para mejorar la convivencia familiar, reflexione si este es su caso. Es hora de conversar con su pareja sobre su futuro y que usted también lo planee, disfrute de esta nueva etapa donde ya no tendrá que ser padre de familia las 24 horas del día, ahora bien, si cree que su hijo(a) adolescente depende demasiado de usted, hay un problema que solucionar, pues lo natural es que los chicos vayan siendo independientes, incluso económicamente, esto será de forma paulatina, pero debe empezar cuando tenga 16 años, ya no los vea como niños, pues no lo son, cierto, siguen siendo adolescentes, pero a los 18 dejan de serlo, es decir, falta muy poco.

Conclusiones generales

Dedique más tiempo a comunicarse, a establecer consensos con todos los integrantes de la familia, recuerde que cada nueva regla es una nueva forma de convivencia donde todos los integrantes de la familia deben salir beneficiados.

No tema expresar emociones, sean positivas o negativas, es mejor hablar, negociar, conversar a quedarse callado, eso como supongo usted lo sabe ocasiona más daño que beneficios.

Finalmente cabe decir que es FUNDAMENTAL ponerse en el lugar del otro, tal vez no comprenda porque para el adolescente una fiesta sea tan importante o el que haya cortado a su novia(o) lo traiga tan deprimido(a), cuando puede encontrar a alguien más en el futuro. Lo bello de la adolescencia es que se experimentan todas las emociones de forma extrema y después eso no vuelve a ocurrir, no porque se pierda sensibilidad, pero si la capacidad de asombro y a los adultos nos da miedo experimentar cosas nuevas, pero los adolescentes no temen, pero acaban temiendo por falta de apoyo o porque les cuesta trabajo visualizar un futuro prometedor. Entonces es importante que como padre valore cada emoción y experiencia de su hijo(a) y no lo subestime, si usted lo hace su hijo(a) aprenderá lo mismo y entonces podrá entenderlo a usted como padre, mejorando su relación actual y seguramente futura.

Bibliografía

Castells, P. y Silber, T. (1998). *Guía práctica de la salud y psicología del adolescente*. Barcelona: Editorial Planeta.

Gottman, J.M. y Silver, N. (2004). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. México: Taurus de Bolsillo.

Ruano, R. y Serra, E. (2001). *La Familia con hijos adolescentes*. Barcelona: Octaedro.

Satir, V. (1991). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax