



PROGRAMA DE APOYO A MADRES Y PADRES DE ADOLESCENTES



ÍNDICE DE CONTENIDOS

FUNDAMENTACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA



LOS CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

CAMBIOS Y EVOLUCIÓN DE LA FAMILIA



ESTILOS EDUCATIVOS

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



ADOLESCENCIA Y DROGAS

LA IMPLICACIÓN DE PADRES Y MADRES EN LA ESCUELA



ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD

PROBLEMAS DE AJUSTE DURANTE LA ADOLESCENCIA



OCIO Y TIEMPO LIBRE



FUNDAMENTACION E IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA



JUNTA DE ANDALUCÍA



FUNDAMENTACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

PROGRAMA de apoyo a madres y padres de adolescentes / [autores, Alfredo Oliva Delgado ... et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, [2007]

1 carpeta (10 cuadernos) ; 29 x 23 cm + 1 CDROM

1. Relaciones padres-hijo 2. Desarrollo del Adolescente 3. Educación I. Oliva Delgado, Alfredo II. Andalucía. Consejería de Salud WS 105.5.F2 WS 460

AUTORES

Alfredo Oliva Delgado
Victoria Hidalgo García
Dolores Martín Fernández
Águeda Parra Jiménez
Moisés Ríos Bermúdez
Reyes Vallejo Orellana

Departamento de Psicología Evolutiva
y de la Educación
UNIVERSIDAD DE SEVILLA

EDICIÓN

JUNTA DE ANDALUCÍA
Consejería de Salud

DISEÑO + MAQUETACIÓN

Maraña Estudio

IMPRESIÓN

Xxxxxx Xxxxxx

DEPÓSITO LEGAL

xx-xxxxxxxx-xxx

LA IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN DE MADRES Y PADRES

Los programas de formación de madres y padres constituyen un campo de intervención familiar que ocupa en la actualidad un lugar preferente en las políticas sociales de la mayoría de los países desarrollados. El interés por este tipo de programas se deriva de la consideración de que el desarrollo de las personas es, en gran parte, el resultado de las interacciones que mantienen en los escenarios sociales en los que participan. En este sentido, la importancia otorgada desde hace bastante tiempo a la familia como contexto en el que se fragua el desarrollo infantil y adolescente, y a los padres y madres como principales agentes de socialización, permite entender cómo los programas de intervención temprana, dirigidos a favorecer el desarrollo infantil, fueron evolucionando durante las pasadas décadas hacia iniciativas que consistían fundamentalmente en actividades encaminadas a la educación y formación de padres y madres. La idea que subyacía en estas actividades formativas era que la intervención sobre los progenitores terminaría repercutiendo positivamente en sus hijas e hijos.

De esta forma, los primeros programas de educación de madres y padres que surgieron en Estados Unidos hacia 1960 (como el extendidísimo Head Start) no eran más que nuevas concreciones de los programas psicopedagógicos de intervención temprana que existían anteriormente. Unos programas de intervención que se encuadraban en el marco conceptual de la teoría del déficit y de la educación compensatoria. En esta primera versión, los programas de intervención con padres y madres surgen como una posibilidad de compensar las deficiencias de algunos entornos familiares para evitar problemas en el desarrollo infantil: puesto que la familia es el principal contexto de desarrollo, un niño con problemas -especialmente con fracaso escolar- no es sino el fruto de un contexto familiar deficitario; así entendida, la intervención sobre los padres y madres se vislumbra como la actuación más pertinente para modificar las pautas de comportamiento de unos progenitores considerados poco competentes con la esperanza de que aporten a los niños y niñas un entorno de desarrollo menos deficitario.

Esta forma de concebir la formación de madres y padres era claramente restrictiva, ya que limitaba la utilidad de estos programas a las familias más desfavorecidas y se planteaba como objetivo casi exclusivo la mejora del desempeño intelectual de niñas y niños. Frente a esta visión más tradicional en la educación de padres y madres, es posible adoptar un enfoque mucho más positivo y menos restrictivo, basado más en la optimización de capacidades que en la compensación de deficiencias. Un enfoque que parte del convencimiento de que la actuación de madres y padres en la crianza y educación de la infancia

es una tarea tan importante como complicada, para la que no se recibe una formación adecuada y para la que, en mayor o menor medida, todas las familias experimentan ciertas necesidades de apoyo.

Así concebida la intervención familiar, tanto los progenitores como los hijos son posibles beneficiarios de este tipo de programas, puesto que no se trata tanto de buscar efectos unidireccionales como de optimizar la dinámica familiar y, en consecuencia, obtener beneficios para el desarrollo —y no sólo en su dimensión cognitiva— de todos los miembros del sistema familiar. Este enfoque supone adoptar una perspectiva ecológico-sistémica según la cual hay que enmarcar a la familia dentro de un conjunto de sistemas que influyen poderosamente en su funcionamiento y, por tanto, supone integrar los modelos de intervención psicopedagógico y comunitario. En este sentido, el programa de formación de madres y padres que proponemos a continuación debe plantearse como objetivos tanto optimizar el escenario de desarrollo y educación familiar desde una perspectiva evolutivo-educativa, como potenciar las redes de apoyo formal e informal con las que cuenta la familia en su entorno social.

En esta línea, nuestro programa formativo intenta ir más allá de las intervenciones centradas en la adquisición pasiva por parte de los padres y las madres de conocimientos o de técnicas que le permitan mejorar sus prácticas educativas. Así, este programa pretende más que proporcionar conocimientos y técnicas de forma pasiva, utilizar una metodología activa y experiencial, basada en la observación y reflexión por parte de los padres y las madres tanto de sus propias prácticas educativas como de las de otros progenitores ante las mismas situaciones. Se trata, por tanto, de partir de la reflexión de cada madre y padre sobre sus propias creencias y actuaciones con el objetivo de que reelaboren sus conocimientos, creencias y actitudes. Los procedimientos que permiten conseguir estos objetivos son los métodos inductivos basados en la reflexión, la discusión y el trabajo de elaboración en grupo.

ALGUNAS CONSIDERACIONES DERIVADAS DE LA EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE FORMACIÓN DE MADRES Y PADRES

Hoy día disponemos de bastantes resultados derivados de la evaluación de distintos programas de formación de madres y padres, que nos informan sobre las características que suelen tener las intervenciones que demuestran ser más eficaces. En concreto, los programas de formación que funcionan bien suelen ser programas que:

● ● FUNDAMENTACIÓN DEL PROGRAMA

- ● Utilizan una metodología que fomenta la participación activa de los padres y las madres.

- ● Suelen ser semi-estructurados, es decir, flexibles y abiertos a ciertas modificaciones en función de los intereses y de las características específicas de los participantes.

- ● Combinan información y conocimientos con grandes dosis de apoyo emocional.

- ● Consiguen crear y promover sistemas de apoyo social entre los participantes.

- ● El educador o monitor del grupo desempeña un papel fundamental, no actuando como experto sino como guía del grupo.

- ● Tratan de influir en los distintos ámbitos de la dinámica familiar (relaciones padres-hijo, relaciones de pareja, con el medio social...)

- ● Se llevan a cabo en los momentos de transición familiar: al convertirse en madres y padres, al llegar a la adolescencia, etc.

- ● Suelen prolongarse en el tiempo, porque intervenciones puntuales no aseguran los efectos a largo plazo.

Asimismo, las conclusiones que pueden extraerse de la evaluación de programas también nos permiten apuntar algunas condiciones que se convierten en verdaderos obstáculos para el éxito de los programas de formación de madres y padres. En este sentido, es fundamental tener en cuenta:

- ● La difícil transferencia de los conocimientos aprendidos en un programa a la vida diaria y cotidiana, lo que resalta la importancia de los métodos inductivos basados en la reflexión y en la discusión.

- ● La frecuente confusión entre información, conocimientos y creencias. Disponer de la información adecuada es una condición necesaria pero no suficiente para modificar las ideas y creencias de madres y padres.

- ● Que no existe una única forma de ser buen padre o buena madre. Intentar imponer un único modelo puede generar en madres y padres sentimientos de incompetencia.

•• La falta de conciencia que tienen los padres y madres sobre sus propias ideas y creencias.

«APOYANDO A MADRES Y PADRES DE ADOLESCENTES»: UN PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA MADRES Y PADRES

Como ya hemos tenido ocasión de comentar, la familia constituye un contexto fundamental de socialización, y las relaciones entre padres e hijos van a influir de forma clara sobre el desarrollo infantil. Sin embargo, con la llegada de la adolescencia surgen otros contextos, como el grupo de iguales, que van a ir ganando poder de influencia, y podríamos estar inclinados a pensar en la desaparición de la influencia familiar. Nada más alejado de la realidad, ya que existe una abundante evidencia empírica que indica que lo que ocurre en la familia continúa jugando un papel fundamental en la adaptación psicológica y conductual de jóvenes y adolescentes. El chico y la chica adolescentes están atravesando una etapa de muchos cambios y dificultades en la que tendrán que resolver de forma secuencial muchas tareas evolutivas que son fundamentales para el desarrollo posterior, como desvincularse de los padres, establecer relaciones de amistad y de pareja, o lograr una identidad personal. Cuando estas tareas se afrontan en un contexto familiar y social favorable caracterizado por el afecto y el apoyo, es probable que el adolescente las resuelva de forma exitosa y salga fortalecido y preparado para iniciar la transición a la vida adulta. Sin embargo, cuando la falta de atención y apoyo, o incluso el abuso y la violencia, caracterizan las relaciones familiares es muy probable que surjan importantes problemas que comprometan seriamente su desarrollo, tanto actual como futuro.

A pesar de que existe una gran preocupación social por los problemas que surgen durante la adolescencia -trastornos alimentarios, conducta antisocial, abuso en el consumo de drogas, trastornos depresivos- no podemos decir lo mismo acerca del interés por proporcionar apoyo a los padres y madres de adolescentes. Con frecuencia nos encontramos con progenitores preocupados y desorientados que ven como con la llegada de sus hijas e hijos a la adolescencia las relaciones con ellos empiezan a deteriorarse, y la conflictividad familiar alcanza una frecuencia e intensidad que amenaza con socavar la convivencia cotidiana, lo que sin duda va a repercutir negativamente sobre el ajuste psicológico tanto de los adolescentes como de sus madres y padres. Aunque no conviene dramatizar en exceso, ni difundir una imagen muy negativa de la adolescencia, la gran cantidad de estudios que han analizado las relaciones familiares a lo largo de estos



• • FUNDAMENTACIÓN DEL PROGRAMA

años indican un importante aumento de los conflictos entre los progenitores y sus hijos e hijas. Muchos de estos conflictos son de baja intensidad y están referidos a asuntos domésticos y cotidianos como la hora de llegar a casa o el tiempo que dedican a estudiar, no obstante, pueden tener un efecto acumulativo y terminar afectando de forma negativa la convivencia familiar y la satisfacción vital.

Hay muchas razones que justifican que la tarea de la maternidad o paternidad sea especialmente complicada durante la etapa de la adolescencia. Una parte importante de estas razones tiene que ver con los cambios que tienen lugar durante esta transición evolutiva. Así, los adolescentes van a desarrollar nuevas habilidades cognitivas que le llevarán a cuestionar las normas y regulaciones familiares y a utilizar argumentos cada vez más sólidos en sus discusiones. Se irán desvinculando emocionalmente de forma progresiva de sus madres y padres y acercándose al grupo de iguales y buscarán niveles superiores de autonomía personal y de capacidad para tomar decisiones. Pero no sólo son las chicas y chicos adolescentes quienes cambian, también sus padres y madres lo hacen, ya que el momento en que hijas e hijos llegan a la pubertad suele coincidir en algunos padres y madres con lo que algunos autores han denominado crisis de la mitad de la vida. Por lo tanto, hay que tener en cuenta que la llegada de un hijo a la adolescencia es un momento de la vida familiar en que se produce la coincidencia de dos importantes transiciones evolutivas: en la trayectoria personal del hijo o hija, por un lado, y en la de los padres y madres, por otro. Por todas estas razones aumenta la probabilidad de que surjan conflictos o dificultades familiares durante esta etapa y justifican sobradamente que la adolescencia sea una etapa prioritaria de cara a la formación de madres y padres.

En esta línea, el programa de formación que proponemos está dirigido a padres y madres de adolescentes de nuestra Comunidad Autónoma, así como a orientadores y otros profesionales del ámbito educativo o sanitario que trabajen con adolescentes y sus familias. Cuando se diseña un programa de formación de padres y madres, y a la hora de pensar en los destinatarios, normalmente se opta entre centrar la intervención en aquellos sectores sociales más necesitados —con la consiguiente estigmatización social que se produce al señalar quienes no son considerados buenos padres—, o dirigir el programa a la mayoría de la población, con lo que es muy probable que la intervención no llegue a los grupos más desfavorecidos. En este caso, y convencidos de que todas las familias tienen ciertas necesidades de apoyo cuando sus hijas e hijos llegan a la adolescencia, hemos optado por proponer un programa potencialmente dirigido a todo tipo de familias, y claramente inscrito dentro del marco de FORMA JOVEN, lo que sin duda conlleva una clara ventaja de cara a garantizar

la eficacia de la intervención: contar con la motivación e interés tanto de los padres y las madres participantes como de los profesionales implicados en su implementación.

El hecho de plantear un programa entre cuyos destinatarios sin duda existe una considerable diversidad, conlleva no pocas dificultades a la hora de afrontar el diseño y la elaboración de los materiales. Para atender esta diversidad es fundamental la selección que se haga de los contenidos y manejar bien las características formales, de forma que permita adecuar dichos materiales a las características, valores y nivel instruccional de los diferentes grupos que componen una población tan amplia y heterogénea como es la de las madres y padres andaluces con hijos e hijas adolescentes.

OBJETIVOS

El objetivo general del programa es proporcionar a madres y padres de adolescentes una fuente de apoyo que les permita desempeñar más exitosa y eficazmente sus tareas y responsabilidades educativas. La intervención propuesta tiene la finalidad de influir sobre tres colectivos distintos:

- ● Las madres y los padres, para aumentar sus sentimientos de competencia y seguridad.
- ● Los profesionales, para proporcionarles materiales de apoyo en su trabajo con las familias de adolescentes.
- ● Los chicos y chicas adolescentes, promoviendo en ellos un desarrollo saludable.

La intervención sobre unos y otros debe repercutir en el sistema familiar, optimizando las relaciones y la dinámica cotidiana. Este objetivo y finalidad general puede desglosarse y concretarse en una serie de objetivos específicos:

- ● Aumentar el nivel de conocimientos de los padres y madres acerca de los procesos de cambio que tienen lugar durante la adolescencia.
- ● Aumentar el nivel de conocimientos de los profesionales que trabajan con adolescentes acerca de los procesos de desarrollo que tienen lugar durante esta etapa evolutiva.



● ● FUNDAMENTACIÓN DEL PROGRAMA

● ● Dar a conocer tanto a las madres y padres como a los profesionales una visión de la adolescencia como una etapa de transición normalizada en la que no tienen por qué surgir conflictos serios.

● ● Que los madres, padres y profesionales educativos perciban a las chicas y chicos adolescentes como personas progresivamente más autónomas, competentes y responsables.

● ● Facilitar la adaptación de los padres y las madres al cambio en la dinámica familiar que supone la llegada de sus hijas e hijos a la adolescencia.

● ● Aumentar los sentimientos de seguridad, competencia y satisfacción de los progenitores con su papel como educadores.

● ● Posibilitar un lugar de encuentro entre madres y padres de adolescentes que sirva para facilitar el intercambio de experiencias y para potenciar redes de apoyo informales.

● ● Promover interacciones satisfactorias entre progenitores y adolescentes, enseñando a los padres y a las madres que hay formas de relación que son mejores y más eficaces que otras y que ellos las pueden usar cotidianamente.

● ● Promover en las chicas y chicos adolescentes un desarrollo saludable, previniendo la aparición de problemas de ajuste tanto internos como externos.

● ● Ofrecer a orientadores y otros profesionales educativos y sanitarios unos materiales de apoyo y una guía de actuación para facilitarles su tarea de trabajar con las familias de adolescentes.

TRABAJANDO CON GRUPOS DE PADRES: LA CAPTACIÓN

Como ya hemos tenido ocasión de comentar, este programa formativo no sólo pretende proporcionar conocimientos y técnicas, sino que se centra en la reflexión por parte de las madres y los padres tanto de sus propias prácticas educativas como de las de otros padres, con el objetivo de que reelaboren sus conocimientos, creencias y actitudes. Por ello, el trabajo en grupo representa el mejor procedimiento para llevarlo a cabo, que además ofrece otras ventajas como una mayor rentabilidad del tiempo invertido y la oportunidad de que los padres y madres se conozcan y se relacionen entre sí.

No obstante, y a pesar de todas estas bondades, no resulta fácil conseguir que un grupo de padres y madres se reúna con cierta regularidad. Las razones de estas dificultades tienen que ver con la falta de tiempo, la desconfianza hacia este tipo de programas, o la estigmatización que puede derivarse de acudir a un curso de educación de madres y padres de adolescentes, ya que se supone que los padres, a esas alturas, deberían saber cómo educar a sus hijos, y sólo quienes tienen problemas muy importantes estarán necesitados de este tipo de apoyo.

Sin duda, el momento más complicado es el de conseguir atraer a los padres y madres a una primera sesión. Algunos de los procedimientos utilizados, como enviar una nota al domicilio familiar informando sobre el inicio de una escuela de madres y padres o de unas charlas informativas para padres de adolescentes no resultan demasiado eficaces. La probabilidad de que las madres y padres acudan a este tipo de reuniones mediante una invitación enviada a través de su hija o hijo no es muy alta, en el caso de que la invitación llegue a su destino final y no se quede olvidada en el fondo de la mochila. Que la iniciativa parta del centro educativo, y que las reuniones tengan lugar en un lugar que puede resultar más cercano y familiar, como el colegio o instituto, puede ser un factor que facilite la asistencia, aunque probablemente no sea suficiente para atraer a un número elevado de madres y padres. Sin duda, la mejor estrategia es la del éxito de un programa en ediciones anteriores y la transmisión boca a boca, aunque esto no puede servir para la primera ocasión. Aprovechar a un grupo de padres que ya se reúna con cualquier otra finalidad puede ser una buena idea, ya que se les puede pedir que nos cedan unos 30 minutos de su reunión para explicar los objetivos y contenidos del programa. Las reuniones organizadas por las AMPAS pueden ser también una forma idónea de contactar con los padres.

El momento en el que se lleva la intervención tiene también su importancia, y está relacionado con la probabilidad de conseguir una mayor asistencia. Así,

el momento en el que se produce la transición de primaria a secundaria puede ser ideal para ofrecer ayuda y apoyo a unas madres y padres estresados que es probable que ya estén experimentando las consecuencias de la entrada de sus hijas e hijos en la adolescencia, y se sientan preocupados por la nueva etapa educativa que sus hijos deberán afrontar. Muchos centros educativos realizan una reunión con los padres de aquellos alumnos que acaban de iniciar la educación secundaria. En esa reunión se les puede dar una charla corta que sirva como introducción o ejemplo de la escuela de madres y padres que estará a su disposición durante el curso. Se pueden presentar a los asistentes los contenidos que se tratarían en el programa formativo y la metodología de trabajo. También se puede realizar alguna de las actividades del programa que pueda resultar más atractiva y útil. Así, cuando aparezcan algunos problemas y dificultades en la relación con sus hijas e hijos pueden recordar la ayuda que se les ofrece desde el centro educativo y considerar interesante acudir a las reuniones. Aunque este programa ofrece una serie de contenidos que desde nuestro punto de vista son muy relevantes, resulta esencial contar con las necesidades de las madres y padres participantes, con sus problemas y con sus preocupaciones, como punto de partida. Cuando el apoyo ofrecido responda a sus necesidades, será mayor la motivación de los asistentes y más probable el éxito del programa. El programa debe ser considerado como relevante y útil por todos los asistentes que deben encontrar algo de interés en los contenidos ofrecidos. El material que presentamos a continuación se ha diseñado pensando en padres y madres de adolescentes que tengan edades comprendidas entre los 11 y los 15 años.

Otro elemento que resulta fundamental es el número de madres y padres que componen el grupo. Si nuestro objetivo es contar con un grupo de 30 ó 40 participantes, y sólo conseguimos a 8 ó 9 quizás tengamos la sensación de que hemos fracasado. Sin embargo, un grupo de 30 padres no sólo es altamente improbable, sino que además resulta poco operativo, ya que es demasiado numeroso, y los asistentes tendrán menos posibilidades de intervenir y de plantear sus dudas y sus preocupaciones. Un grupo que esté entre 10 y 20 participantes puede resultar ideal, sobre todo cuando incluye tanto padres como madres. Grupos de menos de 8 miembros pueden resultar demasiado íntimos y ser menos ricos. Por encima de 20 personas el grupo es demasiado numeroso, y resulta más complicada la dinámica de su funcionamiento y la personalización de la formación.

En el caso de que acudan pocas madres y padres a la primera reunión no debemos desanimarnos, es posible que si quedan satisfechas y satisfechos puedan servir para captar a otras madres y padres, y el grupo vaya aumentando.

EL LUGAR Y LOS MATERIALES DE FORMACIÓN

La formación deberá realizarse en una sala agradable y tranquila. Es esencial que las características de la sala sean adecuadas y faciliten el trabajo. El silencio del entorno donde esté situada también es un elemento a tomar en cuenta, así como su aislamiento visual del exterior.

A lo largo del proceso de formación, el grupo tendrá que sentarse en círculo o reunirse en pequeños grupos o por parejas, por lo que es preferible que las sillas puedan moverse. La presencia de muchos materiales dentro de la sala donde se está trabajando puede resultar un obstáculo y una distracción, por lo que es preferible que en ella sólo haya lo necesario para el trabajo del grupo y las exposiciones del coordinador (ordenador o proyector de transparencias, pizarra, bolígrafos, folios...)

En relación con los materiales para la formación, es destacable la importancia de las transparencias en la síntesis de las actividades. Tienen importantes ventajas, entre las que podemos destacar las siguientes:

- 1 Favorecen la memorización de los contenidos por parte de las personas que forman los grupos
- 2 Aumentan la concentración en el mensaje y evitan la pérdida de tiempo que supone tener que escribir en la pizarra
- 3 Son fáciles de usar y atraen la atención

Las revistas o material de apoyo que estarán a disposición de las madres y padres recogerán la misma información presentada en las sesiones, lo que evitará que tengan que tomar apuntes y contribuirá a afianzar los conocimientos y habilidades adquiridas.

EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO DE MADRES Y PADRES: EL PAPEL DE LA PERSONA QUE COORDINA O MODERA

La formación que tratamos de desarrollar en este programa es experiencial, vivencial y participativa, en la que se busca una elaboración personal de los contenidos. Se basa en el diálogo, la reflexión, la discusión, la interacción con materiales y contenidos que constituyen el programa de formación, así

como con las personas con las que se va a compartir el proceso. Frente a este modelo se sitúa uno más tradicional (Ver cuadro 1: Modelo tradicional vs. modelo participativo de formación) de carácter principalmente informativo en el que predomina el trabajo individual y cuya principal técnica es la exposición oral por parte del formador. Las técnicas de trabajo que se utilizan en este programa van enfocadas a este objetivo de formación-acción, por lo que las exposiciones orales, aunque también serán útiles, ocuparán un lugar secundario a favor de otro tipo de técnicas que promuevan la participación activa y las interacciones entre las personas participantes. La formación debe ser algo real, de tal manera que los conocimientos que adquieran madres y padres que accedan a este curso no sean meramente teóricos, sino que puedan ponerlos en práctica en su vida cotidiana con sus hijas e hijos, porque, al fin y al cabo, esa es la finalidad de este proceso de formación.

Modelo tradicional de formación	Modelo participativo de formación
Nivel de comunicación fundamentalmente informativo.	La formación se entiende como resultante de la comunicación existente entre distintas personas.
La eficacia de la formación depende de la capacidad transmisora del formador o formadora y de la capacidad receptora de los oyentes.	La eficacia de la formación es fruto del trabajo en grupo y de la actividad crítico-reflexiva de los participantes.
La adquisición de conocimientos viene dada por la transmisión del formador o formadora.	La adquisición de los conocimientos se apoya en diversos medios.
Se trabaja individualmente.	Se trabaja en grupo.
La técnica principal de este modelo es la exposición oral por parte de la persona encargada de la formación.	Existe un amplio número de técnicas de grupo aplicables en este modelo.

Dentro del proceso de formación, el papel de los coordinadores o coordinadoras es fundamental, sobre todo si tenemos en cuenta que el proceso de formación por el que aquí abogamos es experiencial y reflexivo por parte de los y las participantes en el mismo. Este es un programa flexible, ya que las actividades aunque están definidas como tales, podrán ser utilizadas de la mejor

● ● IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

manera que la persona a cargo del curso de formación crea que sea posible. Si el coordinador o la coordinadora lo cree oportuno podrá formar a los padres y madres desde un modelo más expositivo, gracias al marco teórico que contiene cada uno de los temas.

Algunas consideraciones que se deben tener en cuenta a la hora de dirigir un grupo de formación de adultos, son las siguientes:

- ● Es muy importante que la persona que dirija el grupo tenga un estilo de relación que fomenten la confianza, el buen clima, el respeto a los y las participantes, etc. Debe procurar mostrarse cercano y ameno, ya que un enfoque muy académico puede ser muy poco eficaz, especialmente con aquellos padres con un menor nivel educativo, que pueden ser precisamente los más necesitados de apoyo.

- ● El respeto a las personas no debe confundirse con la aceptación de sus ideas en todos los casos. En bastantes ocasiones el coordinador deberá exponer su punto de vista y tratar de corregir lo que pueden considerarse comportamientos parentales poco recomendables, pero debería hacerlo evitando menoscabar la autoestima de los padres y madres y sin dar la idea de que existe sólo una manera de ejercer el rol de parental. El coordinador/a debe hacer un esfuerzo porque su opinión no se tome como la desautorización de las personas que se expresaron en otro sentido.

- ● Las personas que coordinan el grupo tienen mucho que hacer para motivar a los participantes en los grupos de formación. Motivación, en primer lugar, para participar en el proceso de formación, con la seguridad de que los contenidos sobre los que van a trabajar van a ser para ellos de gran importancia como padres y madres de adolescentes. Motivación, en segundo lugar, para ser miembros activos del grupo de formación, para expresar sus ideas, contribuir con opiniones, ofrecerse como voluntarios cuando la actividad lo requiera, etc;

- ● Es importante que las personas que llevan a cabo grupos de formación sean empáticas (esto significa ponerse en la piel de la otra persona), ya que esto les permitirá identificar las necesidades y el perfil de las personas que tienen que formar, escoger los métodos de formación más adecuados, hacerse una idea de lo que piensan los y las asistentes y ayudarlos a conseguir sus objetivos.

- ● Por último, a las coordinadoras o coordinadores les queda la tarea de asegurar que todo el proceso de formación se lleve a cabo en un clima agradable y positivo. Algunos de los contenidos a tratar en este curso pueden suponer

para las familias problemas complejos o pueden tratar sobre dificultades y tensiones. Las personas que coordinan, aunque no pueden ocultar esa dificultad, sí que pueden hacer mucho para quitarle dramatismo y para transmitir el mensaje de que si se analizan situaciones difíciles es porque tienen respuesta educativa. Sin lugar a dudas, el tono positivo y optimista es esencial para compensar la seriedad y complejidad de algunos de los temas que el programa de formación aborda.

ETAPAS EN EL DESARROLLO DEL GRUPO

El grupo pasa por diversas etapas en las que debe aprender a enfrentarse a nuevos problemas y tiene que desarrollar nuevas habilidades y actitudes. Este desarrollo no se produce espontáneamente, sino que supone una intervención adecuada por parte de la formadora o formador:

Etapa I: Orientación

El primer día en el que se forma un grupo, surgen muchos interrogantes: ¿qué deberán hacer? ¿cómo encajarán en este grupo?...

El desarrollo del grupo exige dos intervenciones por parte del formador:

- 1 Dejar bien claro qué se espera de ellos y ellas (que participen, que actúen de una forma espontánea, que respeten las opiniones de otras personas aunque no coincidan con las suyas...) y la forma en que se va a desarrollar el curso de formación (ver apartado contenidos y estructura de las sesiones de formación)
- 2 Favorecer el conocimiento mutuo de los miembros del grupo.

Etapa II: Establecimiento de normas

En las sesiones sucesivas a la del conocimiento del grupo, las personas que lo forman van estableciendo las normas que regirán la conducta del mismo. Normas en el sentido de expectativas respecto a la forma de actuar de los miembros que componen el grupo. Las intervenciones del formador o formadora, deben asegurar que las normas que lleguen a establecerse sean las más eficaces para el grupo. Así, es importante que el grupo se responsabilice de su propio funcionamiento, y que se establezca un diálogo fluido entre los padres y madres, y entre estos y quien coordina. La cooperación de los asistentes para implicarse y para participar en las actividades propuestas es otro elemento fun-

● ● IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

damental. Es importante tratar de conseguir acuerdos en algunos de los temas tratados, de manera que todos los miembros tengan en cuenta las opiniones e ideas de los demás, por muy contrarias que sean a las propias.

Etapa III: Solución de conflictos

Una vez que el grupo llega a una comunicación más abierta y directa, es muy común que aumenten los conflictos interpersonales. La persona que asuma la coordinación del grupo de formación debe estar preparada. Debe ayudar a la mutua comprensión de sentimientos y modos de actuar, para que puedan actuar constructivamente en la solución de sus propios conflictos.

Etapa IV: Finalización

Cuando concluye el periodo formativo, el grupo se disuelve. La mayoría de las veces se establecen lazos relacionales entre algunos padres y madres, que continúan en contacto y que pueden constituir una fuente de apoyo.

TÉCNICAS DE FORMACIÓN

Existen diversas técnicas que pueden emplearse en la formación de grupos de adultos. No existe una sola técnica que pueda aplicarse en cualquier momento o situación, y para elegir la técnica más adecuada habrá que tener en cuenta una serie de factores que determinarán la mayor eficacia en su utilización. Entre estos factores podemos destacar:

- ● **Los objetivos que se persiguen.** Hay técnicas muy apropiadas para favorecer el intercambio de ideas y opiniones (discusión dirigida), otras facilitan la comprensión emocional de las situaciones (juego de roles), otras tratan de desarrollar el pensamiento creativo (lluvia de ideas) o la capacidad de análisis (estudio de casos).

- ● **La madurez y el “rodaje” del grupo.** Si el grupo acaba de formarse y tiene poca práctica conviene empezar con técnicas sencillas y que no exijan demasiada participación de sus componentes, como la exposición oral, continuando con otras de complejidad algo mayor, como el trabajo en grupos pequeños, y dejando para etapas posteriores aquellas en las que existe una mayor implicación emocional o son más complejas, como el juego de roles.

- ● **El tamaño del grupo** es un factor muy importante en su funcionamiento. Cuando el grupo es numeroso conviene usar técnicas que aseguran una mayor

participación como el trabajo en grupos. Cuando el grupo es pequeño pueden utilizarse con éxito técnicas tales como la discusión dirigida o el estudio de casos.

•• **Los medios, recursos y tiempo disponible.** A veces el marco de la formación no es el más apropiado para utilizar una determinada técnica, por lo que será un aspecto a tener en cuenta.

•• **La experiencia del coordinador o coordinadora.** Es importante empezar siempre con las técnicas más sencillas o que les resulten más familiares, para ir pasando gradualmente a las más complejas o novedosas.

A continuación pasamos a describir brevemente algunas de las técnicas utilizadas en las sesiones que componen este programa formativo.

Exposición oral

Presentación oral de una información de manera estructurada y sistemática. Es adecuada tanto sola como en combinación con otras técnicas cuando existe falta de conocimientos y habilidades.

Al utilizar esta técnica, el coordinador o coordinadora debe utilizar una serie de estrategias que tienen impacto específico sobre el aprendizaje. Algunas de ellas son las siguientes:

- 1 Conseguir atención y motivación de asistentes.
- 2 Ayudar a la asimilación y comprensión del sujeto.
- 3 No aislar la información y ofrecer durante el desarrollo de la exposición síntesis de los contenidos vistos.
- 4 Presentando los temas de una manera lógica.

La exposición oral es una técnica utilizadas en este programa. Se usa en la introducción a las actividades, en la síntesis y en la actividad final de cada una de las sesiones (“¿Qué hemos aprendido hoy?”). Las exposiciones orales en este programa siempre se acompañan de transparencias.

Discusión dirigida

Se trata de discutir sobre un tema que sea susceptible de ser tratado des-

● ● IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

de diferentes perspectivas. Lo importante es que la discusión tenga lugar entre los componentes del grupo, no entre estos y quién lo modera. Con esta técnica se pretende que todos los componentes del grupo expongan libremente sus ideas para lograr una aproximación a un tema desde distintos puntos de vista.

Desarrollo:

1ª fase: Preparación.

- 1 Elección del tema.
- 2 Preparación de preguntas y propuestas para la discusión.

2ª fase: Realización.

- 1 Introducción al debate.
- 2 Exposición de diferentes perspectivas por el coordinador o coordinadora.
- 3 Discusión de los participantes.
- 4 Análisis y contrastes de las diferentes ideas con la guía del coordinador o coordinadora.
- 5 Conclusiones.

Entre sus ventajas, podemos citar la participación de todos los miembros del grupo, la apertura de perspectivas de análisis de un tema, la estimulación del razonamiento, la capacidad de análisis crítico, la intercomunicación, la comprensión y la tolerancia y la ayuda para superar prejuicios e ideas preconcebidas.

Entre sus inconvenientes destaca la competitividad que puede establecerse entre los miembros del grupo a la hora de presentar y defender los distintos puntos de vista, y el control que quién coordina debe mantener para facilitar la participación de todos los miembros del grupo con libertad y respeto de la opinión de los otros. Algunos ejemplos de discusión dirigida que podemos encontrar en el programa son la actividad 2 de la sesión 3 y la actividad 2 de la sesión 8.

Estudio de casos

Consiste en la descripción detallada y exhaustiva de una situación concreta a partir de la cual se pide a los participantes que en pequeños grupos analicen todos los factores que hay que considerar ante esta situación o conducta. El análisis de los factores a tener en cuenta se hace a través de preguntas que deben contestar en relación al caso y de propuestas de resolución de la situación.

Entre sus ventajas podemos destacar la gran producción ideas, la contrastación de múltiples puntos de vista y la relación con la realidad diaria de los participantes.

Un inconveniente podría ser el elevado nivel de comunicación directa y de conflictos.

Algunos ejemplos de estudio de casos que podemos encontrar en el programa son la actividad 3 de la sesión 3, la actividad 1 de la sesión 4, la actividad 1 de la sesión 5, la actividad 3 de la sesión 6, las actividades 2 y 3 de la sesión 7 y la actividad 1 de la sesión 9.

Lluvia de ideas

El grupo debe producir y exponer el mayor número posible de ideas y ocurrencias, de manera informal y libre, en torno a un tema o problema planteado. Es una técnica útil para generar ideas o soluciones a un problema, en la que existen diferentes fases:

1ª fase: Presentación.

- 1 El coordinador o coordinadora determina el problema y los objetivos a conseguir: expresar con palabras cortas ideas que el problema sugiere, con total libertad, tal y como acuden a la mente.
- 2 Se nombra una secretaria o secretario que anota las ideas y controla el tiempo. Este papel puede asumirlo la persona que coordina el grupo.

2ª fase: Desarrollo.

- 1 Exposición de ideas evitando la crítica y la autocrítica.
- 2 Confección de la lista de aportaciones por el secretario o secretaria. Dividir las ideas según sean realizables a corto, medio y largo plazo.
- 3 El coordinador o coordinadora ayuda a seleccionar las alternativas más adecuadas.

Posibles ventajas: se obtiene una gran cantidad información; es dinámica y lúdica; varía el ritmo de la sesión y rompe la monotonía; ayuda a romper formas rígidas de pensamiento; favorece una mayor espontaneidad y libertad de expresión.

• • IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

Posibles inconvenientes: mucho material, bloqueos individuales. Algunos ejemplos de lluvia de ideas que podemos encontrar en el programa son la actividad 4 de la sesión 2, la actividad 3 de la sesión 4 y la actividad 1 de la sesión 7.

Trabajo en grupos pequeños

Se divide al grupo en varios pequeños, que discuten o trabajan un tema concreto para llegar a conclusiones parciales: de los informes de todos se extraen las conclusiones generales. Se lleva a cabo de la siguiente manera:

- 1 División del grupo en subgrupos
- 2 Explicación del procedimiento
- 3 Realización del trabajo
- 4 Se le da la palabra a cada secretario o secretaria de grupo para que exponga las conclusiones
- 5 Síntesis por parte del coordinador o coordinadora

Entre sus ventajas, podemos citar la participación de todos los miembros del grupo, favorece que los asistentes se conozcan mejor, permite analizar un problema complicado y posibilita al coordinador la observación de las personas interactuando.

Entre sus inconvenientes están que no proporciona información especializada y que el nivel de conocimientos y experiencias depende de los individuos de cada grupo.

Algunos ejemplos de trabajo en grupos pequeños que podemos encontrar en el programa son la actividad 3 de la sesión 1, la actividad 3 de la sesión 2, las actividades 2 y 3 de la sesión 5, la actividad 2 de la sesión 6 y las actividades 1 y 3 de la sesión 8.

Trabajo individual

A veces debido al carácter de la actividad se hace necesario utilizar el trabajo individual de los participantes. Este tipo de técnica se utiliza cuando se quieren conocer expectativas individuales sobre un determinado tema o cuando el tema en planteado puede ser considerado por los participantes como personal.

Algunos ejemplos de trabajo individual que podemos encontrar en el programa son la actividad 1 de la sesión 1, las actividades 1 y 2 de la sesión 2, la actividad 1 de la sesión 6 y las actividades 2 y 4 de la sesión 9.

Fantasia guiada

Consiste en pedir a los participantes que cierren los ojos y se imaginen una situación determinada, que va siendo descrita por la coordinadora o coordinador de la manera más realista posible. Al mismo tiempo, se van dando indicaciones sobre en qué aspectos o preguntas se debe focalizar la atención. Posteriormente, una vez terminada la fantasía, se pide a los participantes que comenten su experiencia. Desarrollo:

- 1 Crear condiciones adecuadas para concentración. La persona que coordina deberá guiar la fantasía con voz suave durante no más de 10 minutos.
- 2 Los asistentes deben comentar sus sensaciones durante la experiencia.
- 3 La coordinadora o coordinador expone la síntesis de la actividad.

Posibles ventajas: posibilita el autoconocimiento y la vivencia de ideas y emociones, se realiza en una situación estructurada y flexible, dentro de un contexto cuyas variables más importantes son controladas por quien coordina el grupo y se contrasta la multiplicidad de puntos de vista.

Posibles inconvenientes: elevada implicación emocional.

La fantasía guiada aparece en este programa en la actividad 3 de la sesión 9.

Juego de roles o Role-playing

Supone la representación de una situación imaginaria que se puede transferir a la vida real, en la que las personas expresan sus propias emociones y reacciones ante una situación determinada, con el objeto de dar y obtener información para adquirir una mejor comprensión e interés sobre un tema. Esta representación se puede hacer con guiones elaborados que los actores sólo tienen que leer y representar, o bien partiendo de una historia, en la que los actores tendrán que elaborar sus propios papeles, en función de cómo perciben la situación o de cómo piensan ellos que actuarían en una circunstancia semejante. Desarrollo:

• • IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

1ª fase: Preparación.

- 1 Crear un buen clima que facilite la acción espontánea.
- 2 Selección del problema (personajes y situación).
- 3 Elección de los actores.
- 4 Designación de observadores.

2ª fase: Desarrollo.

- 1 Representación
- 2 Debate y síntesis por parte de la coordinadora o coordinador.

Posibles ventajas: permite observar la repercusión de actitudes personales en la situación que han de vivir; propone una situación estructurada dentro de un contexto y con variables controladas por el coordinador; favorece la transferencia de sentimientos, actitudes, creencias y valores; desarrolla la empatía.

Posibles inconvenientes: elevada implicación emocional y resistencias iniciales.

Algunos ejemplos de juego de roles que podemos encontrar en el programa son la actividad 2 de la sesión 1 y la actividad 2 de la sesión 4.

LAS SESIONES QUE COMPONEN EL PROGRAMA

El programa está formado por las 10 sesiones de trabajo que figuran a continuación, las cinco primeras son de un carácter más básico y están muy centradas en el funcionamiento familiar. Para las cinco restantes hemos elegido temas que suelen preocupar a padres y madres de adolescentes:

- 1 Los cambios durante la adolescencia.
- 2 Cambios y evolución de la familia.
- 3 Estilos educativos I.
- 4 Estilos educativos II.
- 5 Resolución de conflictos.

- 6 Adolescencia y drogas.
- 7 La implicación de los padres y madres en la escuela
- 8 Adolescencia y sexualidad
- 9 Algunos problemas de ajuste durante la adolescencia: depresión y suicidio, trastornos de la alimentación y conductas de riesgo.
- 10 Ocio y tiempo libre

La estructura de cada una de las sesiones es la siguiente:

- **Marco teórico:** existe un marco teórico de cada una de las sesiones que se presenta como material de apoyo. Es lo suficientemente extenso para que la coordinadora o coordinador que lo necesite y desee tenga a su disposición la información básica para preparar el tema que va a trabajar con las madres y padres. Al final de cada marco teórico aparecen unas ideas clave.

- **Objetivos generales:** todas las sesiones comienzan con varios objetivos generales que se pretenden cumplir con el desarrollo de las actividades.

- **Actividades:** la presentación de las actividades incluye dos partes, una introducción expositiva que sirve para presentar el tema a tratar y dar alguna información básica que los padres deben conocer (se adjuntan las transparencias en powerpoint para realizar esta exposición) y a continuación figuran un serie de actividades prácticas (entre 3 y 5 dependiendo de la sesión) basadas en distintas técnicas de formación y dinámica de grupos: estudio de casos, juego de roles, lluvia de ideas, discusión dirigida, trabajo en pequeños grupos, fantasía guiada y trabajo individual. Para cada actividad se incluye su duración aproximada, su desarrollo, los materiales necesarios y una síntesis con sus correspondientes transparencias para que el coordinador pueda sacarle el máximo partido.

- **Anexos:** en los anexos se pueden encontrar las diferentes fichas de trabajo que los coordinadores usarán en las sesiones.

- **Transparencias:** las transparencias se presentan en power-point. Su contenido está centrado en las diferentes actividades y en el texto se detalla el lugar de utilización de cada una de ellas. El formato es informal y las expresiones utilizadas han intentado adecuarse al nivel educativo de todo tipo de padres y madres.

• • IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

La mayoría de las sesiones son muy extensas, y en muchos casos los coordinadores no dispondrán de tanto tiempo para trabajar con el grupo de padres. En estos casos se abren dos posibilidades: partir la sesión en dos de duración más corta o seleccionar algunas de las actividades propuestas para ajustar la sesión al tiempo disponible. Obviamente, lo ideal es realizar un programa formativo en el que se presenten todas las sesiones, sin embargo, en bastantes ocasiones esto no será posible, y sólo podrán llevarse a cabo algunas. El coordinador puede consultar a los padres cuáles son las sesiones que más le interesan. Otra posibilidad es la de seleccionar actividades pertenecientes a diversas sesiones para configurar una o varias sesiones mixtas.

A continuación proponemos, a modo de orientación, una selección de actividades que pueden servir para aquellos casos en los que se opte por realizar una única sesión. Igualmente ofrecemos un combinado de actividades para cuando exista la posibilidad de llevar a cabo dos, o tres sesiones formativas. En el caso de que sean más de tres las reuniones, el coordinador podrá decidir en colaboración con los padres cuáles son las sesiones a desarrollar.

Una sesión

- a** Introducción de la sesión 1 (Los cambios durante la adolescencia)
- b** Actividad 2 de la sesión 1 (Los cambios durante la adolescencia)
- c** Transparencias 2.5 y 2.6 pertenecientes a la introducción de la sesión 2 (Cambios y evolución de la familia)
- d** Actividad 1 de la sesión 3 (Estilos educativos I)
- e** Actividad 1 de la sesión 4 (Estilos educativos II)

Dos sesiones

Primera sesión

- a** Introducción de la sesión 1 (Los cambios durante la adolescencia)
- b** Actividad 2 de la sesión 1 (Los cambios durante la adolescencia)
- c** Transparencias 2.5 y 2.6 pertenecientes a la introducción de la sesión 2 (Cambios y evolución de la familia)
- d** Actividad 1 de la sesión 3 (Estilos educativos I)
- e** Actividad 1 de la sesión 4 (Estilos educativos II)

Segunda sesión

- a** Actividad 1 de la sesión 5 (Resolución de conflictos)
- b** Actividad 3 de la sesión 5 (Resolución de conflictos)
- c** Actividad 1 de la sesión 6 (Adolescencia y drogas)
- d** Actividad 1 de la sesión 7 (La implicación de los padres y madres en la escuela)

Tres sesiones

Primera sesión

- a** Introducción de la sesión 1 (Los cambios durante la adolescencia)
- b** Actividad 2 de la sesión 1 (Los cambios durante la adolescencia)
- c** Transparencias 2.5 y 2.6 pertenecientes a la introducción de la sesión 2 (Cambios y evolución de la familia)
- d** Actividad 1 de la sesión 3 (Estilos educativos I)
- e** Actividad 1 de la sesión 4 (Estilos educativos II)

Segunda sesión

- a** Actividad 3 de la sesión 3 (Estilos educativos I)
- b** Actividad 1 de la sesión 5 (Resolución de conflictos)
- c** Actividad 3 de la sesión 5 (Resolución de conflictos)
- d** Actividad 1 de la sesión 7 (La implicación de los padres y madres en la escuela)

Tercera sesión

- a** Actividad 1 de la sesión 6 (Adolescencia y drogas)
- b** Actividad 2 de la sesión 8 (Adolescencia y sexualidad)
- c** Una actividad a elegir de la sesión 9 (Algunos problemas de ajuste durante la adolescencia)
- d** Una actividad a elegir de la sesión 10 (Ocio y tiempo libre)



JUNTA DE ANDALUCIA



LOS CAMBIOS
DURANTE
LA ADOLESCENCIA





LOS CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA



PROGRAMA de apoyo a madres y padres de adolescentes / [autores, Alfredo Oliva Delgado ... et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, [2007]

1 carpeta (10 cuadernos) ; 29 x 23 cm + 1 CDROM

1. Relaciones padres-hijo 2. Desarrollo del Adolescente 3. Educación I. Oliva Delgado, Alfredo II. Andalucía. Consejería de Salud WS 105.5.F2 WS 460

AUTORES

Alfredo Oliva Delgado
Victoria Hidalgo García
Dolores Martín Fernández
Águeda Parra Jiménez
Moisés Ríos Bermúdez
Reyes Vallejo Orellana

Departamento de Psicología Evolutiva
y de la Educación
UNIVERSIDAD DE SEVILLA

EDICIÓN

JUNTA DE ANDALUCÍA
Consejería de Salud

DISEÑO + MAQUETACIÓN

Maraña Estudio

IMPRESIÓN

Xxxxxx Xxxxxx

DEPÓSITO LEGAL

xx-xxxxxxx-xxx



ÍNDICE

Introducción	005
Ideas clave	016
Objetivos generales	017
Actividades	019
Actividad 1	025
Actividad 2	028
Actividad 3	033
Actividad 4	036
Anexos	037
Transparencias	043



INTRODUCCIÓN

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

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

LA PUBERTAD Y LOS CAMBIOS FÍSICOS

Los cambios físicos que acompañan a la pubertad señalan el inicio de la adolescencia, se trata de cambios muy llamativos que van a representar una

transformación radical del cuerpo del niño o niña. Con la excepción del primer año de vida, en ningún otro momento del ciclo vital se produce una transformación tan importante. El inicio de la pubertad viene marcado por el incremento en la secreción hormonal, y varía mucho de un sujeto a otro, dependiendo de factores genéticos y ambientales. Por lo general, las chicas suelen mostrarse más precoces que los chicos, así entre ellas este proceso suele iniciarse entre los 10 y los 11 años, mientras que ellos tienen que esperar hasta los 12-13 años.

Hay que destacar la repercusión que estos cambios físicos van a tener sobre el chico o la chica que los experimenta, una influencia que puede ser directa a través de mecanismos hormonales; por ejemplo, está demostrado que el aumento en los niveles de la hormona masculina (testosterona) que empiezan a secretar las gónadas sexuales influyen sobre el comportamiento agresivo de los varones. Igualmente, incrementos hormonales también serán responsables de cierta inestabilidad emocional y, sobre todo, del aumento en el deseo sexual.

Pero hay otros efectos que son indirectos, así se puede señalar la importancia que tiene la respuesta del mismo adolescente y de quienes le rodean a los cambios físicos producidos. En general, podemos decir que las consecuencias psicológicas de la pubertad suelen ser diferentes para chicas y chicos. Para ellos, los efectos suelen ser más positivos, ya que la pubertad va a suponer una mejora de la autoimagen debido al incremento en la estatura y en la masa muscular que les va a permitir una mayor fuerza y habilidad para los deportes, así como el crecimiento de los órganos sexuales. Esto no evita que en un principio la actitud ante estos cambios sea algo ambivalente, ya que no todos son tan positivos (pensemos por ejemplo en el acné o en el crecimiento descompensado de las piernas frente al tronco), y el chico precise de algún tiempo para empezar a aceptar su nuevo cuerpo. En cambio, entre las chicas son más frecuentes los sentimientos negativos con respecto al propio atractivo físico, en parte debido al aumento de tejido adiposo que está reñido con el estereotipo ideal de delgadez. Además, hay que tener en cuenta que en algunos casos siguen existiendo niñas poco o mal informadas, y viven la primera menstruación con miedo o angustia en lugar de vivirlo como un proceso natural. A esto hay que añadir la reacción de las personas que rodean a la chica, pues con frecuencia madres, padres y educadores reaccionan ante el nuevo estatus físico de la niña con un aumento de las restricciones.

Un aspecto de mucha importancia es el momento en que tiene lugar la pubertad, ya que debido a factores tanto genéticos como ambientales existirá una importante variabilidad. El hecho de que estos cambios físicos sean muy precoces va a afectar de forma diferente a uno y otro sexo. Como norma general, las chicas llevan peor la precocidad, ya que los cambios corporales



• • LOS CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

tendrán lugar en una niña psicológicamente inmadura para enfrentarse a ellos. Para los niños el panorama es diferente, y por lo general, los chicos que maduran precozmente suelen ser mejores en los deportes, ejercer más liderazgo y estar mejor valorados por los adultos. Sin embargo, en algunas ocasiones la maduración muy temprana puede hacer que tanto chicos como chicas se relacionen con compañeros de más edad y así se vean implicados precozmente en comportamientos de riesgo, como mantener relaciones sexuales precoces o consumir tabaco, alcohol u otras drogas.

LOS CAMBIOS COGNITIVOS: UNA NUEVA FORMA DE PENSAR

Como consecuencia de la maduración biológica y de las experiencias, sobre todo en el ámbito escolar, en el periodo comprendido entre los 12 y los 15 años va a surgir una nueva forma de pensar sobre la realidad que se ha denominado *pensamiento operatorio formal*. El niño y la niña preadolescente ya eran capaces de aplicar un razonamiento lógico, pero estas operaciones mentales debían realizarse sobre datos presentes y reales. En cambio, el pensamiento formal va a permitir al adolescente razonar sobre situaciones posibles o hipotéticas, aunque no existan, y darse cuenta de que la realidad existente es sólo una parte o subconjunto de la posible. También le van a permitir utilizar un razonamiento de carácter hipotético-deductivo. Es decir, va a formular y comprobar teorías o hipótesis sobre los problemas que trata de resolver. En lugar de actuar por ensayo y error sus actuaciones estarán planificadas y dirigidas por sus conjeturas. Estas nuevas capacidades cognitivas van a tener una importante repercusión sobre su conducta, ya que las utilizará en su vida cotidiana y le servirán para entenderse mejor a sí mismos, a otras personas, y a las relaciones que se establecen entre ellas. Ahora será capaz de comprender mejor las intenciones ocultas de los demás y explicar su comportamiento como producto de la interacción entre sus capacidades personales y factores situacionales. Además, esta capacidad para pensar en abstracto y plantear situaciones hipotéticas o posibles le va a permitir desarrollar una mejor comprensión de ideas sociales y políticas, y evaluar el funcionamiento de diversas instituciones como la familia, la escuela, o el estado; es como si acabase de descubrir que la realidad puede ser de otra forma y por lo tanto puede cambiarse. Esto podría explicar el inconformismo o rebeldía frecuentemente observado entre las y los adolescentes. También podría justificar el tiempo que dedican a pensar sobre sí mismos, sobre sus sentimientos, sus pensamientos y su forma de ser, y que en ocasiones les lleva a una escasa autoaceptación de sí mismos; pensemos, por ejemplo, en el chico o la chica solitarios dedicados a la introspección o a la escritura de diarios. Incluso la inte-

lectualización o tendencia a pensar de forma abstracta sobre los más diversos temas religiosos, políticos o sociales, en que se ven envueltos con frecuencia, así como su discusión con amigas y amigos, no serían sino una ejercitación o puesta en práctica de las habilidades intelectuales recién adquiridas.

Estas nuevas habilidades cognitivas abren muchas posibilidades al adolescente, no obstante, aún existen algunas limitaciones intelectuales, posiblemente como consecuencia de la falta de experiencia en su uso. Algunos autores hablan de la existencia de cierto egocentrismo que lleva a chicas y chicos a confiar enormemente en el poder de las ideas y a considerarse a sí mismos como importantes elementos de transformación social. David Elkind ha denominado *fábula personal* a la tendencia del chico o la chica a pensar que sus experiencias son únicas y no están sujetas a las mismas reglas que gobiernan las vidas de los demás. Esta tendencia puede resultar peligrosa para el joven, al considerarse único e indestructible y asumir determinadas conductas de riesgo. Por ejemplo, aunque conoce perfectamente los problemas que puede acarrearle mantener relaciones sexuales sin protección, tiende a pensar que los embarazos no deseados o las enfermedades de transmisión sexual son algo que ocurre a los demás, mientras que ella o él están a salvo. No obstante, también hay que reconocer que este cálculo erróneo de las consecuencias puede tener su lado positivo, al llevar a chicas o chicos a asumir algunos retos y experiencias, que pueden ayudarles a madurar y desarrollar competencias, y que de otra forma tal vez evitarían.

Aunque durante la adolescencia surge una mayor capacidad para ponerse en el punto de vista de otras personas y comprender sus pensamientos y sentimientos, aún aparecen ciertas dificultades en relación con esta habilidad: al pasar tanto tiempo pensando sobre sí mismo la chica o el chico adolescente puede llegar a considerar que otras personas están igualmente pendientes de lo que ella o él hace. Esta tendencia, denominada *audiencia imaginaria*, puede derivar en una cierta timidez que le lleve a ocultar su conducta ante los demás, o, por el contrario, en un exhibicionismo continuo ante esta supuesta audiencia. No hay que olvidar que durante estos años es muy importante para el chico o la chica lo que los demás piensen de él, y tratarán de causar siempre una buena impresión a sus compañeros.

ALGUNOS ASPECTOS RELATIVOS A LA PERSONALIDAD DEL ADOLESCENTE

La autoestima, entendida como el conjunto de sentimientos y valoraciones del chico y de la chica con respecto a sí mismos, también va a sufrir algunos



• • LOS CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

cambios durante la adolescencia. La mayoría de los estudios encuentran un descenso coincidiendo con la pubertad, aunque a partir de los momentos iniciales se observa una cierta recuperación. Hay diversas razones que justifican este descenso en la autoestima. La primera tendría que ver con los cambios en el aspecto físico que ya hemos comentado. En segundo lugar hay que apuntar las variaciones que suelen producirse en el contexto escolar, ya que para la mayoría de chicas y chicos el inicio de la adolescencia suele coincidir con el salto de la educación primaria a la educación secundaria, lo que puede suponer el abandono de la escuela en la que habían estudiado durante los últimos años y la adaptación a un nuevo centro educativo o instituto, con todo lo que este cambio conlleva: nuevos profesores, abandono de amigas y amigos, incremento de las exigencias escolares y de la competitividad. Este incremento de la competitividad no es exclusivo del ámbito académico y suele extenderse al área de la actividad física y los deportes, sobre todo entre los chicos: ya no se trata sólo de jugar para divertirse, ahora hay que ganar y ser de los mejores, de lo contrario se corre el riesgo de tener que abandonar el equipo o club deportivo. Por último, se inician las relaciones heterosexuales y chicas y chicos deberán enfrentarse a la complicada tarea de buscar pareja y resultar atractivas y atractivos a otras personas, lo que no hace sino añadir más presión a todo lo anterior. No es extraño que el adolescente pueda empezar a tener dudas sobre su propia capacidad y valía para resolver con éxito todas estas tareas y experimente cierto descenso en su autoestima.

En una relación muy directa con la baja autoestima se encuentra el problema de la timidez. Definida como un patrón comportamental marcado por la ansiedad e inhibición ante las situaciones sociales, la timidez puede aparecer en cualquier momento del ciclo vital, aunque la adolescencia temprana es un periodo de especial vulnerabilidad. Al problema ya comentado de la *audiencia imaginaria* hay que añadir que éste es un momento en el que el chico y la chica tendrán que enfrentarse a muchas nuevas situaciones y personas, y estarán muy sensibilizados a la evaluación que los demás puedan realizar de su comportamiento. Generalmente superarán esta timidez según progrese la adolescencia y adquieran nuevas habilidades sociales, sin embargo, en algunos casos puede convertirse en un importante trastorno que cause mucha ansiedad y sufrimiento.

Un aspecto clave que merece ser destacado en relación con los cambios que se producen en la personalidad durante la adolescencia, es el logro de la *identidad personal*. La identidad hace referencia al compromiso de chicas y la chicos con una serie de valores ideológicos y religiosos y con un proyecto de futuro a nivel personal y profesional. Aunque las trayectorias seguidas por

los jóvenes en la búsqueda de esta identidad son diversas y existen muchas diferencias interindividuales, es frecuente que antes de adoptar compromisos a nivel ideológico, vocacional o personal, chicos y chicas pasen por una etapa de crisis en la que muestren indecisión o inseguridad. Esta crisis resulta inevitable cuando se trata de una adopción de compromisos basada en la reflexión y en las propias experiencias personales, y no en la imposición paterna, por lo que puede considerarse como una crisis que les fortalece y les ayuda a crecer y a lograr su identidad.

El psicólogo James Marcia, basándose en las entrevistas realizadas a adolescentes, ha definido las distintas formas o estatus de identidad que es posible encontrar en la adolescencia. Estos estatus de identidad responden a las siguientes preguntas:

- El adolescente o la adolescente, ¿ha llegado a esa identidad tras un período de búsqueda y crisis?
- ¿Qué grado de compromiso tiene con una ideología determinada o un proyecto de vida?

De la respuesta a estas dos preguntas, surgen cuatro estatus de identidad posibles (ver cuadro 1.1)

		¿CRISIS Y BÚSQUEDA?	
		SI	NO
¿COMPROMISO CON VALORES?	SI	Identidad lograda	Identidad hipotecada
	NO	Identidad en moratoria	Identidad difusa

Cuadro 1.1: Distintos estatus de identidad

Los cuatro estatus de identidad serían los siguientes:

• • **Identidad lograda** (sí crisis /sí compromiso): el compromiso adoptado por estos chicos y chicas es fruto de la búsqueda personal (*Ejemplo: el chico o la chica que se posiciona en una determinada ideología política, independien-*



• • LOS CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

temente de la de sus madres y padres y que es fruto de una búsqueda personal de posibles, lo que no quiere decir que su compromiso sea diferente al de sus familiares, ya que puede haber coincidencia).

● ● **Identidad hipotecada** (*no crisis /sí compromiso*): el compromiso es el resultado de la presión de la familia o del entorno social (*Ejemplo: un chico/a que ha decidido estudiar medicina porque sus padres siempre esperaron eso de él/ella*).

● ● **Identidad en moratoria** (*sí crisis /no compromiso*): no han adquirido ningún compromiso porque están todavía en una situación de búsqueda activa o moratoria, sopesando distintas alternativas y sin haber tomado una decisión (*Ejemplo: la chica que está indecisa entre hacer un módulo de formación en electrónica o en administración y finanzas*).

● ● **Identidad difusa** (*no crisis /no compromiso*): no han adquirido ningún compromiso porque aún no se lo han planteado y no han iniciado una búsqueda activa o exploración, permaneciendo en un estado de identidad difusa o indefinida del cual no ven la necesidad de salir.

El estatus de identidad en el que se encuentre una o un adolescente va a influir sobre su comportamiento: las chicas y chicos en logro de identidad o en moratoria suelen mostrar más madurez y autonomía, quienes presentan una identidad hipotecada tienden a ser más conformistas y convencionales, mientras que la difusión de identidad suele estar relacionada con sujetos que se muestran apáticos y distantes, y que tienen cierto riesgo de padecer trastornos psicológicos. Aunque los compromisos adoptados van a depender en última instancia de la decisión personal, esta decisión se verá condicionada por factores del entorno familiar y cultural. Así, los adolescentes en estado de moratoria o logro de identidad suelen tener en casa una base sólida de afecto combinada con cierta libertad, mientras que las identidades hipotecadas suelen ser frecuentes entre quienes tiene madres y padres que muestran un estilo autoritario. Los chicos y chicas pertenecientes a minorías étnicas y culturales van a tener también más dificultades para el logro de la identidad, ya que la presión de su grupo cultural por mantener sus valores propios puede llevarles a adoptar una identidad hipotecada, o bien sumergirles en una moratoria o crisis de difícil salida, al tener que optar por estos valores o los de la cultura mayoritaria.

El hecho de que la presión familiar pueda llevar a la adopción de una identidad hipotecada no quiere decir que el logro de identidad suponga adoptar unos valores o compromisos diferentes a los de los padres. Es muy frecuente

que después de sopesar distintas alternativas y de pasar por una crisis, un chico o una chica termine asumiendo unos valores muy similares a los parentales. Por otra parte, el hecho de que el compromiso adoptado esté en contraposición con los valores familiares no supone necesariamente un logro de identidad, ya que en muchas ocasiones podremos encontrar identidades negativas en las que el principal motivo para asumir un compromiso es la rebeldía u oposición a los valores maternos o paternos. Tampoco en estos casos puede hablarse de un logro de identidad.

LAS RELACIONES FAMILIARES

Los datos de que disponemos hoy día nos permiten sostener la idea de que durante la adolescencia tienen lugar una serie de cambios en las relaciones con madres y padres, y aunque estos cambios no tienen que suponer necesariamente la aparición de conflictos graves, la mayoría de los estudios parecen coincidir en señalar al periodo que sigue a la pubertad como una etapa de perturbaciones temporales en las relaciones familiares. Es de esperar que incluso en las familias que se caracterizan por las buenas relaciones puedan aparecer algunas disputas y se produzcan cambios en las relaciones parento-filiales. No obstante, este cambio no tiene que suponer una ruptura emocional, ni acarrear problemas importantes, más bien los conflictos producidos suelen relacionarse con aspectos de la vida cotidiana tales como la forma de vestir o la hora de volver a casa, que aunque no son demasiado graves, sí pueden generar una elevada tensión emocional, especialmente en los padres y, sobre todo, las madres. No es necesario que se produzcan acontecimientos catastróficos para que se genere un elevado nivel de estrés en un sujeto, ya que suele ser el efecto acumulativo de pequeños sucesos lo que más frecuentemente suele desbordar las estrategias de afrontamiento del individuo. Por lo tanto, aunque estas «pequeñas» discusiones no conlleven un deterioro irreversible de la relación, tendrán un efecto acumulativo sobre el estado emocional de los progenitores, que son quienes suelen verse más afectados por la conflictividad parento-filial, probablemente por el propio momento personal de los adultos, como veremos en la siguiente sesión.

Hay distintas razones que pueden justificar este cambio en las relaciones familiares tras la pubertad. En primer lugar, hay que destacar los cambios cognitivos ya descritos, cambios que van a afectar a la forma en que las chicas y chicos piensan sobre ellos mismos y sobre los demás. Estas mejoras intelectuales van a permitir una forma diferente de apreciar las normas y regulaciones familiares, llegando a cuestionarlas. La recién adquirida capacidad

• • LOS CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

para diferenciar lo real de lo hipotético o posible permitirá a la chica o chico adolescente concebir alternativas al funcionamiento de la propia familia, y además será capaz de presentar en sus discusiones argumentos más sólidos y convincentes, lo que supondrá un claro cuestionamiento de la autoridad parental. También se produce una desidealización de la madre y el padre, y si hasta ahora sus progenitores eran todopoderosos y omnisapientes, ahora el adolescente comienza a cambiar esa imagen por una más realista en la que sus mayores aparecen con sus virtudes y sus defectos.

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

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

LAS RELACIONES DE COMPAÑERISMO Y AMISTAD

En la medida en que se va produciendo la desvinculación de madres y padres, las relaciones de compañerismo y de amistad van ganando en importancia, intensidad y estabilidad. Las relaciones de amistad van a experimentar un importante cambio durante la adolescencia, si en los años escolares los amigos y amigas eran sobre todo compañeros y compañeras con los que compartir juegos y actividades, al inicio de la adolescencia empiezan a surgir los conceptos de reciprocidad, lealtad y compromiso a la hora de definir este tipo de relaciones. Si las relaciones con las madres y padres representaban un vínculo o apego vertical, las relaciones de amistad representan vínculos horizontales entre sujetos de semejante conocimiento y poder. Estos vínculos horizontales van a proporcionar al chico o chica seguridad emocional, y le van a servir para desarrollar habilidades sociales, empezar a comprender las complejidades de la competitividad y la cooperación entre iguales, y para empezar a desarrollar la intimidad en sus relaciones sociales, algo que les será muy útil al inicio de sus primeras relaciones de pareja. El beneficio proporcionado por estas relaciones se pone de manifiesto en el hecho de que los adolescentes que tienen buenas relaciones de amistad presentan mayor autoestima, mejor rendimiento escolar y menos problemas emocionales, por lo que el aislamiento social representa un importante factor de riesgo desde el punto de vista emocional. Son muchos los chicos y chicas que experimentan importantes sentimientos de soledad durante los primeros años de la adolescencia, y ciertos factores pueden hacer más fuertes estos sentimientos. Algunos de estos factores pueden tener que ver con características personales, por ejemplo, chicas o chicos con baja autoestima, escasas habilidades sociales o muy necesitados de apoyo emocional, mientras que otros pueden ser de carácter ambiental: vivir en zonas rurales y aisladas, cambios de residencia o de instituto, etc.

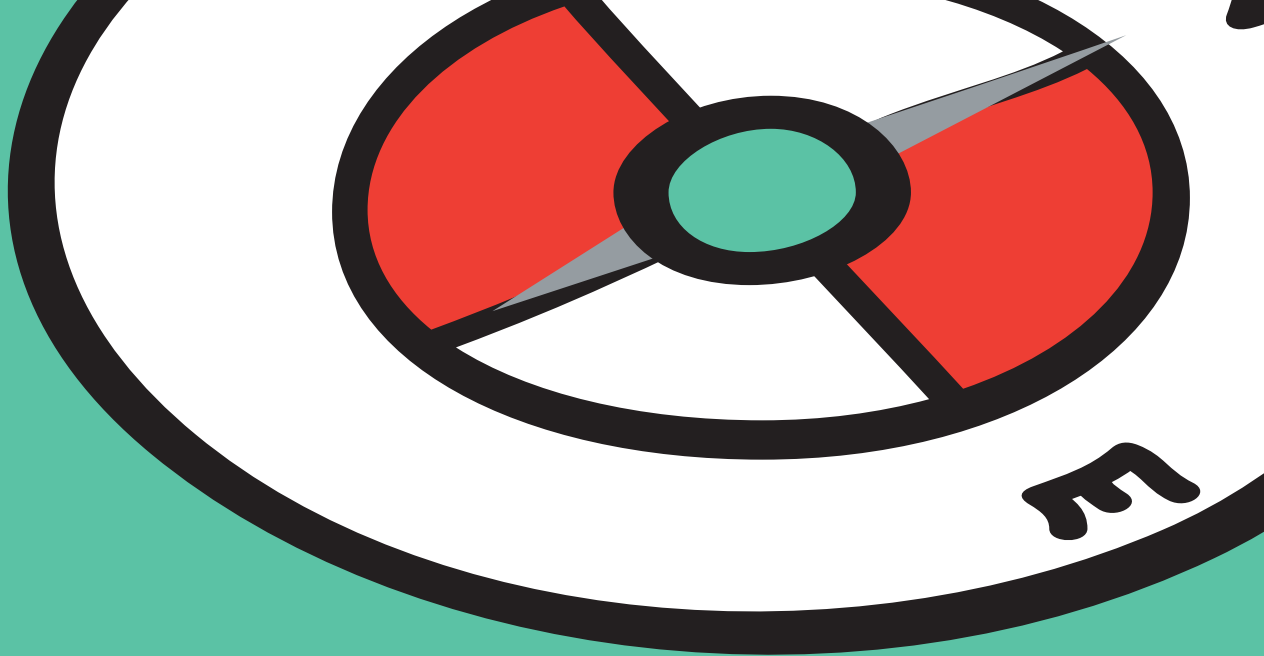
Si durante los años escolares la influencia parental estaba muy por encima de otras, durante la adolescencia tendrán que compartirla con los amigos y amigas. Esto no significa que madres y padres pierdan toda su capacidad de influencia ni que los jóvenes rechacen su apoyo y sus consejos. Lo que suele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

• • LOS CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

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

IDEAS CLAVE SESIÓN 1

- Aunque hay que descartar la idea de la adolescencia como etapa necesariamente tumultuosa y conflictiva, podemos señalar que es una etapa de muchos cambios físicos y psíquicos, y que pueden aparecer algunos problemas, fundamentalmente en tres áreas: más conflictividad con las madres y padres, mayor inestabilidad emocional y más conductas de riesgo.
- Los cambios físicos asociados a la pubertad van a tener una repercusión a nivel emocional, tanto de manera directa a través de las hormonas, como indirecta mediante la influencia que estos cambios tienen en el adolescente y en quienes le rodean.
- Pueden aparecer sentimientos negativos asociados a estos cambios puberales, especialmente entre algunas chicas que presentan una pubertad precoz.
- Van a surgir nuevas capacidades cognitivas que influirán en la forma que el adolescente tiene de entender la realidad y en sus relaciones con madres, padres y profesorado.
- La autoestima suele experimentar un descenso al inicio de la adolescencia como consecuencia de los cambios y tareas que deberán afrontar chicos y chicas. Conforme unos y otras se adaptan a la nueva situación, la autoestima se irá recuperando gradualmente.
- Las y los adolescentes suelen pasar por una crisis de identidad, que les hará sentir indecisión e inseguridad, pero que contribuirá a que logren una identidad personal.
- Como consecuencias de los cambios cognitivos y emocionales, se va a producir un cierto distanciamiento afectivo entre chico y chica adolescente y sus madres y padres y un aumento de la conflictividad, incremento que no suele ser ni muy acusado ni muy duradero.
- Las relaciones con los iguales irán ganando en importancia a lo largo de la adolescencia, y en algunos casos, especialmente cuando hay un escaso apoyo parental, chicas y chicos pueden mostrarse muy conformistas ante la presión del grupo de iguales.



OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales que se pretenden alcanzar en esta primera sesión, son los siguientes:

1 Conocer cuáles son los cambios a nivel físico, cognitivo y emocional que tienen lugar durante la adolescencia

2 Analizar la repercusión que estos cambios van a tener sobre el comportamiento del chico o chica adolescente y sobre las relaciones familiares.



ACTIVIDADES



INTRODUCCIÓN

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

A continuación y con apoyo de la transparencia 1.1, comienza a introducir a los y las participantes en esta primera sesión. Comienza haciendo referencia a que nos ocuparemos de analizar los importantes cambios que tienen lugar durante la adolescencia y a cómo influyen esos cambios en el comportamiento de chicas y chicos y en las relaciones con la familia. En primer lugar debe destacar que existen muchas ideas tópicas y exageradas sobre esta etapa de la vida, la más difundida de estas ideas es la de que la adolescencia es una etapa de problemas y dificultades generalizadas, en la que chicas y chicos suelen experimentar muchas tensiones y trastornos emocionales y conductuales, y en la que serán frecuentes los conflictos familiares y sociales (transparencia 1.2). El coordinador debe hacer referencia a que esta idea no es nueva, como puede deducirse del texto de Shakespeare que se reproduce en la transparencia, y que son muchos los filósofos y escritores que han contribuido a difundir esta imagen tan pesimista. Uno de los más representativos fue Goethe, que en su obra *Werther*, que concluye con el suicidio de su joven protagonista, presentó una imagen bastante dramática que tuvo mucho impacto sobre el pensamiento occidental y que contribuyó a divulgar la imagen de la adolescencia como periodo de turbulencias, estrés, dificultades y conflictos. También los primeros psicólogos que elaboraron teorías acerca de la adolescencia presentaron una imagen bastante negativa de esta etapa como especialmente difícil y turbulenta, probablemente porque construyeron sus teorías basándose en aquellos casos clínicos que veían en sus consultas y que suponían una muestra muy sesgada y poco representativa de la población real. Por otra parte, no hay que olvidar que muchos de los problemas propios de la adolescencia suelen ser muy espectaculares (consumo de drogas, actos delictivos, problemas de alimentación) y, además, tienen una gran repercusión en los medios de comunicación, que presenta una imagen de los chicos y chicas adolescentes muy sensacionalista y distorsionada, ya que muchas de las noticias sobre jóvenes y adolescentes suelen referirse a actividades violentas y delictivas, y consumo de alcohol y drogas. La persona que coordina el equipo comentará a continuación la transparencia 1.3, en la que se presentan los resultados de un estudio en el que se analizaron todas las noticias que aparecieron durante 3 meses en los periódicos *El País* y *ABC*, en los que se observa claramente esta tendencia a presentar noticias centradas en aspectos negativos. Ejemplos de algunas noticias relacionadas con adolescentes serían los siguientes (ver transparencia 1.4):

27 de mayo de 2000

Asesinan a una compañera de clase «para ser famosas»

27 de mayo de 2000

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

11 de enero de 2004

Juicio por la paliza a un guardia de seguridad en un derbi

Sevilla

El Juzgado de lo Penal 8 de Sevilla celebrará el juicio contra cuatro jóvenes, que se enfrentan a penas de hasta tres años de cárcel por la paliza a puñetazos que propinaron a un guarda de seguridad en el derbi Sevilla-Betis del 6 de octubre de 2002, en el Sánchez Pizjuan.

30 de enero de 2004

Agredida en un instituto por sus compañeros de clase

Petrer (Alicante)

Lorena Trenza, una joven de 15 años, es agredida en su instituto por varios compañeros de curso. La menor fue golpeada hasta perder el conocimiento, sufriendo cortes y fracturas en cara y brazos. Los agresores aseguraron que le pegaban «porque les daba la gana»

13 de marzo de 2004

Jóvenes y vándalos

Sevilla

Cuatro menores de entre 12 y 14 años han sido identificados por la Policía Nacional de la comisaría de Torreblanca como presuntos autores del incendio que carbonizó parte de las instalaciones del cole-

gio público Juan de la Cueva, en Sevilla. Según la Policía, los jóvenes entraron forzando la puerta del centro e iban sólo con la intención de jugar y huyeron cuando vieron el gran incendio.

28 de junio de 2004

Crece el consumo de porros entre los jóvenes sevillanos

Marta Conde / 20 minutos

El 20% de los andaluces entre 16 y 20 años consumieron cannabis el año pasado (2003), y sólo un 10%, entre 26 y 34 años.

27 junio de 2004

Dos jóvenes mueren y otra resulta herida en un accidente de tráfico en Tarragona

Tarragona

Dos chicas jóvenes fallecieron en la madrugada de hoy y otra resultó herida de gravedad en un accidente de tráfico ocurrido en Cambrils (Tarragona). El siniestro se produjo a las 4.01h cuando un todoterreno Mitsubishi Montero y un turismo Ford Fiesta colisionaron por embestida. La conductora, Yolanda R.G., de 25 años, y su hermana, Ana R.G., de 19, ambas vecinas de Cambrils, murieron en el acto.

La tercera acompañante, Núria P.M., de 24 años y vecina de Tarragona, resultó herida grave y fue trasladada al hospital de Santa Tecla de Tarragona. El conductor del todoterreno, Johannes W.J., de nacionalidad holandesa, salió ileso.

A continuación se puede comentar la transparencia 1.5, en la que se muestran los resultados de un estudio en el que se preguntaba a sujetos adultos por las características del adolescente típico o promedio. En esta transparencia se presentan los rasgos negativos atribuidos, entre los que cabe destacar que un elevado porcentaje de personas entrevistadas (60%) consideran que los y las adolescentes consumen drogas. Por lo tanto, parece que la representación o imagen acerca de la adolescencia que domina tanto en los medios de comunicación como entre la gente de la calle se sitúa muy en la línea de la adolescencia como etapa turbulenta y llena de dificultades.

Después, deberá hacerse referencia a que algunos autores y autoras han destacado que los estudios llevados a cabo sobre esta etapa del desarrollo no encontraron que fuera tan problemática, apuntando que la adolescencia no es un periodo muy diferente de la infancia, por lo que se ha generado un cierto debate en el terreno de la psicología acerca de cuál es la verdadera naturaleza de la adolescencia. ¿Es un periodo conflictivo y de tormenta, drama y fuertes tensiones, como habían apuntado muchos literatos, filósofos y psicólogos? O, ¿por el contrario estamos ante una etapa normal en el desarrollo en la que no caben esperar especiales dificultades a nivel personal, familiar o social? (transparencia 1.6). Tal vez la respuesta la podamos encontrar en la gran cantidad de estudios que se han llevado a cabo en las últimas décadas sobre muestras representativas de chicos y chicas adolescentes, y que nos indican que aunque la adolescencia no sea una época necesariamente difícil y conflictiva, sí es cierto que durante estos años van a ocurrir muchos cambios físicos y psicológicos, y que por lo tanto, como suele ocurrir en los periodos de muchos cambios, pueden surgir algunos problemas, que en la mayoría de los casos no serán muy importantes y se superarán fácilmente, pero que en algunas ocasiones pueden ser más graves y persistentes (transparencia 1.7). Así, lo que nos indican los muchos estudios realizados es que aunque no pueda mantenerse la imagen de dificultades generalizadas, sí hay suficiente evidencia acerca de una mayor incidencia de problemas relacionados con tres áreas: los conflictos con madres y padres, la inestabilidad emocional, y las conductas de riesgo. Por lo tanto, aunque no podemos afirmar que vuelva a tener vigencia la concepción negativa de la adolescencia, los resultados de la investigación tampoco nos ofrecen una imagen idílica de esta transición evolutiva. Como tendremos ocasión de exponer más adelante, las relaciones familiares pueden experimentar algunos cambios importantes durante la adolescencia, con un aumento de los conflictos y discusiones familiares que en muchos casos romperán la armonía que hasta ese momento había reinado en el hogar.

ACTIVIDADES

A continuación se desarrollarán las actividades correspondientes a la segunda sesión. Este desarrollo obedece a una secuenciación lógica de los contenidos siguiendo el marco teórico, sin embargo, seguir este itinerario no es obligatorio. Cada coordinador/a puede programar la sesión de la manera que crea más conveniente de cara a conseguir los objetivos que se plantean. Es también importante que se comenten, preferiblemente tras la actividad número 1 y con la ayuda de las transparencias que van desde la 1.8 a la 1.14, la mayoría de los cambios físicos, psicológicos y sociales que se han presentado en el marco teórico.

ACTIVIDAD 1 ¿Cómo ha cambiado mi hijo/a?	
Duración aproximada	20 minutos
Objetivos	Tomar conciencia de los cambios que los y las adolescentes van experimentando. Conocer las repercusiones familiares, sociales y personales de esos cambios.
Materiales	Lápiz y papel. Anexo 1.1: Ficha 1.1: ¿Cómo ha cambiado mi hijo/a?

Desarrollo de la actividad

El coordinador/a explicará a los y las asistentes que con esta actividad se pretende que padres y madres reflexionen acerca de los cambios experimentados por sus hijos e hijas, y proporcionarles la información necesaria para que puedan interpretar y comprender adecuadamente estos cambios evolutivos. A continuación les pide que durante un par de minutos piensen en los cambios que ha experimentado su hijo o hija últimamente (físicos, comportamentales, relacionales) y los anoten en la ficha 1.1 (ver anexo 1.1). Una vez transcurrido ese tiempo, el coordinador/a irá pidiendo a las madres y padres que vayan mencionando esos cambios y los irá anotando en la pizarra tratando de agruparlos según sean cambios físicos, de comportamiento, de carácter o personalidad, en su relación con madres y padres o amigos, etc. Una vez anotados y agrupados se selecciona-

rán algunos de esos cambios y se preguntará a las y los asistentes que los hayan observado en sus hijos o hijas, sobre cómo han recibido ellas/os esas transformaciones, si de forma positiva, con orgullo y satisfacción al ver que sus niñas/os se hacen mayores o si, por el contrario, su experiencia ha sido más bien negativa.

Síntesis de la actividad

La persona que coordina la sesión llevará a cabo una síntesis de los temores sobre los cambios que observan en sus hijos e hijas de cara a eliminar concepciones negativas con respecto a esos cambios y fomentar el respeto y la comprensión hacia los mismos. Utilizando las transparencias (1.8 a 1.14) podrá comentar aquellos cambios físicos, cognitivos, de personalidad y sociales, que se describieron en la introducción de esta sesión, destacando la influencia que estos cambios pueden tener sobre el comportamiento del adolescente y sobre las relaciones familiares. Es importante que las madres y padres tengan un adecuado conocimiento de las transformaciones que trae consigo la adolescencia, ya que ello les ayudará a entender mejor el comportamiento de sus hijas/os.

- De los **cambios físicos** (Transparencia 1.9) deberá destacarse que no siempre son bien recibidos: porque el crecimiento es poco armónico, porque llevan aparejados algunos problemas como la acumulación de grasa (en chicas) o el acné, o porque esos cambios, sobre todo en el caso de las chicas, no van a hacer que sus cuerpos se asemejen al ideal de belleza que suelen presentar las revistas y la televisión. Es importante hacer referencia a las importantes diferencias interindividuales en el «*timing puberal*» o mayor o menor precocidad de los cambios físicos asociados a la pubertad y al impacto negativo que una excesiva precocidad puede tener para las chicas. También hay que destacar el efecto que los cambios hormonales asociados a la pubertad van a tener sobre el comportamiento y el estado de ánimo: un aumento del deseo sexual como consecuencia de los cambios hormonales; una mayor inestabilidad emocional que explicaría los altibajos en el estado de ánimo tan frecuentes en estos años; o una mayor irritabilidad que puede propiciar una mayor conflictividad en las relaciones interpersonales.

- Es muy importante dedicar algún tiempo a explicar los **cambios cognitivos** (en el pensamiento) que supone la aparición del pensamiento formal (transparencia 1.10), y cómo estas nuevas herramientas van a llevar a la chica o chico adolescente a pensar de forma recurrente sobre temas de carácter social y abstracto (la muerte, la política, la religión), y a mostrarse idealista y crítico con la familia, la escuela y la sociedad. También resulta muy interesante que los padres comprendan que sus hijos necesitan ejercitar y poner a prueba esas nuevas capacidades intelectuales, lo que explicaría su afición por discutir. Por último, no debe olvidarse

● ● LOS CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

una referencia a algunas de las limitaciones cognitivas propias de la adolescencia como la «fábula personal» y la «audiencia imaginaria», que pueden explicar la tendencia a asumir riesgos, o el incremento de la timidez en esta etapa, o algo tan frecuente como poner en la puerta de su habitación carteles del tipo «no pasar»...

● ● De los **cambios en la personalidad** (Transparencias 1.11 y 1.12), hay dos aspectos que merece la pena destacar, el primero es el descenso de la autoestima que suelen experimentar muchos chicos y chicas durante los primeros años de la adolescencia como consecuencia de los cambios físicos ya comentados, o debido a los nuevos retos que le plantea el inicio de la educación secundaria, lo que muchas veces lleva aparejado un cambio del colegio al instituto. También el inicio de las relaciones de pareja es un asunto que suele generar muchas dudas y preocupaciones a unos chicos y chicas que con frecuencia se sienten inseguros/as y muestran muchas vacilaciones con respecto a su atractivo personal. Sin duda, es importante dedicar algunos minutos a hablar de un aspecto tan esencial como es la búsqueda y el logro de la identidad personal y los distintos estatus por los que chicas y chicos suelen pasar. Madres y padres deben entender que sus hijos e hijas han de construir su propia identidad personal y ello requiere que experimenten, que tengan dudas y que también se equivoquen.

● ● Parece evidente que entender por qué se producen los **cambios en las relaciones familiares** (transparencia 1.13) es uno de los aspectos que más va a interesar a las madres y padres, ya que la mayoría de ellos los habrán experimentado en mayor o menor medida. Cuando los padres comprenden que muchas de las críticas que les dirigen sus hijos están relacionadas con una desidealización que les va ayudar a conseguir una cierta desvinculación emocional, o que gran parte de las discusiones y cuestionamientos de las normas familiares tienen que ver con las nuevas capacidades cognitivas, es muy posible que no reaccionen de forma negativa ante estos cambios y los asuman de mejor grado.

● ● Por último, debe comentarse el creciente papel que irá adquiriendo **el grupo de iguales** (transparencia 1.14), y la importancia que van a tener estas relaciones para la autoestima y seguridad emocional de chicas y chicos. Es importante que madres y padres entiendan que aquellas/os adolescentes que tienen buenas relaciones con sus amigos y amigas suelen mostrarse más seguros/as y ajustados/as. También conviene presentar una visión desdramatizada de la mayor conformidad que suelen manifestar chicos y chicas al inicio de la adolescencia, para que los padres entiendan que la presión del grupo no siempre es negativa, ya que puede llevar a su hija o hijo a implicarse en comportamientos saludables y positivos. Además, conviene resaltar que son aquellas chicas y chicos que encuentran un menor apoyo parental quienes se muestran más conformistas.

ACTIVIDAD 2 ¡Qué no quiero ir!

Duración aproximada	20 minutos
Objetivos	<p>Tomar conciencia de los cambios cognitivos y de las nuevas formas de pensar que se van desarrollando en esta etapa.</p> <p>Reflexionar acerca de que esos cambios generan rebeldía que puede desembocar en conflictos, a veces necesarios para un reajuste en las relaciones familiares.</p> <p>Tomar conciencia de que los chicos/as van demandando más distancia emocional de sus madres y padres.</p>
Materiales	<p>Lápiz y papel.</p> <p>Anexo 1.2.A: Guión de juego de roles (Forma A)</p> <p>Anexo 1.2.B: Guión de juego de roles (Forma B)</p>

Desarrollo de la actividad: Juego de roles

El juego de roles se puede llevar a cabo de dos maneras diferentes:

Forma A (ver anexo 1.2.A) *(Esta forma se llevará a cabo si el coordinador/a de la sesión observa poca participación por parte del grupo, si los miembros todavía no se conocen -algo que no resultaría muy extraño en la primera sesión- o si nota ciertas resistencias dentro del grupo a prestarse voluntarios).*

La persona que coordina la sesión pedirá una voluntaria o voluntario para el desarrollo del juego de roles. Una vez que esta persona se ha ofrecido, pasará a la explicación de la actividad: *«A continuación vamos a llevar a cabo un juego de roles. Esta actividad consiste en actuar dependiendo de un guión que se nos entrega y de una situación prediseñada. Esta vez yo voy a ser uno de los actores y (nombre de la persona voluntaria) va a ser otro/a. Voy a darle a él/ella el guión y yo me voy a quedar con dos. Vamos a ver cómo se puede solucionar una misma situación de dos maneras diferentes. Os voy a contar la historia sobre la que vamos a llevar a cabo el juego de roles»*

A continuación pasa a leer la siguiente historia:

• • LOS CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

Ana y Gabriel son un matrimonio que viven en una urbanización a las afueras de la capital. Tienen un(a) hijo(a), Sergio(Marta), que acaba de cumplir 13 años. El matrimonio acaba de decidir que pasarán este fin de semana en la playa, por lo que ella coge el coche y va a buscar a Sergio(Marta) a la plaza donde suele pasar el tiempo con sus amigos y amigas. Ana llega a la plaza, aparca y se baja. Se acerca al grupo donde está Sergio(Marta) y le dice: "Vamos, chiqui, que nos vamos a la playa, súbete al coche", lo(a) coge del brazo y se lo(a) lleva hacia el coche. Ambos se montan dentro y cierran las puertas.

El guión que tiene la persona voluntaria, que hace de Sergio/Marta, el hijo/a de la pareja será el siguiente:

Eres Sergio(Marta) y tienes 13 años. Tu madre acaba de llegar a la plaza donde sueles estar con tus amigos y amigas, te ha cogido del brazo y te ha ridiculizado delante de todos tratándote como si fueras un(a) niño(a) pequeño(a). Te has sentido bastante incómodo(a) con la situación y le dices a tu madre que no vuelva a decirte "chiqui" ni a tratarte como si tuvieras 3 años. Además te dice que os vais a la playa y ni te pregunta si tú quieres ir. El caso es que este fin de semana habíais quedado tus amigos/as y tú en celebrar el cumpleaños de vuestra amiga Yolanda y en el preciso momento en el que tu madre llegó, estábais ultimando los detalles para salir el sábado por la noche a cenar unas pizzas y dar una vuelta un rato por ahí. Tú no estás dispuesto(a) a ceder y no quieres que te obliguen a ir y más, sin consultarte. Tú ya eres mayor y además quieres quedarte aquí este fin de semana y salir con tus amigos.

Los guiones que el coordinador o coordinadora va a utilizar para las dos situaciones que se van a representar son los siguientes:

Padre/madre A: El padre(madre) A tiene que actuar de la siguiente manera:

- Se siente molesto/a porque su hijo(a) rechaza sus muestras de afecto.
- Está muy enfadado(a) porque le replica a todo lo que le dice.
- Piensa que su hijo(a) ya no le quiere.
- El niño(a) no quiere ir con los padres a ninguna parte, eso le enfurece.
- Llega a perder los nervios en algún momento.
- No cabe alternativa ninguna a su decisión, se van a la playa y no hay más que hablar.
- Discute con su hijo(a) de manera fría.
- Piensa que sus nuevas amistades la están influyendo negativamente, que antes "no era así".

Padre/madre B: El padre(madre) B tiene que actuar de la siguiente manera:

- Piensa que su hijo(a) está madurando y se siente muy orgulloso/a de ello/a.
- Reflexiona sobre lo que su hijo(a) le dice de llamarle “chiqui” delante de sus amigos y de hacerle carantoñas. Necesita más distancia emocional.
- Dialoga con el niño(a) sobre la situación de manera comprensiva.
- Comprende los argumentos del niño(a).
- Recapacita sobre la necesidad de autonomía que está adquiriendo su hijo(a) y sobre la manera de flexibilizar las normas.

Se lleva a cabo el juego de roles, que no debe exceder de 10 minutos de tiempo.

Forma B (ver anexo 1.2.B) (Esta forma se llevará a cabo si la coordinadora o coordinador de la sesión observa buena participación por parte del grupo).

El coordinador o coordinadora de la sesión pedirá tres personas voluntarias para el desarrollo del juego de roles. Una vez que estas personas se han ofrecido, pasará a la explicación de la actividad: *«A continuación vamos a llevar a cabo un juego de roles. Esta actividad consiste en actuar dependiendo de un guión que se nos entrega y de una situación prediseñada. Voy a daros a cada uno de vosotros un papel en base al cual tenéis que actuar. Vamos a ver cómo se puede solucionar una misma situación de dos maneras diferentes: primero actuará la persona que hace de hijo/a con uno de los padres y luego con el otro. Os voy a contar la historia sobre la que vamos a llevar a cabo el juego de roles»*

A continuación pasa a leer la siguiente historia:

Ana y Gabriel son un matrimonio que viven en una urbanización a las afueras de la capital. Tienen un(a) hijo(a), Sergio(Marta), que acaba de cumplir 13 años. El matrimonio acaba de decidir que pasarán este fin de semana en la playa, por lo que ella coge el coche y va a buscar a Sergio(Marta) a la plaza donde suele pasar el tiempo con sus amigos y amigas. Ana llega a la plaza, aparca y se baja. Se acerca al grupo donde está Sergio(Marta) y le dice: *«Vamos, chiqui, que nos vamos a la playa, súbete al coche»*, lo(a) coge del brazo y se lo(a) lleva hacia el coche. Ambos se montan dentro y cierran las puertas.

El guión que tiene la persona voluntaria que hace de Sergio/Marta, el hijo/a de la pareja será el siguiente:

• • LOS CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

Eres Sergio(Marta) y tienes 13 años. Tu madre acaba de llegar a la plaza donde sueles estar con tus amigos y amigas, te ha cogido del brazo y te ha ridiculizado delante de todos tratándote como si fueras un(a) niño(a) pequeño(a). Te has sentido bastante incómodo(a) con la situación y le dices a tu madre que no vuelva a decirte «chiqui» ni a tratarte como si tuvieras 3 años. Además te dice que os vais a la playa y ni te pregunta si tú quieres ir. El caso es que este fin de semana habíais quedado tus amigos y tú en celebrar el cumpleaños de vuestra amiga Yolanda y en el preciso momento en el que tu madre llegó, estábais ultimando los detalles para salir el sábado por la noche a cenar unas pizzas y dar una vuelta un rato por ahí. Tú no estás dispuesto(a) a ceder y no quieres que te obliguen a ir y más, sin consultarte. Tú ya eres mayor y además quieres quedarte aquí este fin de semana y salir con tus amigos.

Los guiones que tienen las personas voluntarias que hacen de madres y padres, serían los siguientes (un guión cada uno):

Padre/madre A: El padre(madre) A tiene que actuar de la siguiente manera:

- Se siente molesto porque su hijo(a) rechaza sus muestras de afecto.
- Está muy enfadado(a) porque le replica a todo lo que le dice.
- Piensa que su hijo(a) ya no le quiere.
- El niño(a) no quiere ir con los padres a ninguna parte, eso le enfurece.
- Llega a perder los nervios en algún momento.
- No cabe alternativa ninguna a su decisión, se van a la playa y no hay más que hablar.
- Discute con su hijo(a) de manera fría.
- Piensa que sus nuevas amistades la están influyendo negativamente, que antes "no era así".

Padre/madre B: El padre(madre) B tiene que actuar de la siguiente manera:

- Piensa que su hijo(a) está madurando y se siente muy orgulloso de ello.
- Reflexiona sobre lo que su hijo(a) le dice de llamarle "chiqui" delante de sus amigos y de hacerle carantoñas. Necesita más distancia emocional.
- Dialoga con el niño(a) sobre la situación de manera comprensiva.
- Comprende los argumentos del niño(a).
- Recapacita sobre la necesidad de autonomía que está adquiriendo su hijo(a) y sobre la manera de flexibilizar las normas.

Se lleva a cabo el juego de roles, que no debe exceder de 10 minutos de tiempo.

Síntesis de la actividad

La persona encargada de coordinar el grupo, apoyándose en la transparencia 1.15, llevará a cabo una síntesis en la que se tratarán, entre otras cuestiones:

- El distanciamiento afectivo-emocional de los y las adolescentes con respecto a sus madres y padres, que representa una señal de madurez socio-emocional. La imagen idealizada que el niño o la niña tiene de sus progenitores comienza a ser sustituida por otra más realista en la que aparecen los defectos que antes no parecían existir: de alguna manera la chica o chico adolescente va a desenamorarse de sus padres, y una de las mejores fórmulas para que se produzca esa separación afectiva es la de buscar defectos a la persona amada. Además, esta necesidad de individualizarse y hacerse mayores va a llevar a muchos chicos y chicas a rechazar las expresiones de afecto por parte de sus familiares, especialmente cuando están presentes sus amigas o amigos.

- Los cambios cognitivos (en la forma de pensar) harán que el adolescente sea muy crítico con las normas y regulaciones familiares y utilice argumentos cada vez más sólidos en sus discusiones. Este aspecto y el anterior debe llevar a las madres y padres a interpretar las críticas que les dirigen sus hijos/as como un indicador de que están madurando y haciéndose mayores, y no como un ataque personal. Cuando los progenitores conocen estos cambios normativos suelen reaccionar de una forma menos emocional, lo que llevará a una convivencia menos conflictiva.

- Necesidad de una mayor autonomía y de una mayor capacidad para influir en las decisiones familiares. El chico o chica adolescente va a requerir que se tengan en cuenta sus opiniones y rechazará las imposiciones unilaterales por parte de sus padres que no son razonadas y justificadas.

- La idea de que estos conflictos y discusiones pueden ser algo muy positivo, ya que pueden ser una forma de acelerar el cambio que debe producirse en las relaciones familiares durante la adolescencia. Si no existiese el conflicto, madres y padres tenderían a seguir tratando a su hijo o hija tal y como lo hacían cuando era un niño/a más pequeño/a, lo que supondría un obstáculo para que adquiriera niveles progresivamente mayores de autonomía.

ACTIVIDAD 3

La adolescencia en la sociedad actual

Duración aproximada	20 minutos
Objetivos	<p>Analizar las diferencias entre la adolescencia de hoy y la adolescencia de hace 30 años (la adolescencia de los padres y madres).</p> <p>Ser consciente de cómo las condiciones socio-culturales actuales influyen en la forma de vivir la adolescencia.</p> <p>Entender cómo estas condiciones influyen sobre las relaciones parento-filiales.</p>
Materiales	<p>Lápiz y papel.</p> <p>Anexo 1.3: Ficha 1.2: La adolescencia en la sociedad actual.</p>

Desarrollo de la actividad: Trabajo en grupos

El coordinador pide a los participantes que formen grupos de 4 personas, y que traten de responder a las preguntas que figuran a continuación (ver anexo 1.3). Uno de los componentes del grupo hará de secretario/a y anotará las respuestas.

- 1 ¿Qué cosas han cambiado en la sociedad en los últimos 30 ó 40 años que pueda afectar a la forma en la que los chicos y chicas viven la adolescencia?
- 2 Esos cambios, ¿han hecho que la adolescencia sea una etapa más complicada? ¿Por qué?
- 3 ¿Cómo influyen esos cambios socio-culturales en las relaciones entre madres y padres e hijos adolescentes?

Después de 10 ó 15 minutos de trabajo, la persona que hace de portavoz de cada grupo expondrá las conclusiones a las que hayan llegado.

Síntesis de la actividad

Tras escuchar las distintas aportaciones, el coordinador o coordinadora deberá concluir esta actividad con una exposición en la que deberá destacar las siguientes ideas (ver transparencias 1.16-1.21):

•• Resulta difícil llegar a entender el significado y las causas de las dificultades propias de la adolescencia si no tenemos en cuenta el contexto socio-histórico en el que la juventud de principios del siglo XXI realizan su transición hacia la etapa adulta. Vivimos en un mundo caracterizado por la globalización, los movimientos migratorios, los cambios sociales y demográficos, y el uso de nuevas tecnologías. Resulta bastante improbable que nuestros/as jóvenes y adolescentes no vean afectadas sus trayectorias vitales por estas transformaciones en nuestra sociedad.

•• Uno de los cambios más relevantes es el inicio cada vez más precoz y la terminación más tardía de la adolescencia. No sólo se ha adelantado de forma sensible la edad en la que se inicia la pubertad, sino que, además, muchos comportamientos que hasta hace poco eran propios de jóvenes y adolescentes -inicio de relaciones de pareja, conductas consumistas o uso de nuevas tecnologías- están comenzando a ser frecuentes en la niñez tardía. Las relaciones familiares pueden verse afectadas por este cambio en el calendario con que tienen lugar una serie de comportamientos. La mayoría de madres y padres de adolescentes van a considerar demasiado precoz la edad con la que sus hijos e hijas pretenden iniciarse en comportamientos como salir con miembros de otro sexo, mantener relaciones sexuales, permanecer en la calle hasta altas horas de la noche, ir a discotecas o beber alcohol, irse de vacaciones solos, lo que contribuirá a aumentar la conflictividad en el entorno familiar.

•• Una importante característica de nuestra sociedad es la rapidez vertiginosa con la que se producen los cambios. Los valores, los estilos de vida, las modas, la tecnología, todo resulta tan efímero que en un periodo de 30-40 años, que suele ser el que separa a una generación de otra, se han producido tantas innovaciones que cuesta trabajo reconocer el mundo en que vivimos. La época en que nuestra generación vivió su adolescencia tiene poco que ver con la actual, y muchas de las cosas que fueron importantes para nosotros/as no tienen ningún valor para nuestras hijas e hijos, lo que puede suponer un aumento de la brecha generacional, con el consiguiente deterioro de la comunicación e incremento de los conflictos parento-filiales. Por otra parte, no hay que olvidar que una de las tareas que debe afrontar el chico o chica adolescente tiene que ver con la adquisición de una identidad personal, que hace referencia al compromiso con una serie de valores ideológicos y religiosos, y con un proyecto de futuro en el plano personal y profesional. Esta tarea no se ve facilitada por tanta mudanza, y puede llevar a muchos jóvenes a la incertidumbre, la indecisión permanente, la alienación o la renuncia al compromiso personal. Contrariamente a lo que podría parecer a primera vista, esta no es una época fácil para hacerse adulto. Al contrario, la sociedad occidental actual es mucho más complicada

• • LOS CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

que cualquier cultura tradicional que ofrece un abanico de opciones muy reducido, y en la que se mantienen a lo largo de generaciones los mismos valores, las mismas tradiciones y los mismos estilos de vida.

• • Por otra parte, los medios de comunicación tienen una presencia enorme en nuestra vida cotidiana, y estos medios han jugado un papel fundamental en la difusión de una imagen conflictiva de la adolescencia, ya que como comentamos al inicio de esta sesión, las noticias que aparecen en prensa, radio y televisión suelen establecer una asociación estrecha entre adolescencia o juventud y el crimen, la violencia y el consumo de drogas. Esta imagen estereotipada divulgada por los medios ha contribuido a crear actitudes de miedo y de rechazo hacia este grupo de edad, generando un intenso prejuicio que ha condicionado las relaciones entre adultos y jóvenes, y aumentando la conflictividad intergeneracional, especialmente en la familia y la escuela. Además, nos encontramos con que chicas y chicos pasan más tiempo en contacto con medios de comunicación y nuevas tecnologías, y aunque esto no tiene porque representar una influencia negativa, supone una tarea añadida para sus madres y padres, que deben encargarse de supervisar las revistas, los programas de televisión, los videojuegos y las páginas web a los que sus hijas e hijos se exponen.

ACTIVIDAD 4

Para terminar... ¿qué hemos aprendido hoy?

Esta actividad final se llevará a cabo para sondear qué han aprendido padres y madres en esta sesión. El coordinador o coordinadora iniciará una breve discusión dirigida que girará en torno a las siguientes preguntas:

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

Tras aproximadamente 10 minutos, el coordinador/a resumirá lo que han aprendido en la sesión con ayuda de la transparencia 1.22:

- Hemos visto una imagen más positiva de la adolescencia, llegando a la conclusión de que esta etapa no es tan negativa como pensamos.

- Hemos conocido algunos de los cambios que se producen en las chicas y chicos: cambios físicos, en la forma de pensar, en sus emociones...

- Hemos hablado de algunas consecuencias que estos cambios tienen tanto en las y los adolescentes como en las relaciones familiares, como el aumento de los conflictos en esta etapa.

- Hemos reflexionado sobre la importancia que para los y las adolescentes tiene su grupo de iguales, que pasan más tiempo con ellos y que a veces se muestran demasiado conformistas.

- Hemos analizado la influencia de las condiciones sociales sobre la adolescencia actual.



ANEXOS



..... 037

ANEXO 1.1

Ficha 1.1: Cambios en vuestros chicas y chicos.

Rellenad el siguiente cuadro con los cambios que habéis notado en vuestra hija o hijo últimamente:

Tipos de cambios	¿En qué habéis notado el cambio?	¿Os resulta positivo o negativo? ¿Por qué?
<p>Físicos (cambios en la forma de su cuerpo, en su cara...)</p>		
<p>Cognitivos (cambios en su forma de pensar, de dirigirse a vosotros...)</p>		
<p>Sociales (cambios en el tiempo que pasa con vosotros, sus amigos y amigas...)</p>		
<p>De personalidad (cambios en su manera de ser, en su forma de vivir las cosas...)</p>		

ANEXO 1.2.A

Guión de juego de roles (forma a)

• • Historia para el juego de roles (el coordinador/a la leerá)

Ana y Gabriel son un matrimonio que viven en una urbanización a las afueras de la capital. Tienen un(a) hijo(a), Sergio(Marta), que acaba de cumplir 13 años. El matrimonio acaba de decidir que pasarán este fin de semana en la playa, por lo que ella coge el coche y va a buscar a Sergio(Marta) a la plaza donde suele pasar el tiempo con sus amigos y amigas. Ana llega a la plaza, aparca y se baja. Se acerca al grupo donde está Sergio(Marta) y le dice: «Vamos, chiqui, que nos vamos a la playa, súbete al coche», lo(a) coge del brazo y se lo(a) lleva hacia el coche. Ambos se montan dentro y cierran las puertas.

• • Guión para la persona voluntaria: (Si es un hombre hará de Sergio, si es una mujer, de Marta)

Eres Sergio(Marta) y tienes 13 años. Tu madre acaba de llegar a la plaza donde sueles estar con tus amigos y amigas, te ha cogido del brazo y te ha ridiculizado delante de todos tratándote como si fueras un(a) niño(a) pequeño(a). Te has sentido bastante incómodo(a) con la situación y le dices a tu madre que no vuelva a decirte «chiqui» ni a tratarte como si tuvieras 3 años. Además te dice que os vais a la playa y ni te pregunta si tú quieres ir. El caso es que este fin de semana habíais quedado tus amigos y tú en celebrar el cumpleaños de vuestra amiga Yolanda y en el preciso momento en el que tu madre llegó, estabais ultimando los detalles para salir el sábado por la noche a cenar unas pizzas y dar una vuelta un rato por ahí. Tú no estás dispuesto(a) a ceder y no quieres que te obliguen a ir y más, sin consultarte. Tú ya eres mayor y además quieres quedarte aquí este fin de semana y salir con tus amigos.

• • Guiones para el/la coordinador/a:

Padre/madre A: El padre(madre) A tiene que actuar de la siguiente manera:

- Se siente molesto porque su hijo(a) rechaza sus muestras de afecto.
- Está muy enfadado(a) porque le replica a todo lo que le dice.
- Piensa que su hijo(a) ya no le quiere.
- El niño(a) no quiere ir con los padres a ninguna parte, eso le enfurece.
- Llega a perder los nervios en algún momento.
- No cabe alternativa ninguna a su decisión, se van a la playa y no hay más que hablar.
- Discute con su hijo(a) de manera fría.
- Piensa que sus nuevas amistades le están influyendo negativamente, que antes «no era así».

Padre/madre B: El padre(madre) B tiene que actuar de la siguiente manera:

- Piensa que su hijo(a) está madurando y se siente muy orgulloso/a de ello.
- Reflexiona sobre lo que su hijo(a) le dice de llamarle “chiqui” delante de sus amigos y de hacerle carantoñas. Necesita más distancia emocional.
- Dialoga con el niño(a) sobre la situación de manera comprensiva.
- Comprende los argumentos del niño(a).
- Recapacita sobre la necesidad de autonomía que está adquiriendo su hijo(a) y sobre la manera de flexibilizar las normas.

ANEXO 1.2.B

Guión de juego de roles (forma b)

• • Historia para el juego de roles (el coordinador/a la leerá)

Ana y Gabriel son un matrimonio que viven en una urbanización a las afueras de la capital. Tienen un(a) hijo(a), Sergio(Marta), que acaba de cumplir 13 años. El matrimonio acaba de decidir que pasarán este fin de semana en la playa, por lo que ella coge el coche y va a buscar a Sergio(Marta) a la plaza donde suele pasar el tiempo con sus amigos y amigas. Ana llega a la plaza, aparca y se baja. Se acerca al grupo donde está Sergio(Marta) y le dice: «Vamos, chiqui, que nos vamos a la playa, súbete al coche», lo(a) coge del brazo y se lo(a) lleva hacia el coche. Ambos se montan dentro y cierran las puertas.

• • Guión para la persona voluntaria que hace de chico o chica: (Si es un hombre hará de Sergio, si es una mujer, de Marta)

Eres Sergio(Marta) y tienes 13 años. Tu madre acaba de llegar a la plaza donde sueles estar con tus amigos y amigas, te ha cogido del brazo y te ha ridiculizado delante de todos tratándote como si fueras un(a) niño(a) pequeño(a). Te has sentido bastante incómodo(a) con la situación y le dices a tu madre que no vuelva a decirte «chiqui» ni a tratarte como si tuvieras 3 años. Además te dice que os vais a la playa y ni te pregunta si tú quieres ir. El caso es que este fin de semana habíais quedado tus amigos y tú en celebrar el cumpleaños de vuestra amiga Yolanda y en el preciso momento en el que tu madre llegó, estábais ultimando los detalles para salir el sábado por la noche a cenar unas pizzas y dar una vuelta un rato por ahí. Tú no estás dispuesto(a) a ceder y no quieres que te obliguen a ir y más, sin consultarte. Tú ya eres mayor y además quieres quedarte aquí este fin de semana y salir con tus amigos.

• • Guión para la persona voluntaria que hace del padre o de la madre A:

Padre/madre A: El padre(madre) A tiene que actuar de la siguiente manera:

- Se siente molesto porque su hijo(a) rechaza sus muestras de afecto.
- Está muy enfadado(a) porque le replica a todo lo que le dice.
- Piensa que su hijo(a) ya no le quiere.
- El niño(a) no quiere ir con los padres a ninguna parte, eso le enfurece.
- Llega a perder los nervios en algún momento.
- No cabe alternativa ninguna a su decisión, se van a la playa y no hay más que hablar.
- Discute con su hijo(a) de manera fría.
- Piensa que sus nuevas amistades le están influyendo negativamente, que antes «no era así».

• • Guión para la persona voluntaria que hace del padre o de la madre B:

Padre/madre B: El padre(madre) B tiene que actuar de la siguiente manera:

- Piensa que su hijo(a) está madurando y se siente muy orgulloso/a de ello.
- Reflexiona sobre lo que su hijo(a) le dice de llamarle “chiqui” delante de sus amigos y de hacerle carantoñas. Necesita más distancia emocional.
- Dialoga con el niño(a) sobre la situación de manera comprensiva.
- Comprende los argumentos del niño(a).
- Recapacita sobre la necesidad de autonomía que está adquiriendo su hijo(a) y sobre la manera de flexibilizar las normas.

ANEXO 1.3

Ficha 1.3: la adolescencia en la sociedad actual

En grupo y en unos quince minutos, intentad responder a las siguientes cuestiones:

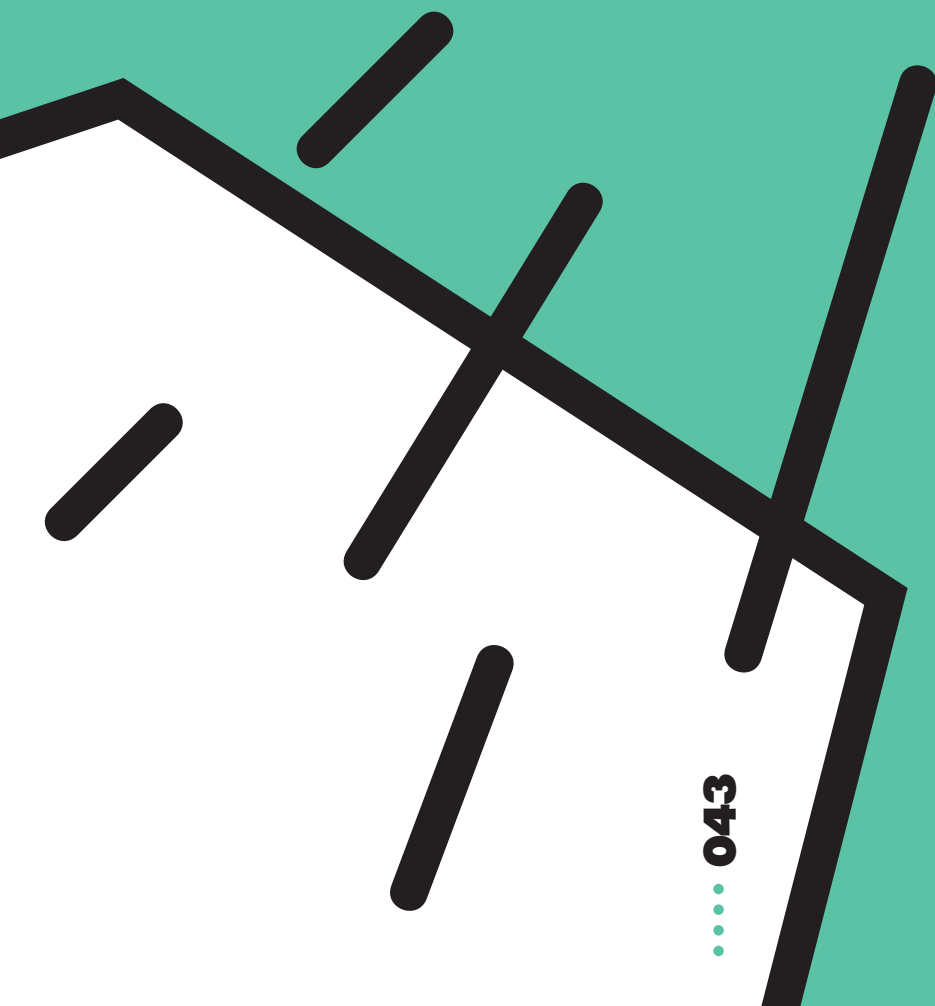
1 ¿Qué cosas han cambiado en la sociedad en los últimos 30 ó 40 años que pueda afectar a la forma en la que los chicos y chicas viven la adolescencia?

2 Esos cambios, ¿han hecho que la adolescencia sea una etapa más complicada? ¿Por qué?


3 ¿Cómo influyen esos cambios socio-culturales en las relaciones entre padres e hijos adolescentes?



TRANSPARENCIAS



SESIÓN 1: LOS CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA




¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- Vamos a conocer algunos **CAMBIOS** que experimentan las chicas y los chicos adolescentes:
 - En su cuerpo
 - En su forma de pensar
 - En su personalidad
 - En sus relaciones (amigo/as)
- Vamos a ver cómo influyen estos cambios en:
 - Su manera de comportarse
 - Las relaciones con la familia

Transparencia 1.1

LA ADOLESCENCIA: IDEAS MÁS COMUNES

Periodo de turbulencias, estrés, dificultades

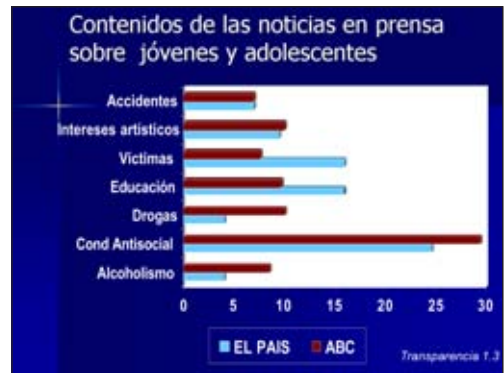


Periodo de mucha conflictividad familiar y social

"Mejor fuera que no hubiese edad entre los 13 y los 20 años, o que la juventud se aletargara, porque no hay otra cosa en ella que cargar a las mozas con niños, perjudicar las costumbres, robar, pelear..."

Shakespeare (Un cuento de invierno)

Transparencia 1.2



ALGUNAS NOTICIAS

27 de mayo de 2009

Asesinan a una compañera de clase "para ser famosas"

San Fernando (Cádiz)

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

18 de junio de 2004

Crece el consumo de porros entre los jóvenes sevillanos

Mark Corder/ 28 minutos (Sevilla)


El 25% de los andaluces entre 16 y 20 años consumieron cannabis en 2003, y sólo un 10%, entre 26 y 34 años

Transparencia 1.4



¿CÓMO ES LA ADOLESCENCIA?

¿Es problemática y difícil?



¿O es una etapa normal de la vida?

Transparencia 1.6

LA ADOLESCENCIA: REALIDAD

No es necesariamente conflictiva



Posibles dificultades en 3 áreas:

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

Periodo de importantes cambios (físicos, forma pensar, emocionales, sociales)

Transparencia 1.7

CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

- CAMBIOS FÍSICOS**
Del cuerpo infantil al cuerpo adulto
- CAMBIOS EN EL PENSAMIENTO**
Aparecen nuevas formas de pensar
- CAMBIOS EN PERSONALIDAD**
Descenso de la autoestima
Búsqueda de identidad
- CAMBIOS SOCIALES**
Se distancian de madres y padres
Se acercan a los amigos y amigas

Transparencia 1.8

CAMBIOS FÍSICOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

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

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



Las hormonas influyen en:

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

Transparencia 1.9

CAMBIOS EN EL PENSAMIENTO DURANTE LA ADOLESCENCIA

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



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

Se vuelven más:

- Inseguros
- Idealistas
- Rebeldes

Limitaciones en el pensamiento:

- Fábula personal
- Audiencia imaginaria

Transparencia 1.10

CAMBIOS EN LA PERSONALIDAD DURANTE LA ADOLESCENCIA I

Como consecuencia de los diferentes cambios:

- Físicos
- En el contexto escolar
- Inicio de las relaciones de pareja



↓

desciende la autoestima o la valoración que hacen de su propia persona

Transparencia 1.11

CAMBIOS EN LA PERSONALIDAD DURANTE LA ADOLESCENCIA II

LA BÚSQUEDA Y EL LOGRO DE LA IDENTIDAD

Los Estatus de Identidad:

- Identidad difusa: ni están en crisis ni han adquirido compromiso
- Identidad en moratoria: están en plena crisis, por ello no han adquirido compromiso alguno
- Identidad hipotecada: no hay crisis y adquieren un compromiso por presión familiar o social
- Logro de identidad: han adquirido un compromiso tras superar una crisis

Transparencia 1.12

CAMBIOS EN LAS RELACIONES FAMILIARES

Aumentan los conflictos en la familia por:

Los cambios en la forma pensar → Ponen en entredicho las normas familiares
Dan argumentos más sólidos en las discusiones

Pasan más tiempo con los amigos/as → Desean sostener en la familia relaciones más igualitarias

Intentan distanciarse de sus madres y padres → Se muestran más críticos con madres y padres

Transparencia 1.13

CAMBIOS EN LAS RELACIONES CON AMIGOS Y AMIGAS

Pasan más tiempo con amigos/amigas



Las relaciones de amistad tienen una gran importancia en la adolescencia

A veces chicas y chicos se muestran conformistas con su grupo de amigos/as y hacen lo que los demás les dicen (que no tiene por qué ser siempre negativo)

Transparencia 1.14

SÍNTESIS: ACTIVIDAD 2

"¡Que no quiero ir!"

- Necesidad de individualizarse y hacerse mayores → Rechazan las expresiones abiertas de afecto
- Cambios en la forma de pensar → Critican las normas y discuten con mejores argumentos
- Necesitan autonomía y más independencia → Buscan más influencia en las decisiones familiares
- Las discusiones son positivas y necesarias → Favorecen el cambio en las relaciones familiares

Transparencia 1.15

• • **LOS CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA**

¿Cómo influye la sociedad actual en la vida de los adolescentes?

Transparencia 1 16

LOS Y LAS JÓVENES EN LA SOCIEDAD ACTUAL

Transparencia 1 17

ADOLESCENCIA: CADA VEZ EMPIEZA ANTES Y TERMINA MÁS TARDE

Desarrollo del pecho en las chicas

10 años	50%
9 años	35%
8 años	15%

El desarrollo físico se adelanta

Edad a la que la mitad de los adolescentes trabaja

	17	19	21	23	25
Suecia					
Holanda					
Reino Unido					
Alemania					
Irlanda					
España					
Italia					
Grecia					

La incorporación al mundo adulto se retrasa

Transparencia 1 18

¿A QUÉ EDAD SERÍA ADECUADO...?

	Tener relaciones sexuales	Irse de vacaciones solos	Ir a la discoteca
Según madres y padres	18.5 años	18.2 años	16.4 años
Según los profesores/as	18.3 años	18 años	16.4 años
Según los chicos/as	16.5 años	15.7 años	14.6 años

Madres, padres, profesorado y chicos/as tienen expectativas diferentes con respecto a la realización de determinados comportamientos según la edad

Transparencia 1 19

SOCIEDAD DINÁMICA Y CAMBIANTE

Rápido cambio social: Influencia de modas y estilos de vida de otros países (EEUU,...)

Alejamiento de progenitores y adolescentes y comunicación más difícil

La gran cantidad de posibilidades dificulta el logro de la identidad

Transparencia 1 20

LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

1. La imagen que transmiten los medios de comunicación de los/as adolescentes es muy negativa
2. Los medios de comunicación influyen sobre los hábitos de chicos y chicas

IMAGEN NEGATIVA

PREJUCIOS Y RECHAZO

Transparencia 1 21

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?

- Hemos visto una imagen más realista de la adolescencia
- Hemos conocido algunos de los cambios que nuestros hijos e hijas experimentan durante la adolescencia
- Hemos hablado de algunas consecuencias de estos cambios: sobre la chica o chico y sobre las relaciones familiares
- Hemos reflexionado sobre la importancia que para ellos/as tiene su grupo de amigos/as
- Hemos analizado la influencia de las condiciones sociales sobre la adolescencia actual

Transparencia 1 22





CAMBIOS **Y EVOLUCIÓN** **DE LA FAMILIA**



CAMBIOS Y EVOLUCIÓN DE LA FAMILIA

PROGRAMA de apoyo a madres y padres de adolescentes / [autores, Alfredo Oliva Delgado ... et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, [2007]

1 carpeta (10 cuadernos) ; 29 x 23 cm + 1 CDROM

1. Relaciones padres-hijo 2. Desarrollo del Adolescente 3. Educación I. Oliva Delgado, Alfredo II. Andalucía. Consejería de Salud
WS 105.5.F2
WS 460

AUTORES

Alfredo Oliva Delgado
Victoria Hidalgo García
Dolores Martín Fernández
Águeda Parra Jiménez
Moisés Ríos Bermúdez
Reyes Vallejo Orellana

Departamento de Psicología Evolutiva
y de la Educación
UNIVERSIDAD DE SEVILLA

EDICIÓN

JUNTA DE ANDALUCÍA
Consejería de Salud

DISEÑO + MAQUETACIÓN

Maraña Estudio

IMPRESIÓN

Xxxxxx Xxxxxx

DEPÓSITO LEGAL

xx-xxxxxxxx-xxx



ÍNDICE

Introducción	005
Ideas clave	019
Objetivos generales	021
Actividades	023
Actividad 1	028
Actividad 2	031
Actividad 3	033
Actividad 4	035
Actividad 5	037
Anexos	039
Transparencias	046



LA FAMILIA COMO CONTEXTO DE DESARROLLO HUMANO

Aunque en la actualidad existe una amplia diversidad de formas familiares, podemos definir la familia como *la unión y convivencia de unas personas que comparten un proyecto de vida en común, entre las que existe un importante compromiso personal y entre las que se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia*. Así entendida, la familia constituye el principal contexto del desarrollo humano, es decir, es el ámbito en el que tienen lugar los principales procesos de socialización y desarrollo de niñas y niños, de chicas y chicos. En este sentido, es bien conocida la influencia e importancia que tiene lo que ocurre dentro de la familia de cara a comprender el desarrollo de las niñas y niños. No obstante, la familia no es sólo un escenario de desarrollo para los más jóvenes, sino también para los adultos que en ella conviven. En este sentido, la familia constituye un contexto esencial tanto para la construcción del desarrollo individual de todos y cada uno de sus miembros, como para servir de punto de encuentro intergeneracional, donde mediante las interacciones que se establecen entre los progenitores y sus hijas e hijos, los adultos ponen en marcha un proyecto vital de educación y socialización de los miembros más jóvenes del sistema.

Así, desde una perspectiva ecológico-sistémica, podemos entender la familia como un conjunto de relaciones interpersonales que están sometidas a distintas fuentes de influencia y que experimentan diversas situaciones de cambio. Varias consideraciones deben hacerse a partir de esta definición:

- ● La familia funciona como un *sistema dinámico*, en cuanto se produce algún cambio en alguno de sus miembros o en las relaciones que existen entre dichos miembros, cambia el sistema familiar en su conjunto. Así, por ejemplo, los procesos de desarrollo que experimentan las hijas e hijos al pasar de la infancia a la adolescencia, siempre provocan cambios y exigen reajustes en la dinámica familiar.

- ● El sistema familiar está compuesto por una serie de subsistemas relacionales que tienen un funcionamiento *interdependiente* (ver figura 2.1). Las incidencias que puedan tener lugar en cada uno de estos subsistemas tienen repercusiones sobre el resto de subsistemas. En este sentido, por ejemplo, las características de la relación conyugal entre madre y padre incide en las relaciones madre-hijos/as y padre-hijos/as.

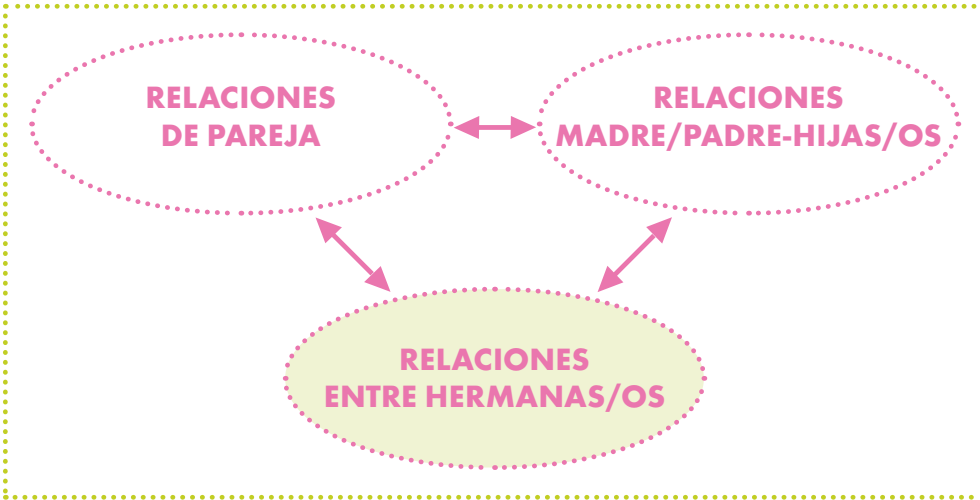


Figura 2.1: Subsistemas del contexto familiar

De los tres sistemas relacionales que integran la dinámica familiar, sin duda, las relaciones entre madre/padre y sus hijas/os han sido las más estudiadas y a ellas nos referiremos extensamente en las dos sesiones que vienen a continuación. A las relaciones entre hermanas/os y las relaciones entre los progenitores nos referiremos, aunque de forma breve, a lo largo de esta sesión.

En primer lugar, respecto a *las relaciones entre los progenitores*, debemos señalar que la familia se inicia con la formación de una pareja y que, en realidad, la evolución de esas relaciones de pareja constituye el eje medular de la vida familiar. La calidad de las relaciones conyugales, las posibles crisis que afronte la relación, su posible disolución, etc. constituyen así fuentes de protección y/o tensión que, dado el carácter sistémico de la familia, tienen una influencia determinante sobre la dinámica familiar. En este sentido, ningún hombre ni ninguna mujer actúan como padre y madre al margen o de forma independiente a sus relaciones de pareja. Por ello, para comprender y analizar cómo son las relaciones entre un padre y un hijo/a y la madre y ese hijo/a, también necesitamos conocer cómo son las relaciones entre el padre y la madre. En la medida en que la relación entre los progenitores más se caracteriza por una buena sintonía, confianza y apoyo mutuo, más fácil es para ambos un desempeño competente y adecuado de sus roles como padre y madre.

Como es bien conocido, en la actualidad existe una amplia diversidad de formas familiares que nos remiten, en muchos casos, a situaciones poco convencionales de la relación entre los progenitores: niños y niñas que conviven en dos núcleos familiares formados cada uno de ellos por un solo progenitor tras la disolución de la relación de pareja, familias reconstituidas por dos adultos

• • CAMBIOS Y EVOLUCIÓN DE LA FAMILIA

que provienen de dos familias disueltas y que aportan hijas e hijos de ambas uniones anteriores, etc. En algunos de estos casos, las peculiaridades de la situación entre los progenitores hacen que podamos hablar de dinámicas familiares con características diferenciales. Un poco más adelante nos detendremos en el caso concreto de una situación familiar que es cada vez más habitual en nuestro país: la familia tras el divorcio.

Por otro lado, *las relaciones entre los hermanos* constituyen un ámbito de relaciones dentro del sistema familiar que preocupa especialmente a los padres. A pesar de que entre las parejas de hermanos podemos encontrar una enorme diversidad y claramente hay hermanos que mantienen una relación mucho más cálida y positiva que otros, en todos los casos, los hermanos se caracterizan por ser unas figuras socializadoras hacia las que se suelen dirigir las emociones más intensas y variadas, tanto las positivas como las negativas, así como las manifestaciones de ambivalencia más sofisticadas. Los factores que parecen influir en que las relaciones entre hermanas y hermanos se acerquen más al polo de la hostilidad y los celos o al de la complicidad y el afecto son de diferentes tipos: distancia de edad entre ambos, sexo de cada miembro de la pareja y, sobre todo, el comportamiento de las madres y padres. Así, son muchos los estudios que demuestran que padre y madre pueden contribuir a que las relaciones entre hermanas y hermanos sean menos cálidas en la medida en que más comparen las competencias y habilidades entre ellos y/o ellas, o presten sistemáticamente más atención e interés a las cosas de alguno/a frente a las de otros/as.

Como el resto de sistemas relacionales que componen la familia, las relaciones entre hermanos no son estáticas sino que cambian conforme los distintos miembros crecen y evoluciona el sistema familiar. En este sentido, la etapa de los celos, que con frecuencia acompaña los primeros años tras el nacimiento de un hermano o hermana, puede dejar luego paso a unas relaciones positivas y cálidas durante los años de la infancia media y tardía. La llegada a la adolescencia de las hijas y los hijos, como veremos a continuación, marca una etapa de importantes cambios en la dinámica familiar que, evidentemente, también afectan a las relaciones entre hermanas y hermanos. Posteriormente volveremos sobre este tema.

CAMBIOS Y EVOLUCIÓN DEL SISTEMA FAMILIAR

Tal y como hemos visto en el apartado anterior, a la hora de analizar el sistema familiar es necesario adoptar una perspectiva temporal porque, en

ningún caso, las familias constituyen contextos estáticos. La evolución que las familias experimentan a lo largo del tiempo se ve promovida, fundamentalmente, por tres conjuntos de factores: los cambios evolutivos producidos por los procesos de desarrollo de sus distintos miembros, los cambios en los diferentes subsistemas relacionales que la conforman, y los acontecimientos que se producen en la vida de una familia.

●● **Cambios personales.** En este primer caso nos encontramos con los cambios que se producen en el sistema familiar a raíz del desarrollo que experimentan tanto las niñas y niños como los adultos. Así, como hemos tratado extensamente en la sesión anterior, conforme niños y niñas crecen y se convierten en adolescentes y jóvenes, la familia necesariamente cambia. Igualmente, como veremos un poco más adelante, los procesos de desarrollo adulto que experimentan la madre y el padre también promueven cambios en el sistema familiar.

●● **Cambios en las relaciones.** Como señalábamos más arriba, las características de la relación entre los progenitores tienen repercusiones directas sobre la armonía y la evolución que experimente una familia. Junto a las relaciones de pareja, las relaciones entre hermanas y hermanos y cada relación madre/padre-hija/hijo constituyen los otros sistemas relacionales dinámicos de donde pueden proceder los cambios que experimenta el contexto familiar.

●● **Acontecimientos vitales que afronta la familia.** Cada familia experimenta una serie de acontecimientos que contribuyen de manera esencial a configurar la trayectoria que va a definir su evolución. La mayoría de estos acontecimientos tienen que ver con cambios impactantes que suelen afectar a la configuración familiar. El momento más destacado es, probablemente, el del nacimiento del primer hijo o hija, momento en el que se pasa de ser pareja a ser, además, madres y padres. Pero el nacimiento de un nuevo bebé constituye una nueva reorganización del sistema, porque no sólo madre y padres tienen un nuevo hijo o hija, sino que ahora el hijo/a mayor tiene una hermana o hermano. La separación de los progenitores, el fallecimiento de algún miembro de la familia, etc. serían otros acontecimientos que afectan a la configuración familiar y que tienen importantes consecuencias sobre la evolución del sistema.

Con toda probabilidad, el concepto que resulta más útil para entender la evolución de la familia es el de *transición familiar*. Decimos que se produce una transición cuando la familia tiene que afrontar determinados acontecimientos o experiencias que tienen un importante impacto sobre el sistema, esto es, que suponen posibles cambios, desequilibrios, adaptaciones a nuevas situaciones,



● ● CAMBIOS Y EVOLUCIÓN DE LA FAMILIA

redistribuciones de papeles entre los distintos miembros, etc. Tal y como ocurre con las transiciones evolutivas que experimentamos en el desarrollo personal, el resultado de las transiciones familiares no tiene por qué estar determinado *a priori* y podrá tener consecuencias distintas en diferentes familias; en todo caso, la mayoría de los momentos de transición suelen suponer cambios importantes.

Estas transiciones se originan por los diferentes motivos que hemos descritos anteriormente como factores promotores del cambio y bien pueden afectar mayoritariamente a casi todas las familias, las que denominamos *transiciones normativas*, o bien ser propias de un contexto familiar específico, que constituyen las *transiciones no normativas*; en cualquiera de los dos casos, constituyen las etapas de cambios y evolución. El divorcio de una pareja y posterior reconstitución de una nueva familia, la emigración desde un país a otro, la llegada de un abuelo o una abuela para convivir en el hogar o el accidente sufrido por una niña o un niño y que le deja determinadas secuelas, serían ejemplos de transiciones no normativas que pueden tener que afrontar algunas familias. Entre las transiciones familiares normativas más estudiadas destaca el nacimiento de las hijas y los hijos –transición a la maternidad y la paternidad–, el ingreso de las niñas y los niños en la escuela, la llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia y la salida de los jóvenes del hogar. Cada una de estas transiciones constituye un momento de desequilibrio y ciertos conflictos, una situación que requiere la adaptación de nuevos roles y afrontar nuevas exigencias y que da lugar a una etapa de la vida familiar más marcada por los cambios que por la estabilidad.

El estudio de las sucesivas transiciones normativas que afrontan la mayoría de las familias permite describir el *Ciclo Familiar*, es decir, las distintas etapas que podemos encontrar en la evolución de la mayoría de las familias. Aunque distintos autores presentan propuestas que difieren en algunas cuestiones menores, existe un considerable acuerdo en destacar cinco etapas (ver figura 2.2) como las fundamentales de este ciclo. Como puede observarse en dicha figura, el inicio del sistema familiar coincide con una etapa de construcción y consolidación de la relación de pareja. A continuación, la llegada de los hijos e hijas al contexto familiar marca el comienzo de una segunda etapa, donde la tarea de criar y educar a los niños pequeños se vuelve prioritaria para madres y padres. En tercer lugar, la llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia y, con ello, la mayor autonomía de estos respecto a los progenitores marca una tercera etapa que suele coincidir con la adultez media de los cónyuges. A continuación, la culminación del proceso de independencia de las hijas y los hijos del hogar vuelve a situar a las relaciones de la pareja como núcleo de la dinámica familiar que, durante la quinta y última etapa, asiste a la muerte más o menos sucesiva de los progenitores y la disolución definitiva del sistema.

- 1 La construcción de la pareja.
- 2 La transición a la maternidad y la paternidad (compromiso, crianza de las hijas e hijos).
- 3 La etapa de madurez de la familia (la llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia, la crisis de identidad de mitad de la vida de los adultos, etapa de redefinición, reorganización, estabilidad).
- 4 Postmaternidad y postpaternidad («el nido vacío», cambio de los roles sexuales).
- 5 Culminación (años finales de la familia).

Figura 2.2: Etapas del Ciclo Familiar

LA LLEGADA DE LAS HIJAS Y LOS HIJOS A LA ADOLESCENCIA

Desde los planteamientos teóricos que acabamos de exponer, la llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia debe entenderse, por tanto, como una transición normativa que afrontan todas las familias que tienen hijos e hijas. Se trata de una importante transición que viene provocada, principalmente, por los procesos de desarrollo que experimentan las niñas y los niños al alcanzar la pubertad y, necesariamente, supone una etapa de cambios, redefiniciones y adaptaciones para todo el sistema.

La llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia es, en realidad, una doble transición, porque además de ser una transición familiar, constituye una importante transición personal para la niña o el niño que tienen que afrontar el tránsito de la infancia a la adultez. Como vimos en la sesión anterior, los cambios físicos que acompañan a la pubertad, las nuevas habilidades cognitivas, los cambios en la personalidad y la necesidad de adoptar nuevos roles constituyen importantes demandas del desarrollo personal a las que chicas y chicos tienen que hacer frente provocando, en mayor o menor medida, cambios en las relaciones con sus progenitores.

Estos cambios que experimenta el sistema familiar con la llegada de los hijos e hijas a la adolescencia implican, por un lado, una redefinición de las tareas de los progenitores en relación con sus hijas e hijos (conforme aumenta la autonomía del adolescente, pierde sentido la tarea de protección y cuidado

• • CAMBIOS Y EVOLUCIÓN DE LA FAMILIA

físico que eran necesarios con las niñas y los niños pequeños) y, en segundo lugar, un cambio sustancial en la forma de relación entre las madres y los padres y las chicas y los chicos (la adolescencia requiere prácticas educativas que permiten en mayor medida la toma de decisiones personales; estrategias diferentes de supervisión y control, etc.). Se trata, en definitiva, de una etapa de redefinición de las relaciones entre madres/padres e hijas/hijos porque algunas de las prácticas educativas y el estilo interactivo que se había utilizado durante la infancia resultan poco adecuados en esta nueva etapa, siendo necesaria la adaptación de las prácticas educativas a las nuevas y crecientes capacidades de los adolescentes.

CAMBIOS DE LAS MADRES Y PADRES DURANTE LA ADOLESCENCIA DE SUS HIJOS E HIJAS

Si bien los cambios que experimentan chicas y chicos con la llegada de la pubertad explican en gran parte las transformaciones de las relaciones familiares durante esta etapa, estos cambios en el sistema familiar también se ven promovidos por los procesos de desarrollo que los progenitores suelen experimentar coincidiendo con la llegada de sus hijas e hijos a la adolescencia.

Aunque durante la etapa de la adultez existen más diferencias interindividuales entre unas personas y otras que en la infancia o la adolescencia, es posible encontrar algunas coincidencias en el desarrollo de unos adultos y otros, especialmente, ciertos momentos de transición que promueven etapas de cambio dentro de la estabilidad que suele caracterizar al desarrollo adulto (la formación de una familia, convertirse en madre o padre, la jubilación, etc.). Si bien los cambios más significativos de esta etapa suelen estar ligados a la biografía individual de cada persona y no producirse necesariamente a la misma edad para todos los sujetos, uno de los momentos en los que muchos adultos coinciden en experimentar cambios y tensiones se ha situado tradicionalmente alrededor de los 40-45 años, en la conocida como *Crisis de mitad de la vida*, un momento especialmente difícil y de importantes cambios en el desarrollo personal de los adultos, que cronológicamente suele coincidir con la llegada de las hijas e hijos a la adolescencia. Según las teorías del desarrollo de la personalidad, como en el resto de etapas del desarrollo, el adulto tiene que afrontar una serie de demandas y roles sociales para los que no siempre dispone de los recursos personales adecuados. Cuando esas exigencias no se ven resueltas, el individuo entra en un período de crisis que provoca gran tensión y obliga a nuevas reconstrucciones en la estructura de la personalidad. De acuerdo con estas teorías, lo más probable es que

no haya una única crisis durante la adultez, sino que pueda haber más de una, pudiendo venir provocadas por distintos factores de índole biológica o social que diversifican extraordinariamente la temática que las origina. En cualquier caso, la existencia de crisis en el curso de la vida adulta puede entenderse como un elemento crucial para el progreso personal, ya que la necesidad de generar recursos con que hacer frente a las nuevas demandas siempre tiene consecuencias enriquecedoras para el individuo que se ve inmerso en ellas. Por esta razón, y contrariamente a lo que popularmente se ha considerado, los cambios en la edad adulta no sólo se refieren a la pérdida o decremento de ciertas capacidades ya adquiridas, sino que también durante estos años tienen lugar ganancias, reorganizaciones de lo ya existente, así como nuevas adquisiciones.

Sea la única o una más entre otras, la crisis que muchos adultos experimentan coincidiendo con la llegada de sus hijas e hijos a la adolescencia suele tener un elemento común y girar en torno a la toma de conciencia del paso del tiempo; una especie de parada a mitad de la vida en la que se evalúa la vida anterior y se reflexiona sobre el futuro. En muchos casos, mujeres y hombres reconsideran las elecciones que hicieron y las decisiones que tomaron en años anteriores, comprobando en qué medida se han cumplido sus proyectos. Aunque para bastantes adultos la etapa de mitad de su vida supone el momento de mayor éxito profesional, para muchas otras personas el cálculo entre aspiraciones y logros alcanzados resulta bastante negativo, pudiendo provocar cierta frustración y contribuyendo así al surgimiento de una etapa de inestabilidad y crisis en la que mujeres y hombres se vuelven conscientes de que la juventud ya ha pasado y que muchas ilusiones y expectativas vitales no sólo no se han cumplido, sino que ya será muy difícil lograrlas.

A esta inquietud sobre el valor de la propia trayectoria vital se une la sensación de un cierto declive físico, puesto que sobre esta edad aumentan los problemas de salud y comienzan a aparecer ciertos cambios físicos que recuerdan a mujeres y hombres que ya no son tan jóvenes. Así, en muchos casos, mujeres y hombres experimentan un deterioro de las habilidades sensoriales y psicomotoras, como la pérdida de visión y/o audición, o cierta disminución de las capacidades atléticas. Asimismo, el funcionamiento sexual también experimenta algunos cambios como la disminución del deseo sexual o, en el caso de los varones, un aumento en el tiempo de recuperación tras el orgasmo. Además, durante estos años, es frecuente que madres y padres tengan que convertirse en cuidadores de sus progenitores, lo que además de suponer una importante fuente de estrés, contribuye a que los adultos reflexionen más sobre temas como la enfermedad o la muerte. En conjunto, todos estos hechos contribuyen a que mujeres y hombres experimenten durante estos años una importante preocupación por los problemas de salud y

la pérdida del atractivo físico, una preocupación que en parte se ve acrecentada porque este cierto declive físico de los adultos se produce coincidiendo con el esplendor de la madurez física y sexual de sus hijas e hijos adolescentes.

Por otro lado, la relación de pareja también parece resentirse con la llegada a la adolescencia de hijas e hijos, de hecho, parece que disminuye la satisfacción marital y que para muchas parejas es un momento de crisis que aumenta el riesgo de divorcios y separaciones. Evidentemente, los cambios físicos y personales de la vida adulta que acabamos de mencionar influyen en las interacciones de la pareja y exigen a sus miembros un considerable esfuerzo para hacerles frente y para adaptarse a las nuevas necesidades del otro.

Finalmente, la crisis que muchos mujeres y hombres experimentan coincidiendo con la llegada de sus hijas e hijos a la adolescencia también tiene que ver con los cambios que empiezan a producirse en sus papeles como padres o madres. En este sentido, el hecho de que las hijas e hijos dejen de ser niñas y niños significa que hay que replantearse el rol parental, ya que los adolescentes no necesitan de sus progenitores la protección y el cuidado que madres y padres proporcionaron durante toda la infancia. La pérdida de ese rol como padre o madre de una niña o un niño pequeño puede vivirse con nostalgia por muchos adultos que se resisten a la desvinculación emocional y al incremento de la autonomía que los nuevos adolescentes demandan. Algunos madres y padres empiezan a percibir que han dejado de ser para sus hijos e hijas las personas más importantes y necesarias, lo que especialmente para muchas mujeres que han centrado su vida en las hijas y los hijos resulta muy difícil de aceptar y asimilar. En este sentido, esta etapa es especialmente difícil para muchos adultos porque tienen que modificar su papel como madre o padre para adaptarse a las necesidades de una hija o hijo adolescente. Así, mientras que durante toda la infancia su papel ha consistido fundamentalmente en proporcionar protección, seguridad y afecto a los niños y niñas; durante la adolescencia, las madres y los padres deben redefinir el estilo interactivo que mantenían con sus hijas e hijos para hacer frente a las nuevas tareas educativas que implica ser madre o padre de un adolescente y, además, deben realizar estas adaptaciones en la dinámica familiar coincidiendo con los cambios que ellos mismos están experimentando.

Aunque como vemos la mitad de la vida supone un periodo de reflexión y cambios en la vida de los adultos, la forma en la que mujeres y hombres se ajusten a dichos cambios y el malestar que les provoquen depende de toda una serie de factores. Factores personales como la satisfacción laboral o la calidad de la relación de pareja, y sociales como disponer de buenas redes de apoyo

social o contar con cierto apoyo institucional para el cuidado de las personas ancianas, pueden facilitar enormemente la adaptación a esta etapa e incluso favorecer el desarrollo adulto, haciendo que este momento de crisis sea motor de crecimiento. Por otro lado, y según la perspectiva del ciclo vital, la continuidad es bastante considerable a lo largo de los años, por lo que la forma de vivir y enfrentarse a este momento va a depender en gran medida de las experiencias anteriores y de las estrategias de afrontamiento adquiridas.

En resumen, por tanto, en este proceso de cambio y transformación de la dinámica familiar que suele producirse con la llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia influyen, por un lado, los procesos de cambio socio-personal del adolescente, por otro, la propia situación de desarrollo personal de los progenitores y, finalmente, otros factores contextuales tales como el número y la edad de las hermanas y los hermanos si los hay. La interdependencia entre todas estas variables, fruto de la concepción sistémica de la familia que hemos definido en páginas anteriores, apoya la idea de que durante esta etapa los distintos miembros de la familia han de trabajar juntos para definir una nueva fase del ciclo familiar, objetivo que a veces no resulta fácil ni para los jóvenes ni para sus madres y padres.

RELACIONES ENTRE HERMANAS Y HERMANOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

Tal y como acabamos de mencionar, los conflictos entre hermanas y hermanos pueden suponer una fuente adicional de estrés a la dinámica familiar durante la adolescencia, ya que suele ser frecuente que una relación positiva entre dos hermanas/os de distinta edad se convierta en conflictiva con la llegada a la adolescencia del mayor de ellos/as. Las causas de este distanciamiento de la hermana o hermano mayor no son muy distintas a las que llevan a un alejamiento de los progenitores, y suelen estar relacionadas con la búsqueda de una mayor autonomía y de un espacio propio en el contexto familiar. Además, con la llegada de la pubertad van a surgir nuevos intereses en el adolescente que tenderán a distanciarle de la hermana o hermano pequeño. En esta situación puede ocurrir que el hermano/a mayor rehuya juegos e interacciones con el pequeño/a, que tenderá a mostrarse resentido y fastidiar a su hermano/a con el objetivo de llamar su atención. En cualquier caso esta conflictividad tenderá a ser transitoria cuando las relaciones fraternas fueron buenas durante la infancia.

En muchas ocasiones, las madres y los padres contribuyen de forma involuntaria a aumentar la rivalidad fraterna, lo que ocurre especialmente cuando

● ● CAMBIOS Y EVOLUCIÓN DE LA FAMILIA

el adolescente es comparado continuamente con otra hermana o hermano («si tuvieras la paciencia de Ana...»). En estos casos el mensaje que se está transmitiendo al chico o chica adolescente es que para ser querido debe estar a la altura de algún estándar, y no por ser él o ella misma, lo que puede mermar su autoestima y generar resentimiento hacia la hermana o hermano “perfectos”. Otras situaciones que también contribuyen a aumentar la conflictividad fraterna son aquellas en que uno de los hermanos/as recibe un claro trato de favor por parte de la madre o el padre, como cuando toleran algún comportamiento en uno de los hermanos mientras que lo sancionan en el otro/a. Por lo tanto, las madres y los padres pueden hacer bastante para favorecer las buenas relaciones fraternas como:

- Evitar las comparaciones entre hermanas y hermanos y respetar las diferencias entre ellos.
- No dar un trato de favor a alguno de los hermanos/as.
- Hablar con el adolescente sobre sus sentimientos hacia su hermana o hermano.
- Discutir junto a las hermanas o los hermanos algunos detalles relativos a normas de funcionamiento familiar, como quién ocupa un determinado espacio en su cuarto o qué programa de televisión ver.

LA FAMILIA TRAS EL DIVORCIO

El ciclo familiar que describimos anteriormente está constituido por la evolución que propician las principales transiciones normativas que experimentan la mayoría de las familias. No obstante, como señalábamos más arriba, la evolución de una familia concreta viene determinada por estas situaciones comunes más todas las transiciones no normativas o específicas que vive concretamente esa familia. Entre las transiciones no normativas que puede tener que afrontar una familia se encuentra, sin duda, la separación o divorcio de los padres. Dado el creciente porcentaje de familias que tienen que afrontar esta situación, vamos a referirnos a ella brevemente.

Como antes señalábamos, la construcción de una familia comienza cuando una pareja decide iniciar un proyecto de vida en común que, generalmente, se afronta con una perspectiva de continuidad en el tiempo. En muchos casos, sin embargo, la evolución personal de los miembros de la pareja, los nuevos

retos que supone la llegada de las hijas y de los hijos y/o otras circunstancias de distinto tipo pueden contribuir a que un número considerable de parejas decidan poner fin a ese proyecto de vida en común mediante la separación o el divorcio. Fiel a los planteamientos teóricos expuestos anteriormente, la separación y el divorcio deben entenderse como una transición familiar que implica importantes desajustes personales y la necesidad de que todos los miembros se adapten a una nueva situación familiar. Para las hijas y los hijos, el cambio supone pasar de convivir en un núcleo familiar a convivir en dos núcleos relacionados.

Cuando la separación y el divorcio se conciben como una transición familiar, no es posible determinar a priori cuál será el resultado de dicha transición ni para los progenitores ni para las hijas y los hijos, ya que el hecho de que se resuelva de una forma más o menos positiva depende de todo un conjunto de factores específicos de cada sistema familiar. En primer lugar, hay separaciones más o menos amistosas, separaciones en las que la decisión es tomada por mutuo acuerdo y separaciones en las que uno de los dos miembros de la pareja se siente traicionado, humillado y/o abandonado por el otro. Las relaciones entre los progenitores tras el divorcio serán más o menos positivas dependiendo de cómo se produzca la separación y de cómo fueran previamente las relaciones conyugales. Evidentemente, cuanto mayor acuerdo se haya logrado en los términos de la separación y mejor sintonía personal se mantenga entre los excónyuges, más fácil será la adaptación de todos los miembros de la familia a la nueva situación familiar que se crea tras el divorcio. En este sentido, aunque el rechazo y la hostilidad son respuestas muy comunes, es importante conseguir que se mantengan ciertos contactos y que la relación postmarital sea buena; cuando esto se consigue, los adultos reducen su sensación de desamparo y soledad y los hijos e hijas se sienten menos angustiados y se adaptan mejor a la nueva situación. Finalmente, el divorcio tiene consecuencias diferentes para familias que cuentan con distintas redes de apoyo. En una situación difícil como es la de una separación familiar, contar con buenas redes de apoyo tanto de familiares como de amigos siempre facilita el ajuste.

Además de resaltar la importante diversidad que existe entre cómo unas familias y otras afrontan la experiencia del divorcio, es igualmente razonable señalar que todos los miembros de la familia experimentan un período de inestabilidad, cambios y crisis tras la experiencia del divorcio. Más allá de sus propias emociones y dificultades, a muchas madres y padres les preocupa enormemente los efectos y consecuencias que su separación puede acarrear sobre sus hijas e hijos. Debemos destacar que no todos los hijos e hijas viven la experiencia del divorcio de la misma forma, y a esta vivencia diferencial contribuyen, sin duda, tanto sus características personales como las características específicas de su contexto familiar que hemos

señalado más arriba. Entre las características específicas de los menores podemos señalar, especialmente, la edad de las hijas y los hijos. Los estudios disponibles muestran que son las niñas y los niños en edad preescolar los que, a corto plazo, sufren más alteraciones tras el divorcio de sus madres y padres, probablemente, porque tienen un concepto de familia más vinculado a la convivencia de todos los miembros bajo un mismo techo, porque comprenden peor lo que ha provocado la ruptura y porque muestran una mayor tendencia a culparse a sí mismos. En el otro extremo, parece que los chicos y chicas adolescentes son los que pueden adaptarse más fácilmente a la nueva situación tras el divorcio, en este caso, porque disponen de más capacidades cognitivas que les permiten entender los motivos de la separación y la situación emocional por la que atraviesan sus progenitores. En todo caso, es necesario recordar que la etapa de la adolescencia es en sí misma una etapa de cambios y adaptaciones debido a los procesos de desarrollo socio-personal que chicas y chicos afrontan durante estos años. No es por ello extraño que si un chico o una chica tienen que afrontar una separación complicada entre su madre y su padre a la vez que se adapta a sus propios cambios personales, la etapa de la adolescencia se pueda volver especialmente difícil.

No obstante, como decíamos, los estudios disponibles muestran que la mayoría de las chicas y chicos adolescentes no suelen mostrar grandes tensiones tras la separación de sus progenitores, sino que parece que a corto plazo pueden encajar esta experiencia y adaptarse a la nueva situación mejor que los niños y niñas más pequeños. Datos muy diferentes, sin embargo, debemos ofrecer en relación con la formación de familias reconstituidas; en este sentido, el inicio de la adolescencia parece ser la peor edad para afrontar el inicio de una familia reconstituida, esto es, aceptar y adaptarse al nuevo emparejamiento del padre o la madre biológica. Como ya sabemos, al inicio de la adolescencia se experimentan tensiones derivadas de los procesos de la pubertad y de la necesidad de una creciente autonomía, cuando a este complejo proceso de transición personal se añaden las tensiones derivadas de la construcción de un nuevo núcleo familiar y la aceptación de una nueva figura adulta en su vida, habitualmente las cosas se vuelven especialmente complicadas para la chica o el chico adolescente. Puesto que la formación de una familia reconstituida constituye una transición familiar que requiere importantes reajustes y adaptaciones para todos los miembros, en la medida en que no coincida con otras transiciones personales o familiares, más fácil será para todos afrontar con éxito la nueva situación.

En todo caso, la forma en que las hijas e hijos afronten el divorcio entre su madre y su padre y la posible formación de una nueva familia depende, en gran medida, de la actuación de los propios progenitores. En este sentido, conviene recordar algunas ideas claves:

- Informar juntos a las hijas e hijos de la decisión de divorciarse, ofreciéndoles una explicación acorde con su edad de las razones que han llevado a la pareja a tomar tal decisión.

- Tener previstos todos los cambios que se van a producir en la vida de las niñas y niños, comunicándoselos desde el primer momento. En la medida de lo posible, y especialmente en el caso de adolescentes, la separación de los progenitores debería alterar lo menos posible su experiencia escolar y sus relaciones sociales.

- No esperar que las hijas y los hijos tomen partido por uno u otro progenitor, mostrar una actitud de respeto mutuo y evitar transmitir a los hijos e hijas una visión negativa del otro progenitor.

- Nunca culpabilizar a las hijas y los hijos de la decisión, ni permitir que ellos mismos se culpabilicen: es una decisión que tiene que ver con la relación de pareja, no con la relación con los hijos/as.

- En el caso de que exista la posibilidad de un nuevo emparejamiento de la madre o del padre biológico, la entrada en el hogar de este nuevo adulto no debería producirse inmediatamente tras la separación. Sobre todo si se trata de hijas e hijos adolescentes, el nuevo adulto debería ir entablando una relación basada en un conocimiento y acercamiento progresivo.

- La nueva pareja de la madre o del padre no debe intentar sustituir al padre o la madre biológica ausentes y, de hecho, debe de permitir y fomentar que las decisiones y responsabilidades educativas sigan recayendo, fundamentalmente, en los progenitores. En este sentido, la relación entre los adolescentes y la nueva pareja de su madre o padre se ve favorecida si este nuevo adulto adopta un estilo educativo basado en la comunicación y el afecto, procurando que el control y la imposición de límites sean ejercicios por la madre o el padre biológico.

IDEAS CLAVE SESIÓN 2

- La familia es un contexto de desarrollo muy importante tanto para los adultos como para las niñas y niños que viven en ella.
- La familia constituye un conjunto de diferentes relaciones interpersonales (padre-madre, madre-hijo/a, hijo-hija, etc.); cada vez que un miembro o una relación entre miembros cambia, el sistema familiar se ve modificado.
- En ese desarrollo, la familia pasa por distintas etapas en las que tiene que ir afrontando tareas evolutivas diferentes. Esas diferentes etapas por las que pasan la mayoría de las familias constituye el Ciclo Familiar.
- La llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia constituye una transición normativa familiar que implica cambios para el sistema familiar, sobre todo, una redefinición de las relaciones madres/padres-hijos/as.
- Coincidiendo con la llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia, los progenitores también experimentan ciertos cambios personales, con frecuencia, la llamada Crisis de mitad de la vida. Es un momento de reflexión sobre el valor de la propia trayectoria vital, que se une a una preocupación por el deterioro físico y a la sensación de una cierta pérdida del rol parental.
- Madres y padres tienen que ser capaces de afrontar las adaptaciones en la dinámica familiar que requiere la llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia al mismo tiempo que experimentan ciertos cambios personales propios del desarrollo adulto.
- Los conflictos entre hermanas y hermanos pueden suponer una fuente adicional de estrés a la dinámica familiar durante la adolescencia. El papel de los progenitores, evitando las comparaciones entre hermanas/os, es clave para que se reduzca la rivalidad durante esta etapa.
- El divorcio de los progenitores puede ser entendido y aceptado por los chicos y chicas adolescentes, aunque si se trata de una separación difícil puede complicar esta etapa, sobre todo cuando la separación lleva asociado un nuevo emparejamiento de la madre o el padre biológico.



OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales que se pretenden alcanzar en esta primera sesión son los siguientes:

1 Comprender que la familia es un sistema dinámico que experimenta cambios y una importante evolución a lo largo del tiempo.

2 Entender los cambios que se producen en la familia con la llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia como normales y necesarios.

3 Analizar las principales transformaciones que se producen en la familia con la llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia, y que están provocados tanto por los cambios que ocurren en los hijos e hijas como en sus madres y padres.

4 Reflexionar sobre los cambios personales que experimentan madres y padres y su repercusión sobre la dinámica familiar.



ACTIVIDADES



INTRODUCCIÓN

El coordinador/a da la bienvenida a los y las participantes, les agradece su participación y les anima a seguir trabajando y reflexionando sobre su papel como madres y padres de adolescentes.

El coordinador/a apoyándose se la transparencia 2.1, debe explicar que en esta segunda sesión abordaremos un tema muy interesante que tiene que ver con la comprensión de la familia como un sistema dinámico y en constante evolución. Así, en primer lugar, empezaremos abordando qué se entiende por familia. Aunque sabemos y destacaremos que en la actualidad existe una amplia diversidad de formas familiares, es posible dar una definición amplia en la que se puede incluir cualquier tipo de familia. En concreto, podemos definir la familia como *la unión y convivencia de unas personas que comparten un proyecto de vida en común, entre las que existe un importante compromiso personal y entre las que se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia* (transparencia 2.2).

Así entendida y como podemos ver en la transparencia 2.3, la familia es un contexto de desarrollo muy importante tanto para los adultos como para las niñas y niños que viven en ella. Es decir, las relaciones que se establecen entre los distintos miembros de la familia y todo lo que allí ocurre explican en gran parte cómo es el desarrollo de las distintas personas que conviven en ese contexto familiar. En concreto, nos detendremos en analizar cómo la dinámica familiar es el conjunto de tres tipos de relaciones interpersonales que están estrechamente ligadas: las relaciones entre los progenitores, las relaciones padres/madres-hijos/as y las relaciones entre hermanas y hermanos. La familia funciona como un sistema: lo que ocurre en cada uno de estos subsistemas de relación influye en los demás y viceversa. Un ejemplo de esta interdependencia se observa al comprobar cómo los conflictos en una relación de pareja terminan repercutiendo sobre los hijos e hijas de esa pareja. Por otra parte, conviene terminar de analizar las características de la familia indicando que no se trata de un contexto cerrado y aislado de lo que ocurre a su alrededor. Muy al contrario, la dinámica familiar también se ve influida por las relaciones que los distintos miembros de la familia establecen en el entorno social que les rodea. Como ejemplo de esta última característica se pueden señalar los efectos que tiene en la dinámica familiar el que chicas y chicos salgan con unos u otros amigos y quieran disfrutar de su tiempo libre realizando unas u otras actividades.

A continuación, un aspecto de la familia que es muy importante destacar es el carácter dinámico de la misma, es decir, la familia no permanece siempre

igual sino que cambia y evoluciona a lo largo del tiempo debido, por un lado, a que se producen cambios personales de cada uno de los miembros y, por otro lado, a que cambian las relaciones entre dichos miembros de la familia. El concepto que resulta más útil para entender la evolución de la familia es el de *transición familiar* (ver transparencia 2.4). Decimos que se produce una transición cuando la familia tiene que afrontar determinados acontecimientos o experiencias que tienen un importante impacto sobre el sistema familiar, esto es, que suponen posibles cambios, desequilibrios, adaptaciones a nuevas situaciones, modificaciones en los roles desempeñados por los distintos miembros, etc. Ejemplos de transiciones familiares serían el nacimiento de la primera hija o hijo, una situación de pérdida del empleo de los progenitores, la llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia, etc. Cada una de estas transiciones supone un momento en el que se pueden producir importantes cambios y la dinámica familiar evoluciona hacia una nueva etapa.

Desde los planteamientos de la evolución familiar, la llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia debe entenderse como una transición normativa por la que pasan todas las familias y supone, para la mayoría de las familias, un momento de cambios importantes en la dinámica familiar. Como podemos ver en la transparencia 2.5, una evolución familiar que viene promovida fundamentalmente por los cambios evolutivos que experimentan chicas y chicos y que suponen importantes cambios en la dinámica familiar. Por un lado, madres y padres tienen que redefinir sus papeles como progenitores ya que han cambiado sus tareas en relación con sus hijas e hijos (conforme aumenta la autonomía del adolescente, pierde sentido la tarea de protección y cuidado que era necesaria con las niñas y los niños pequeños) y, en segundo lugar, se produce un cambio sustancial en la relación entre los progenitores y los jóvenes (la adolescencia requiere prácticas educativas que permiten en mayor medida la toma de decisiones personales; estrategias diferentes de supervisión y control, etc.). Se trata, en definitiva, de una etapa de redefinición de las relaciones padres/madres-hijos/as porque algunas de las prácticas educativas y el estilo interactivo que se había utilizado durante la infancia resultan poco adecuados en esta nueva etapa, siendo necesaria la adaptación de las prácticas educativas a las nuevas y crecientes capacidades de los adolescentes.

Pero los cambios que se producen en la familia con la llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia también tienen que ver con los cambios personales que madres y padres suelen experimentar durante esta etapa. Así, coincidiendo con la llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia, los adultos suelen experimentar la Crisis de mitad de vida (ver transparencia 2.6), un momento de reflexión en el que los adultos cuestionan el valor de su propia trayectoria

● ● CAMBIOS Y EVOLUCIÓN DE LA FAMILIA

vital y analizan en qué medida sus deseos y aspiraciones se han conseguido. A esta inquietud suele unirse una cierta preocupación por el declive físico y por la pérdida del rol como madre o padre que se ha venido desarrollando durante la infancia.

En algunos casos, la evolución que experimenta el sistema familiar con la llegada de los hijos e hijas a la adolescencia también conlleva ciertos cambios en las relaciones entre hermanas y hermanos que, como el resto de relaciones, se ven afectadas por las nuevas características de las chicas y chicos adolescentes (ver transparencia 2.7). Al igual que durante la infancia, el papel de las madres y los padres es clave para que la relaciones entre hermanas y hermanos durante esta etapa sean más o menos positivas. Entre otras cosas:

- Evitar las comparaciones entre hermanas y hermanos y respetar las diferencias entre ellas y ellos.
- No dar un trato de favor a alguno de los hermanos/as.
- Hablar con el adolescente sobre sus sentimientos hacia el hermano/a.
- Discutir junto a hermanas y hermanos algunos detalles relativos a normas de funcionamiento familiar, como quién ocupa un determinado espacio en su cuarto o qué programa de televisión ver.

ACTIVIDADES

A continuación se desarrollarán las actividades correspondientes a la segunda sesión. Este desarrollo obedece a una secuenciación lógica de los contenidos siguiendo el marco teórico, sin embargo, seguir este itinerario no es obligatorio. Cada coordinador/a puede programar la sesión de la manera que crea más conveniente de cara a conseguir los objetivos que se plantean.

ACTIVIDAD 1	
Etapas en la historia de la familia	
Duración aproximada	15 minutos
Objetivos	<p>Reflexionar sobre el carácter dinámico y cambiante que tiene el sistema familiar.</p> <p>Identificar las transiciones que permiten diferenciar las principales etapas en la evolución de la familia.</p>
Materiales	<p>Lápiz y papel.</p> <p>Anexo 2.1: Ficha 2.1: Cambios en mi familia</p>

Desarrollo de la actividad

Se pide a cada madre/padre que piense e identifique aquellos acontecimientos que han sido más significativos e impactantes en la historia de su familia, acontecimientos que han supuesto cambios importantes en el sistema familiar y que han dado lugar a diferentes «etapas en la evolución de la familia». El coordinador/a reparte la ficha 2.1 (ver anexo 2.1) y explica la actividad que tienen que realizar de la siguiente manera: *«Vamos a empezar esta primera sesión reflexionando sobre los cambios que se han producido en nuestra familia a lo largo del tiempo. Todas las familias van cambiando y pasando por diferentes etapas, etapas que pueden comenzar porque se incorpora un nuevo miembro a la familia, porque alguno de esos miembros cambia de forma sustancial o por cualquier otro acontecimiento significativo e impactante que cambie la dinámica familiar. Estos cambios que experimentan las familias son normales y permiten que evolucione el sistema familiar conforme evolucionan cada uno de sus miembros como personas. Ahora, en 5 minutos, vamos a reflexionar sobre los distintas etapas (y los sucesos que han dado lugar a esas etapas) que habéis observado*

● ● CAMBIOS Y EVOLUCIÓN DE LA FAMILIA

en vuestra familia desde sus inicios hasta la actualidad. Debéis pensarlo y apuntarlo en una hoja de papel de cara a la puesta en común posterior».

Se lleva a cabo una puesta en común con las diferentes reflexiones que algunas madres y padres quieran exponer sobre los cambios y las etapas que se han producido en su familia a lo largo del tiempo. Se animará a todas las madres y padres a participar, pero no se obligará a nadie a ofrecer su reflexión personal. Como en el resto de las actividades, debe predominar un clima de respeto y confidencialidad, ya que de otra manera, madres y padres se mostrarían reacios a hablar de temas tan personales.

El coordinador/a debe dirigir esta puesta en común destacando las similitudes que pueden encontrarse entre las reflexiones de los distintos padres y madres sobre las principales etapas en las trayectorias de sus familias, e intentando que entre todos se construya un esquema del Ciclo Familiar que integre las principales etapas y transiciones familiares normativas, similar al que se ofrece en la transparencia 2.9.

Síntesis de la actividad

A partir de una puesta en común o discusión dirigida se debe elaborar una síntesis por parte del coordinador/a que debe recoger, como mínimo, las siguientes conclusiones o ideas claves:

- ● Las familias no son contextos estáticos, sino sistemas dinámicos que cambian y evolucionan a lo largo del tiempo.

- ● En la evolución de las familias es posible encontrar algunos cambios que las afectan mayoritariamente, lo que llamamos transiciones normativas, que son acontecimientos o experiencias por las que pasan la mayoría de las familias, como el nacimiento de las hijas y los hijos, la llegada de estos a la adolescencia, etc.

- ● La sucesión de estas transiciones supone una evolución del sistema familiar en el que es posible identificar una serie de Etapas en el Ciclo Familiar.

- ● Estas transiciones o momentos de cambio se producen a raíz de los cambios de desarrollo de los distintos miembros o por cambios en la configuración familiar.

- ● Además de las transiciones normativas, existen una serie de transiciones no normativas, que son específicas de cada familia, pero igualmente impor-

tantes para entender los cambios que se producen. Como ejemplos podemos señalar el divorcio, emigrar de un país a otro...)

●● Los progenitores que se divorcian deben intentar mantener unas buenas relaciones. En la medida en que la separación se produzca de forma amistosa, los excónyuges mantengan buenos contactos y ambos cuenten con redes de apoyo social, más fácil será la adaptación a la nueva situación para todos los miembros de la familia.

●● En la mayoría de los casos, las niñas y los niños pequeños son los que viven peor la separación de su madre y su padre. Aunque los adolescentes pueden comprender mejor las razones que llevan a sus progenitores a tomar la decisión de separarse, también pueden vivir con problemas la situación del divorcio. En todos los casos, madres y padres deberían intentar explicar a sus hijas e hijos que la separación tiene que ver con la relación de pareja, no con la relación con los hijos, que debe alterarse lo menos posible.

●● En el caso de que exista un nuevo emparejamiento del padre o la madre biológica, la entrada en el hogar de este nuevo adulto no debería producirse inmediatamente tras la separación, sobre todo si se trata de hijas e hijos adolescentes. La nueva pareja no debe intentar sustituir la madre o el padre biológico ausentes, la relación se ve favorecida si este nuevo adulto adopta un estilo educativo basado en la comunicación y el afecto, procurando que el control y la imposición de límites sean ejercidos por la madre o el padre biológicos.

Esta síntesis final se apoyará en las transparencias 2.8- 2.11

ACTIVIDAD 2

Cambio en el papel de los padres

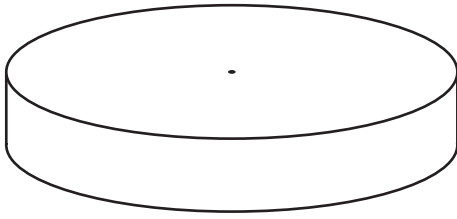
Duración aproximada	15 minutos
Objetivos	<p>Reflexionar acerca de en qué medida las tareas educativas de las madres y los padres cambian o permanecen iguales entre la infancia y la adolescencia de las hijas y los hijos.</p> <p>Tener un primer acercamiento a las dimensiones («ingredientes») que integran y definen las prácticas educativas de las madres y los padres.</p>
Materiales	<p>Lápiz y papel.</p> <p>Anexo 2.1: Ficha 2.1: Cambios en mi familia</p>

Desarrollo de la actividad: Rellenar las tartas

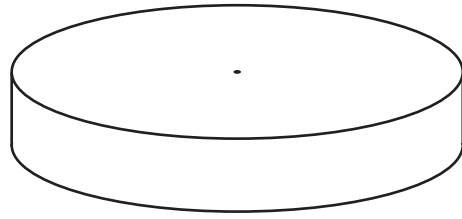
El coordinador/a reparte individualmente la ficha 2.2 y explica a los participantes en qué consiste la actividad: *«En la ficha podéis ver dos tartas, una en la que pone infancia y otra en la que pone adolescencia. Cuando las niñas y los niños son pequeños, lo que necesitan de nosotros como padres y madres es diferente a lo que necesitan cuando son mayores. Os voy a decir una serie de características educativas y tenéis que colorear la porción que creáis que debemos dedicarle a esa característica en la infancia y la porción que debemos dedicarle en la adolescencia. Os voy a poner un ejemplo: comprarle la ropa, es una característica que ha cambiado a lo largo del tiempo, ¿verdad? Ellos y ellas aprenden a ser más autónomos y a veces hasta salen con sus amigos y amigas de compras; la porción de la tarta para esta característica en la infancia sería mucho mayor que en la adolescencia. Ahora os voy a ir diciendo las características que tenéis que colorear en vuestras tartas». El coordinador/a nombra una característica y da un tiempo prudencial para que madres y padres piensen y coloreen sus tartas, así con todas ellas. Son las siguientes:*

- Proporcionar afecto.
- Escuchar a las hijas e hijos.
- Ponerles normas.
- Exigirles.
- Permitirles tomar decisiones.
- Enseñarle cosas y educarlos.

El tamaño de cada «porción» debe representar la importancia que se le atribuye a cada característica. El círculo debe repetirse luego en relación a la adolescencia y reflexionar en qué medida sus prácticas educativas han cambiado.



Infancia



Adolescencia

Se lleva a cabo una puesta en común en el que los madres y padres van mostrando sus «tartas». El coordinador debe aprovechar la puesta en común para destacar, en primer lugar, como distintos madres y padres han combinado en proporciones diferentes las distintas dimensiones que componen las prácticas educativas (esto debe aprovecharse para destacar que existen diferentes formas de ser padres y madres) y, en segundo lugar, cómo la mayoría de los padres y madres han modificado (en mayor o menor medida) las prácticas educativas desde la infancia a la adolescencia de sus hijas e hijos. Debe quedar claro que, en todos los casos, los progenitores deben adaptar sus prácticas educativas a la edad de las hijas e hijos y, por tanto, que con la llegada de la adolescencia mujeres y hombres tienen que replantearse su papel como madres y padres.

Síntesis de la actividad

La actividad concluiría con una síntesis que se elaboraría a partir de la puesta en común o discusión dirigida. Esta síntesis, que se apoyará en las transparencias 2.12-2.14, debería recoger los elementos que aparecen a continuación:

- Toda práctica educativa integra en diferentes proporciones un conjunto de dimensiones o características.

- La forma en que se integren esas dimensiones debe ajustarse a la edad de las hijas y los hijos, por ejemplo, debe ir aumentando el permitirles tomar decisiones por sí mismo (fomento de la autonomía) pero no tienen por qué disminuir otras: exigirles madurez adecuada a su edad.

- Es necesario que mujeres y hombres modifiquen su rol como madres y padres con la llegada de sus hijos a la adolescencia.

- Madres y padres siguen siendo un contexto de desarrollo fundamental para sus hijos e hijas durante la adolescencia. Sus prácticas educativas van a ejercer mucha influencia en el desarrollo de chicos y chicas, por lo que deben hacer un esfuerzo importante a la hora de ajustarse a sus nuevas características y necesidades.

ACTIVIDAD 3

El termómetro de la adultez

Duración aproximada	20 minutos
Objetivos	Identificar los principales roles que integran la identidad durante la adultez. Analizar el grado de implicación y satisfacción personal con cada uno de esos roles.
Materiales	Lápices de colores. Anexo 2.3: Ficha 2.3: Termómetro de la adultez I Anexo 2.4: Ficha 2.4: Termómetro de la adultez II

Desarrollo de la actividad: Trabajo en grupos

Se forman grupos de 2-3 madres/padres que deben de identificar los principales roles o papeles que desempeñan los adultos. A continuación cada miembro del grupo tomará una lámina para cada uno de los roles identificados y pintará de color rojo en el primer termómetro cuánto de su tiempo e implicación personal le lleva el desempeño de ese rol (siendo 1 muy poca implicación y 5 mucha implicación). A continuación pintarán con lápiz verde la satisfacción personal que experimentan con el desempeño de ese rol (siendo 1 muy poca satisfacción y 5 mucha satisfacción). A partir de los resultados de cada miembro, cada grupo destacará qué roles requieren una mayor implicación y cuáles producen mayor satisfacción.

El coordinador/a intentará que entre los roles que los padres identifiquen, aparezcan los siguientes:

- Rol de padre/madre
- Rol de trabajador/a
- Rol de disfrute personal (tiempo que la persona tiene para hacer lo que le gusta)
- Rol de amigo/a
- Rol de hijo/a

Se realizará una puesta en común en el que los grupos comunicarán los resultados del trabajo de su grupo (no resultados personales) acerca de los roles cuyo desempeño les supone más implicación personal y acerca de qué roles les produce más satisfacción personal.

Síntesis de la actividad

La actividad concluiría con una síntesis que se elaboraría a partir de la puesta en común o discusión dirigida. Debería recoger los elementos que aparecen a continuación (ver transparencias 2.15-2.16):

- Durante la etapa de la adultez, mujeres y hombres desempeñan una serie de roles fundamentales que dan sentido a esta etapa, entre ellos destaca el de ser madres y padres, aunque son igualmente importantes el de esposa/esposo, trabajador/a, amigo/a, etc.

- La implicación que supone el desempeño de cada uno estos roles cambia de unas personas a otras (los hombres suelen mostrar una mayor implicación con el desempeño laboral que las mujeres, por ejemplo) y cambia de unas etapas a otras (suele llevar más tiempo y dedicación el cuidado de una niña/o pequeño que el de un hijo mayor).

- Es importante sentirse satisfecho/a con los distintos roles que desempeñamos durante la adultez. En la medida que se produzca más diferencia entre la implicación personal que requiera un rol y la satisfacción que produzca (mucho esfuerzo y dedicación y muy poca satisfacción), más frustrante resulta para el adulto el desempeño de ese papel.

- Entre los roles de la adultez, ser madre o padre puede seguir produciendo una gran satisfacción para los madres y padres durante la adolescencia de sus hijas e hijos.

ACTIVIDAD 4

Puzzle de sentimientos

Duración aproximada	15-20 minutos
Objetivos	Reflexionar sobre cómo se sienten los padres y madres cuando sus hijas e hijos llegan a la adolescencia. Analizar las repercusiones que pueden tener en la relación con sus hijas e hijos su propio estado personal.
Materiales	Papel y lápiz Pizarra y rotuladores

Desarrollo de la actividad: Puzzles de sentimientos

El coordinador dibujará en la pizarra un cuadro como el siguiente:

Sentimientos Positivos	Sentimientos Negativos
Bienestar Orgullo por verle crecer ...	Tristeza porque se va distanciando Melancolía de tiempos pasados ...

Seguidamente, explicará a los y las participantes en qué consiste la actividad: «A continuación vamos a reflexionar sobre cómo os sentís los padres cuando las hijas y los hijos llegan a la adolescencia. No sólo cambian nuestros hijos e hijas, nosotros también vamos evolucionando en nuestras vidas y recorriendo distintas etapas. Ahora nos encontramos en una etapa en la que nos damos cuenta de que nuestros hijos e hijas se están haciendo mayores, una etapa en la que estamos más o menos estabilizados en nuestra familia, aunque esto dependerá de cada caso. Todo esto nos genera unos ciertos sentimientos que aquí vamos a tratar de hacer explícitos. Yo os hago la siguiente pregunta: ¿qué sentís ahora que vuestro hija o hijo ha llegado a la adolescencia? Por ejemplo: os sentís bien, orgullosos y orgullosas de verles crecer, o sentís cierta melancolía porque se ha hecho muy mayor en muy poco tiempo y tristeza porque...»

Los y las asistentes van diciendo en voz alta palabras que reflejan lo que ellos y ellas sienten en esta etapa evolutiva.

Síntesis de la actividad

La actividad concluiría con una síntesis que se elaboraría a partir de la puesta en común o discusión dirigida. Debería recoger los elementos que aparecen a continuación (ver transparencias 2.17-2.18):

- Es común durante la adultez tener una vivencia de mitad de vida en la que aparecen algunos sentimientos personales de carácter negativo (no haber conseguido ciertos logros, haber desperdiciado el tiempo, se te van las hijas y los hijos y te quedas sin nada, etc.)

- Esta vivencia personal negativa que experimentan muchos adultos condiciona en parte la relación con los hijos e hijas adolescentes.

- En algunos casos, los progenitores se resisten a cerrar esa etapa de madres y padres de un niño pequeño porque fue una etapa en la que fueron muy felices y porque abandonarla supone acercarse a la vejez. Ello puede llevar a que algunos padres frenen de alguna manera el proceso de desarrollo de su hija o hijo y quieran seguir tratándolo como una niña o un niño.

- Conforme las hijas y los hijos crecen, nuestro papel como padres y madres cambia y no podemos anclarnos en vivencias y etapas anteriores.

- Para mantener buenas relaciones con las hijas y los hijos es bueno sentirse a gusto consigo mismo.

ACTIVIDAD 5

Para terminar... ¿qué hemos aprendido hoy?

Esta actividad final se llevará a cabo para afianzar lo que han aprendido padres y madres en esta sesión. El coordinador iniciará una breve discusión dirigida que girará en torno a las siguientes preguntas:

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

Tras aproximadamente 10 minutos, el coordinador/a resumirá lo que han aprendido en la sesión con ayuda de la transparencia 2.19:

- ● La familia no es estática, sino que cambia y evoluciona a lo largo del tiempo.

- ● Los cambios que se producen con la llegada de las hijas e hijos a la adolescencia son normales y exigen la adaptación de todos los miembros de la familia a una nueva situación familiar.

- ● En esta etapa, los adultos también cambian. Madres y padres suelen experimentar la llamada Crisis de mitad de vida coincidiendo con la llegada de sus hijas e hijos a la adolescencia.

- ● En parte, la dificultad que encontramos en la etapa de la adolescencia tiene que ver con esta coincidencia de diferentes cambios personales. Madres y padres tienen que ser capaces de hacer frente a las nuevas tareas educativas que implica ser madre o padre de un adolescente y, además, deben realizar estas adaptaciones coincidiendo con los cambios personales asociados al período adulto en que se encuentran dichas mujeres y hombres.



ANEXOS



..... 039

ANEXO 2.1

Ficha 2.1: Cambios en mi familia.

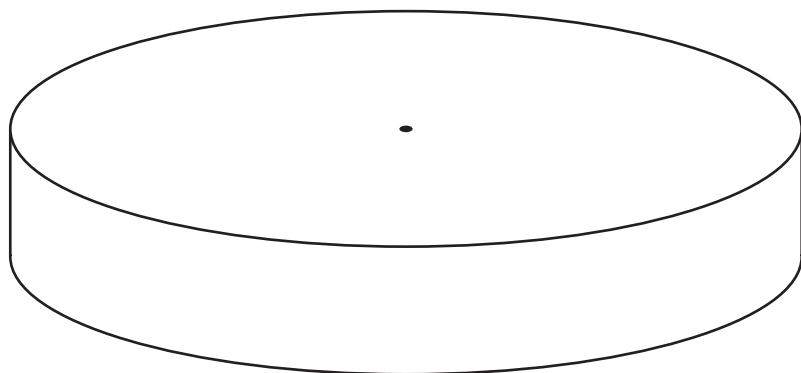
Reflexiona sobre los cambios que se han producido en tu familia a lo largo del tiempo y anótalos más abajo:

¿Qué cosas han cambiado en mi familia a lo largo del tiempo desde que empecé con mi pareja hasta ahora? ¿Qué sucesos han dado lugar a esos cambios?

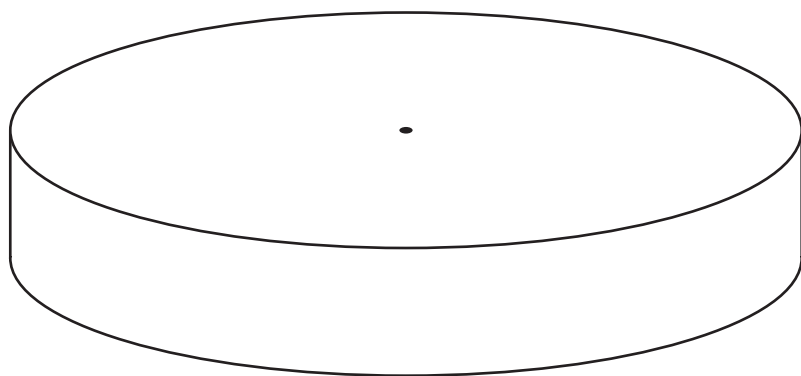
ANEXO 2.2

Ficha 2.2: Cambios en nuestro papel como madres y padres

Cuando nuestras hijas e hijos son pequeños, lo que necesitan de nosotros es diferente que cuando son más mayores. Os vamos a dar una serie de características y debéis colorear en cada una de las dos tartas (infancia y adolescencia) la porción que creáis más adecuada.



INFANCIA



ADOLESCENCIA

ANEXO 2.3

Ficha 2.3: El termómetro de la adultez I

A. En nuestra vida diaria como adultos, vamos desempeñando diferentes roles o papeles (por ejemplo, no hacemos lo mismo en casa que en el trabajo). En grupo, tratad de identificar los principales roles que desempeñamos los adultos en nuestra vida diaria.

ANEXO 2.4

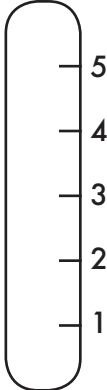
Ficha 2.4: El termómetro de la adultez I I

B. Con los roles que habéis identificado en grupo, de manera individual, coloca el nombre de cada uno de ellos debajo de los diferentes termómetros (ten en cuenta de que hay dos termómetros por cada rol). Una vez que los hayas colocados, tienes que colorear cada termómetro respondiendo a las siguientes preguntas:

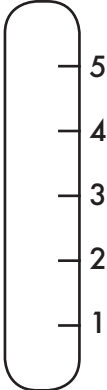
●● De 1 a 5 (siendo 1 ninguno y 5 mucho): ¿Cuánto tiempo le dedicas al día al desempeño de este rol?

●● De 1 a 5 (siendo 1 ninguna y 5 mucha): ¿Cuánta satisfacción personal experimentas con el desempeño de este rol?

Tiempo



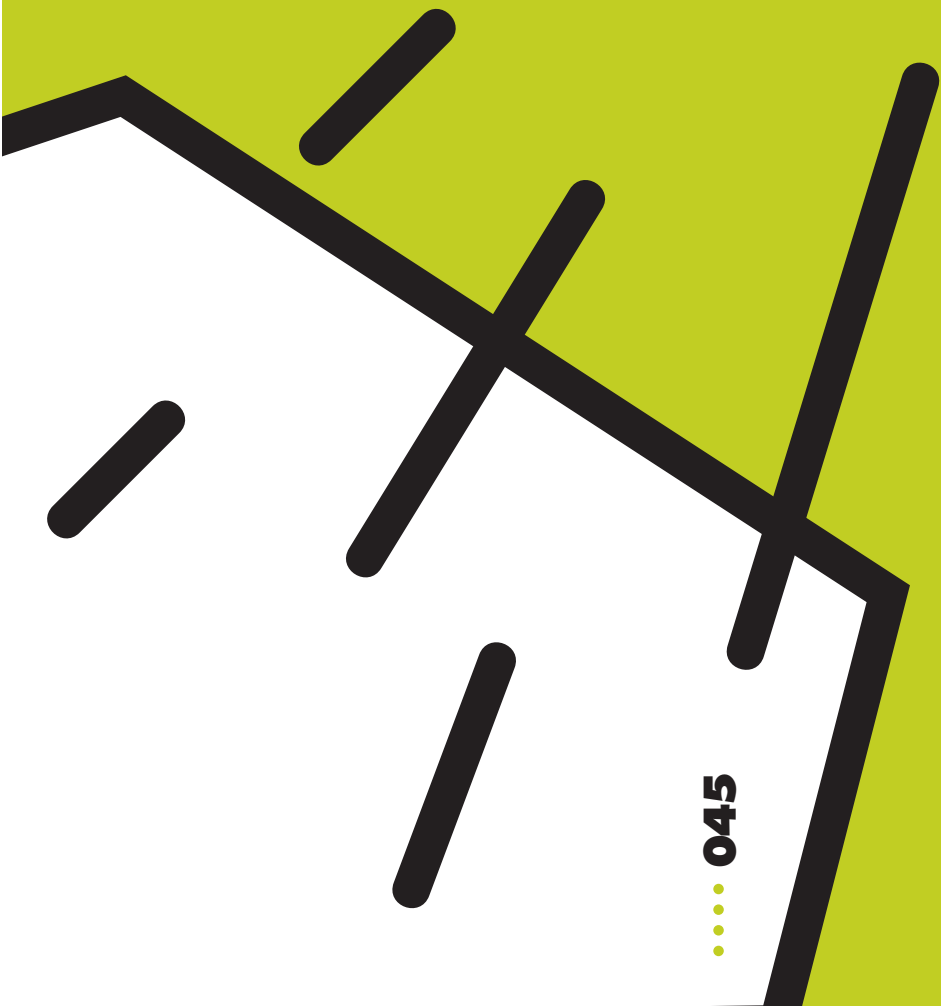
Satisfacción



●● Rol:



TRANSPARENCIAS



SESIÓN 2: CAMBIOS Y EVOLUCIÓN DE LA FAMILIA

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- Que la familia no es estática, sino que cambia y evoluciona a lo largo del tiempo
- Que los cambios que se producen con la llegada de los hijos/as a la adolescencia son normales y exigen una adaptación del sistema familiar
- Que en esta etapa los adultos también cambiamos (*Crisis de la mitad de la vida*)
- Que la dificultad que encontramos en la adolescencia tiene que ver, en parte, con la coincidencia de diferentes cambios personales (producidos en padres, madres y adolescentes)

Transparencia 2.1

¿QUÉ ES LA FAMILIA?

"La familia es la unión y convivencia de varias personas que comparten un proyecto de vida en común"

A estas personas les unen:

- un fuerte compromiso personal
- intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia



Transparencia 2.2

CARACTERÍSTICAS DE LA FAMILIA

- Es un sistema formado por tres tipos de relaciones
- Lo que ocurre en cada una de estas relaciones afecta a la dinámica familiar
- Está abierta a la influencia del entorno social



Transparencia 2.3

EVOLUCIÓN DE LA FAMILIA

La familia cambia a lo largo del tiempo:

- Cambian las personas
- Cambian sus relaciones

TRANSICIÓN FAMILIAR

Se produce cuando una familia tiene que afrontar acontecimientos o experiencias que tienen un importante impacto sobre el sistema familiar, produciendo cambios y dando lugar a una nueva situación familiar.



Transparencia 2.4

TRANSICIÓN A LA ADOLESCENCIA

- Doble Transición:
 - personal (adolescente)
 - familiar
- Los cambios del chico o chica adolescente implican:
 1. Redefinir el papel de madres y padres
 2. Cambiar las relaciones parento-filiales: cambios de prácticas educativas y estilos de interacción para que el y la adolescente ganen en autonomía y poder de decisión en la familia



Transparencia 2.5

Cambios de los adultos durante la adolescencia de sus hijos

CRISIS DE LA MITAD DE VIDA

- Reflexión sobre el valor de la propia trayectoria vital.
- Preocupación por la salud y la pérdida del atractivo físico.
- Cambio del rol parental.



Transparencia 2.6

RELACIONES ENTRE HERMANAS/OS

ES MUY IMPORTANTE

- Evitar las comparaciones entre hermanas/os y respetar las diferencias entre ellas/os
- No dar un trato de favor a alguno de los hermanos/as
- Hablar con la/el adolescente sobre sus sentimientos hacia la hermana/o
- Discutir con los hermanos/as detalles relativos a las normas de funcionamiento familiar



Transparencia 2.7

TRANSICIONES FAMILIARES

TRANSICIONES NO NORMATIVAS

Son propias de un contexto familiar específico



Divorcio, reconstitución familiar, emigración...

TRANSICIONES NORMATIVAS

Son las que afectan mayoritariamente a todas las familias

Nacimiento hijos/as, llegada de hijos/as a la adolescencia...

Ambas dan lugar a la evolución de cada familia

Transparencia 2.8

EL CICLO FAMILIAR

Lo forman las transiciones normativas por las que pasan la mayoría de las familias

ETAPAS:

- Construcción de la pareja
- Transición a la paternidad/maternidad
- Madurez de la familia
- Postmaternidad ("nido vacío")
- Culminación



Transparencia 2.9

LA FAMILIA TRAS EL DIVORCIO

- El divorcio es una transición familiar que implica cambios y adaptaciones para todos los miembros de la familia
- Cuanto más amistosa sea la separación y mejores contactos mantengan los ex-cónyuges, más fácil será la adaptación de todos, especialmente la de hijas e hijos
- A corto plazo, los niños/as pequeños lo pasan peor que los adolescentes que pueden comprender mejor la situación, no obstante, durante la adolescencia es complicada la formación de familias reconstituidas



Transparencia 2.10

Para facilitar la adaptación de los hijos o hijas tras el divorcio


- Comunicar a los hijos e hijas desde el principio los cambios que implica la nueva situación, intentando respetar sus rutinas
- No hacer que hijos e hijas tomen partido por ninguno de los dos progenitores.
- En caso de un nuevo emparejamiento, la nueva pareja debe introducirse en la vida de la o del adolescente progresivamente y adoptando un estilo más afectuoso y menos controlador.



Transparencia 2.11

¿QUÉ SIGNIFICA SER MADRES/PADRES?

- Toda práctica educativa integra en diferentes proporciones un conjunto de dimensiones.
- La forma de integrar dimensiones debe ajustarse a la edad de los hijos/as.
- Madres y padres son un contexto de desarrollo fundamental para hijas e hijos, también durante la adolescencia (prácticas educativas, ajuste)



Transparencia 2.12

SER MADRES/PADRES DE NIÑOS/AS versus SERLO DE ADOLESCENTES

¿Qué necesitan los niños/as?

- Protección
- Muestras de afecto
- Normas
- Que se les enseñe y se les eduque

¿Qué necesitan los/as adolescentes?

- Autonomía
- Otro tipo de afecto
- Normas
- Responsabilidad
- Poder de decisión

El cambio supone esfuerzo y adaptación por parte de madres y padres

Transparencia 2.13

SER MADRES/PADRES DE ADOLESCENTES SIGNIFICA...

Es necesario que padres y madres:

- Sigán apoyando emocionalmente a sus hijas/os
- Mantengan una comunicación fluida con ellos/as
- Establezcan límites claros y normas consensuadas



Transparencia 2.14

LA ADULTEZ

Desempeño de diferentes roles fundamentales que dan sentido a esta etapa

PADRE/MADRE



ESPOSO/A



TRABAJADOR/A



AMIGO/A

HIJO/A

Transparencia 2.15

● ● CAMBIOS Y EVOLUCIÓN DE LA FAMILIA

DESEMPEÑO DE LOS ROLES

- La implicación en el desempeño de los roles:
 - cambia de unas personas a otras
 - cambia de unas etapas a otras
- Es importante sentirse satisfechos con el desempeño de los distintos roles
- El ser padre/madre puede provocar gran satisfacción durante la adolescencia de los hijos a la vez que ciertas dificultades.

Transparencia 2.16

PUZZLE DE SENTIMIENTOS

- Alrededor de la mitad de vida es común experimentar ciertos sentimientos negativos
- Esta vivencia puede condicionar la relación con los hijos e hijas adolescentes
- Conforme hijas e hijos crecen, el papel como padres y madres cambia y no podemos anclarnos en vivencias y etapas anteriores
- Para mantener buenas relaciones con hijos e hijas es importante sentirnos a gusto con nosotros mismos



Transparencia 2.17

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?

- Que la familia no es un sistema estático, sino que cambia a lo largo del tiempo
- Que la llegada de la adolescencia implica cambios normales en todas las familias. Cambios que exigirán un reajuste para que el o la adolescente gane en autonomía y capacidad de decisión
- Que las personas adultas también cambiamos (*Crisis de mitad de la vida*)
- Que podemos encontrar dificultades debido a la confluencia de estos dos cambios (cambios en progenitores y adolescentes)

Transparencia 2.18



JUNTA DE ANDALUCÍA

3

sesión sesión

4



**ESTILOS
EDUCATIVOS**



JUNTA DE ANDALUCÍA



ESTILOS EDUCATIVOS



JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

PROGRAMA de apoyo a madres y padres de adolescentes / [autores, Alfredo Oliva Delgado ... et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, [2007]

1 carpeta (10 cuadernos) ; 29 x 23 cm + 1 CDROM

1. Relaciones padres-hijo 2. Desarrollo del Adolescente 3. Educación I. Oliva Delgado, Alfredo II. Andalucía. Consejería de Salud
WS 105.5.F2
WS 460

AUTORES

Alfredo Oliva Delgado
Victoria Hidalgo García
Dolores Martín Fernández
Águeda Parra Jiménez
Moisés Ríos Bermúdez
Reyes Vallejo Orellana

Departamento de Psicología Evolutiva
y de la Educación
UNIVERSIDAD DE SEVILLA

EDICIÓN

JUNTA DE ANDALUCÍA
Consejería de Salud

DISEÑO + MAQUETACIÓN

Maraña Estudio

IMPRESIÓN

Xxxxxx Xxxxxx


DEPÓSITO LEGAL

xx-xxxxxxxx-xxx



ÍNDICE

Introducción	005
Ideas clave	014
Objetivos generales(Sesión 3)	015
Actividades	017
Actividad 1	020
Actividad 2	024
Actividad 3	027
Actividad 4	030
Objetivos generales(Sesión 4)	031
Actividades	033
Actividad 1	036
Actividad 2	042
Actividad 3	045
Actividad 4	047
Anexos	049
Transparencias	061



INTRODUCCIÓN

Desde hace décadas, la psicología del desarrollo se ha interesado por analizar los patrones de interacción familiar y sus repercusiones sobre el desarrollo de los hijos y las hijas. Con ello intentaba apuntar respuestas a diversas cuestiones importantes: ¿cómo deben actuar los padres y las madres para que sus hijos crezcan de forma saludable y ajustada psicológica y socialmente?, ¿qué deben hacer?, ¿qué no deben hacer?, actualmente, y ya en los albores del siglo XXI, podemos decir que *sabemos bastantes cosas* y que aunque no existen «recetas» mágicas, sí que conocemos algunos de los «ingredientes» que deben estar presentes en las relaciones familiares para que favorezcan el bienestar de todos sus miembros, y en especial de los hijos y las hijas.

LOS ESTILOS EDUCATIVOS: DESCRIPCIÓN DE LA TIPOLOGÍA

Probablemente, uno de los esfuerzos más importantes por analizar qué variables del comportamiento de los progenitores favorecen en mayor medida el bienestar de hijas e hijos ha sido el realizado por diferentes autores a través del constructo de los *Estilos Educativos*. El origen de esta clasificación lo encontramos en los trabajos de Diana Baumrind, que en la década de los 60 del pasado siglo creó una tipología de madres y padres en función del grado de **control y supervisión** que ejercían sobre la conducta de sus hijos e hijas y del **cariño y afecto** que les demostraban (ver transparencia 3.2). Así identificó tres estilos: *Democrático*, *Autoritario*, y *Permisivo*. Las madres y padres democráticos se caracterizaban por elevados niveles de exigencia y afecto hacia sus hijos e hijas. Los autoritarios eran progenitores muy exigentes y poco comunicativos y afectuosos. Finalmente, los permisivos, aún siendo muy cariñosos y comunicativos con sus hijas e hijos, no les ponían límites ni normas (Baumrind, 1968).

Fueron Maccoby y Martín (1983) los que completaron la clasificación de Baumrind añadiendo un cuarto tipo de progenitores al que llamaron *Negligente* o *Indiferente*, y que estaba formado por aquellos que ni eran afectuosos, ni establecían ningún tipo de límite sobre la conducta de hijos e hijas. El modelo final quedó configurado por cuatro estilos de madres y padres en función de dos dimensiones: *afecto/comunicación* y *control/establecimiento de límites* (ver transparencia 3.3).

		Afecto / comunicación	
		Alto	Bajo
Supervisión/ establecimiento de límites	Alto	Democrático	Autoritario
	Bajo	Permisivo	Indiferente

Cuadro 3.1: Representación gráfica de los Estilos Educativos

Si bien ambos aspectos -afecto/comunicación y control/establecimiento de límites- son fundamentales para el correcto desarrollo de hijas e hijos, durante la adolescencia una tercera dimensión cobra especial importancia: el fomento de la autonomía. La adolescencia es una etapa de transición que sitúa a chicos y chicas al inicio de la vida adulta, esto supone que sus madres y padres deben hacer un esfuerzo por mantener la cercanía al mismo tiempo que estimulan su independencia y les animan a crecer de forma autónoma.

LOS ESTILOS EDUCATIVOS Y EL BIENESTAR ADOLESCENTE

Los trabajos que en los últimos años han analizado la relación entre los estilos educativos y el ajuste adolescente han mostrado con bastante contundencia que el estilo democrático es el que favorece en mayor medida el desarrollo de chicos y chicas. Las hijas e hijos de progenitores democráticos presentan niveles más altos de autoestima y de desarrollo moral, manifiestan un mayor interés hacia la escuela, un mejor rendimiento académico y una mayor motivación, consumen con menor frecuencia alcohol y otras drogas, son menos influenciados por el grupo de iguales, y presentan menos problemas de conducta en general. Por el contrario, adolescentes que han crecido en un estilo indiferente tienden a presentar toda una gama de problemas académicos, emocionales y conductuales, debido por un lado a que han carecido de un ambiente cálido y afectuoso, y por otro, a que no han tenido ningún tipo de guía ni control para su comportamiento. En niveles intermedios aparecen los adolescentes hijos e hijas de progenitores autoritarios y permisivos. Los primeros, debido al ambiente familiar excesivamente frío y controlador, aunque pueden ser obedientes y disciplinados y manifestar un buen rendimiento escolar, al menos en un primer momento, presentan más dificultades

● ● ESTILOS EDUCATIVOS

internas, caracterizadas por problemas emocionales, síntomas depresivos y poca confianza en ellos mismos. Es frecuente que cuando el control es muy severo estos chicos y chicas terminen rebelándose ante sus padres, especialmente al principio de la adolescencia, momento en el que suelen buscar una mayor libertad y autonomía mientras que sus padres y madres intentan seguir manteniendo un control estricto. Finalmente, las hijas y los hijos de familias con un estilo permisivo suelen manifestar dificultades a nivel conductual, tales como el consumo abusivo de alcohol y drogas o dificultades para controlar sus impulsos (un resumen de estos aspectos se encuentra en las transparencias 3.4, 3.5, 3.6 y 3.7).

ELEMENTOS IMPORTANTES DE LOS ESTILOS EDUCATIVOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

A pesar de sus años, debemos señalar que la clasificación de los progenitores en función de su *Estilo Educativo* sigue estando -aunque con matices que después veremos- muy vigente. Probablemente, porque recoge elementos que son fundamentales para el adecuado funcionamiento familiar y para el buen desarrollo de hijos e hijas: **el cariño y la comunicación, el control y establecimiento de límites justificados y razonados y el fomento de la autonomía** (ver transparencias 3.8-3.9).

● ● La comunicación y el afecto

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

frecuencia, los mensajes de los progenitores pueden estar cargados de críticas referidas a los errores cometidos por sus hijos e hijas adolescentes, aspecto que hay que intentar evitar para conseguir una buena comunicación. Por otro lado, también es cierto que aunque son muchos los temas que interesan y preocupan a los y las adolescentes, paradójicamente son estos los temas que a veces pasan a un segundo plano en la comunicación familiar, más centrada en cuestiones como las tareas del hogar, el mundo académico o la forma de vestir del joven, que a menudo pueden acabar en discusiones y conflictos (ver transparencias 4.2-4.5).

En resumen, es fundamental que madres y padres sean conscientes de los obstáculos que dificultan la buena comunicación y que intenten superarlos, ya que los diálogos frecuentes y la comunicación en positivo son elementos imprescindibles para la satisfacción familiar y para el bienestar adolescente. Es importante destacar que, a pesar de todo, madres y padres siguen siendo un contexto primordial de influencia para el desarrollo de sus hijas e hijos -en algunos temas bastante por delante de amigos y amigas-, por lo que es necesario seguir creando un clima de apoyo, comunicación y confianza que facilite la seguridad y el ajuste de las hijas y los hijos en desarrollo.

• • Un tema nada fácil: El control

La segunda dimensión de la clasificación de los *Estilos Educativos* parentales es la que hace referencia a uno de sus aspectos más complejos -especialmente durante la adolescencia-, el control, la supervisión y el establecimiento de límites. Aunque la evidencia sobre la importancia del control y el establecimiento de límites para el ajuste adolescente es importante, habría que realizar algunas precisiones. Por un lado, hay que tener en cuenta que tras la etiqueta «control» podemos estar entendiendo comportamientos muy diferentes, que van desde el establecimiento de límites hasta la supervisión directa de la conducta, pasando por la imposición de sanciones o el conocimiento que tienen madres y padres de lo que hacen sus hijos e hijas cuando están fuera de casa. En otras palabras, los progenitores «controlan» a sus hijas e hijos cuando fijan la hora a la que tienen que llegar a casa -establecimiento de límites-, cuando sacan a pasear al perro justo por el parque en el que están con su pandilla -supervisión directa-, cuando les castigan por llegar tarde -imposición de sanciones-, o cuando saben que están en una fiesta porque sus mismos hijos e hijas se lo han contado -conocimiento-.

Esta última forma de control, la que se basa en el conocimiento que madres y padres tienen sobre lo que hacen sus hijos e hijas fuera de casa, es especialmente importante, y se relaciona positivamente con el ajuste adolescente.



● ● ESTILOS EDUCATIVOS

No obstante, también parece central **la forma** a través de la cual padres y madres obtienen esta información, siendo especialmente relevante aquella que obtienen gracias al discurso libre y espontáneo del hijo o de la hija. En resumen, un elemento fundamental para entender los efectos beneficiosos del control es saber lo que los progenitores conocen de lo que hacen sus hijos e hijas cuando ellos no están presentes, pero la clave no está en saberlo mediante prohibiciones o interrogatorios, sino a través de lo que las hijas y los hijos cuentan por propia iniciativa.

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

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

● ● El fomento de la autonomía

A pesar de todo lo comentado en párrafos anteriores sobre la importancia de la comunicación y el afecto, la supervisión y el establecimiento de límites, en la adolescencia otro tercer elemento se convierte en fundamental: **el fomento de la autonomía**.

En este momento es imprescindible que madres y padres animen al hijo o a la hija a pensar por sí mismo y a comportarse de forma autónoma e independiente. Sólo así, los y las jóvenes serán capaces de ir tomando sus propias

decisiones e ir ganando competencias en el difícil camino de convertirse en personas adultas. Somos conscientes de la dificultad que los progenitores pueden tener en algunas situaciones para conciliar la supervisión comentada en párrafos anteriores con el fomento de la autonomía adolescente, sin embargo, la estimulación de la independencia durante estos años es básica para el correcto desarrollo de hijos e hijas, ya que se ha demostrado que su ausencia está relacionada con la aparición de síntomas como ansiedad o depresión, menor competencia social o dificultades en la construcción de la propia identidad. Así, es muy importante que madres y padres ayuden a sus hijas e hijos a aceptar responsabilidades y a asumir las consecuencias de sus errores, evitando actitudes sobre-protectoras y permitiéndoles seguir su propio camino. La preocupación y ansiedad que los padres y las madres sienten ante la posibilidad de que sus hijas e hijos se equivoquen es totalmente comprensible, lo que no lo es tanto es que esta preocupación impida el crecimiento autónomo de los y las jóvenes y llegue a dificultar su bienestar psicológico.

EL ESTILO SOBRE-PROTECTOR

El estilo educativo *Sobre-protector* estaría muy relacionado con lo que acabamos de señalar. Este estilo, que podríamos englobar dentro de la etiqueta más general de Permisivo, incluiría a unos progenitores muy afectuosos y comunicativos pero excesivamente preocupados por los errores de sus hijos e hijas, que desde la primera infancia han creado un entorno totalmente libre de obstáculos y frustraciones y les han tolerado la mayoría de los caprichos, bien por la idea errónea de que es importante evitarles todo tipo de dificultades, o bien porque les ha resultado más cómodo mantener esa actitud sobreprotectora. Este estilo puede llevar a madres y padres a pensar que han realizado un buen trabajo con sus hijas e hijos rescatándoles de todo tipo de situaciones complicadas y resolviéndoles sus problemas, sin embargo, las consecuencias pueden ser bastante negativas. Por lo general, los chicos y chicas que han crecido en un entorno tan sobreprotector no habrán tenido la oportunidad de desarrollar una adecuada tolerancia a la frustración, y se mostrarán muy irritados en todas las situaciones en las que la realidad no se ajuste a sus deseos. Tampoco habrán adquirido las competencias necesarias para afrontar por sí mismos los problemas y las situaciones complicadas que puedan presentárseles, por lo que se sentirán agobiados y muy necesitados del apoyo de otras personas para resolverlas. Si tenemos en cuenta que son muchas las tareas que chicos y chicas tendrán que afrontar durante los años de la adolescencia, y que no siempre estarán junto a sus madres y padres, es esperable que estos hijos e hijas sobreprotegidos se muestren extremadamente vulnerables e inmaduros.

• • ESTILOS EDUCATIVOS

Si bien el estilo sobreprotector va a generar adolescentes egoístas y caprichosos que pueden terminar tiranizando y controlando emocionalmente a unos padres y madres que pueden sentirse completamente desbordados, en otras ocasiones podemos encontrarnos con que son los padres y las madres quienes utilizan el chantaje afectivo o la culpabilización como medio para controlar a sus hijos e hijas. Se trata de estrategias que podríamos definir como de control psicológico en contraposición al control conductual, y que pueden estar asociadas a una actitud parental de oposición a los intentos adolescentes de lograr una mayor autonomía emocional e intelectual. Los progenitores utilizarían el control psicológico cuando por ejemplo insisten en el daño que les provoca un determinado comportamiento -«*si sigues llegando tan tarde me vas a matar de un disgusto*»- o cuando intentan forzar una decisión del o la joven de forma indirecta -«*con lo que nos hubiera gustado a tu madre y a mí que estudiaras medicina como el abuelo*»-.

Si la falta de control conductual estaba asociada a la aparición de problemas externos -consumo de drogas, pobre control de impulsos, bajo rendimiento escolar..., el control psicológico está relacionado con los problemas emocionales y depresivos. En este sentido, insistimos en que el correcto desarrollo adolescente requiere una regulación adecuada del comportamiento permitiendo a la vez mayores cotas de independencia y de autonomía psicológica. Tan perjudicial puede ser la ausencia de supervisión por parte de padres y madres, como la sobreprotección o la excesiva intromisión y el control psicológico, especialmente en un momento como la adolescencia, en el que chicos y chicas deben aprender a pensar y actuar de forma autónoma.

¿POR QUÉ FUNCIONA EL ESTILO DEMOCRÁTICO?

Como hemos señalado en líneas anteriores, el estilo democrático es el que reporta más beneficios para el desarrollo de chicos y chicas. Los progenitores que manifiestan este estilo, además de ser cálidos y afectuosos con sus hijas e hijos y de supervisar y guiar su conducta, apoyan la autonomía adolescente aceptando y animando su creciente independencia, algo especialmente importante durante los años que coinciden con la adolescencia. De hecho, tres son los motivos por los que el estilo democrático fomenta el bienestar de hijos e hijas: En primer lugar, la calidez y afecto del estilo democrático facilita los intentos de socialización de los progenitores haciendo que sus hijas e hijos sean más receptivos a ellos. Las prácticas educativas democráticas tienen lugar en un contexto de amor y respeto mutuo, por lo que tienen un efecto mayor que las que ocurren en otros ambientes más coercitivos o permisivos. Por otro lado, los frecuentes in-

tercambios comunicativos, los diálogos habituales y la confrontación de diferentes puntos de vista promueven la competencia psicosocial general adolescente a través del fomento de habilidades como la empatía. Finalmente, el adecuado balance que establece entre control ajustado a la edad y fomento de la autonomía permite a los y las jóvenes ir creciendo de forma independiente, al mismo tiempo que son supervisados y guiados por sus madres y padres.

ALGUNAS ACLARACIONES SOBRE LOS ESTILOS EDUCATIVOS

Antes de terminar este capítulo, creemos importante realizar un par de matizaciones al constructo de los *Estilos Educativos* parentales. En primer lugar creemos conveniente señalar que aunque de la descripción clásica de los *Estilos Educativos* se desprende una visión de las relaciones familiares de carácter unidireccional, donde son padres y madres los que a través de un determinado estilo de comportamiento ejercen una influencia directa sobre sus hijos e hijas, hoy existe consenso al entender que las relaciones son recíprocas y bidireccionales. Así, en la actualidad se reconoce a los hijos y las hijas un papel mucho más activo en la relación con sus progenitores, donde variables como temperamento o edad son muy tenidas en cuenta. Lo que queremos destacar es que rasgos de las hijas o los hijos facilitan o dificultan el mantener con ellos un *Estilo Educativo* de carácter más democrático -seguro que somos capaces de pensar en adolescentes de nuestro alrededor con los que sería relativamente fácil mantener un estilo democrático, y otros u otras con los que esta labor sería mucho más complicada-. Más aún, creemos importante subrayar que el comportarse de forma democrática no es un patrón que resulte igualmente adecuado para todos los chicos y chicas, y que el grado de afecto, control y fomento de la autonomía óptimo para cada adolescente puede ser diferente, dependiendo entre otros de sus propias características y de la situación. De hecho, padres y madres deben hacer un esfuerzo por adaptar los tres aspectos comentados -afecto, control y fomento de la autonomía- a las características de sus hijos e hijas, teniendo en cuenta que habrá adolescentes que requieran por ejemplo más supervisión que otros. Lo que queremos destacar es que **no existe una única forma de ser una buena madre o un buen padre**, y que es fundamental adaptarse a las características y necesidades de cada hija o hijo.

Asimismo, y en consonancia con lo anterior, conviene recordar que el Estilo Educativo no es una característica del progenitor, sino de la relación particular que mantiene con su hijo o hija. Bien es cierto que determinados rasgos de personalidad pueden promover comportamientos parentales que vayan en

• • ESTILOS EDUCATIVOS

consonancia con algunos de los estilos, sin embargo, insistimos en que los *Estilos Educativos* son característicos de interacciones parento-filiales concretas, y que normalmente no son fruto de decisiones conscientes de las madres y los padres por comportarse de una u otra forma. Igualmente, es importante tener en cuenta las características de la situación, ya que habrá momentos en los que por ejemplo sea necesario un nivel de supervisión más elevado que en otros.

Lo que acabamos de comentar no resta importancia a las ventajas descritas sobre el estilo democrático. Existe bastante acuerdo a la hora de considerar que el contexto que más favorece el desarrollo de hijas e hijos es aquel que combina afecto-comunicación, supervisión-control de la conducta y fomento de la autonomía, sin embargo los párrafos anteriores insisten en la idea de que existen formas distintas de ser madre o padre democrático, y que estas formas van a depender directamente de las características del o la adolescente y de la situación concreta. Por otra parte, debemos destacar que las prácticas concretas que darán lugar a dichos estilos son susceptibles de ser entrenadas, y que en líneas generales, padres y madres pueden aprender a comportarse con sus hijas e hijos con los ingredientes que componen el estilo democrático.



OBJETIVOS GENERALES

Estilos Educativos I: Control, Establecimiento de Límites y Fomento de la Autonomía

Los objetivos generales que se pretenden alcanzar en esta sesión, son los siguientes:

1 Analizar aspectos del comportamiento de las madres y los padres que facilitan el desarrollo adolescente y el buen funcionamiento familiar a través de la tipología de los Estilos Educativos.

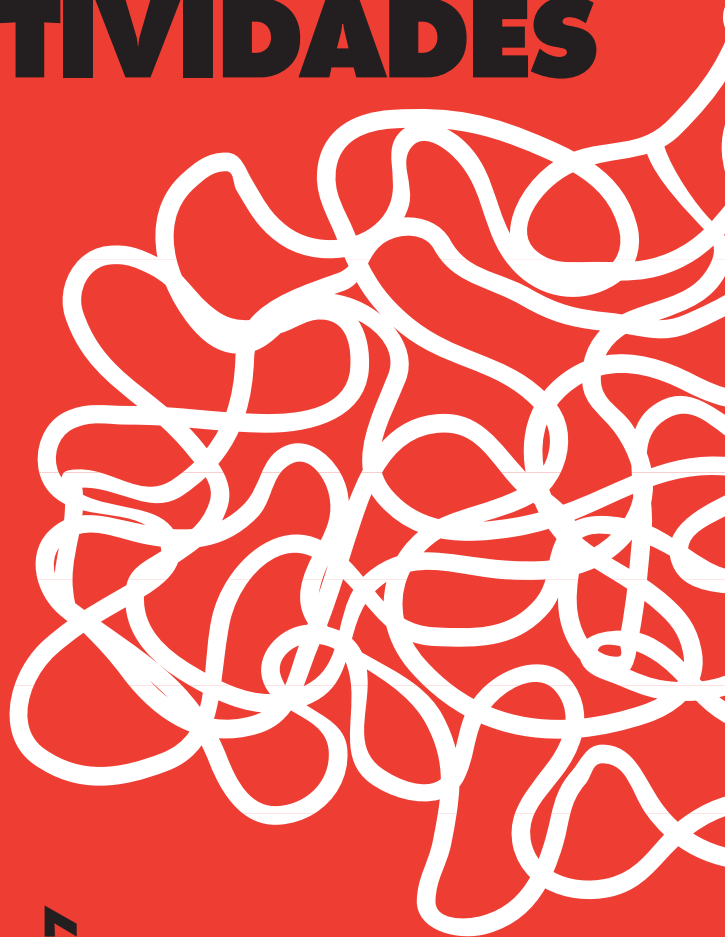
2 Profundizar en las ventajas e inconvenientes de cada uno de los estilos, destacando los beneficios del estilo Democrático.

3 Trabajar sobre la importancia de la comunicación y el afecto en la familia, el establecimiento de límites a la conducta del hijo o la hija adolescente promoviendo al mismo tiempo su autonomía.

4 Reflexionar sobre las distintas formas de controlar y supervisar la conducta adolescente, destacando la importancia de utilizar unos mecanismos que se ajusten a las nuevas necesidades de hijos e hijas y respeten su creciente autonomía.



ACTIVIDADES



INTRODUCCIÓN

El coordinador/a da la bienvenida a los y las participantes, les agradece su participación y les anima a seguir trabajando y reflexionando sobre su papel como madres y padres de adolescentes. A continuación, hace un pequeño resumen de la sesión anterior a modo de recordatorio.

Debe explicar que en las sesiones tercera y cuarta abordaremos un tema fundamental a la hora de entender la dinámica familiar y la influencia de los padres y las madres en el desarrollo de sus hijos e hijas: Los Estilos Educativos. A través del análisis de estos estilos vamos a intentar descubrir qué formas de actuación de los progenitores son las que promueven un desarrollo más saludable en sus hijas e hijos, especialmente durante los años de la adolescencia.

El coordinador/a debe tener en cuenta que, por lo amplio y complejo del tema, nos vemos obligados a dividir su contenido en dos sesiones. En ellas, haremos una descripción general del modelo de los Estilos Educativos, analizando las dimensiones que lo componen, reflexionando sobre el propio estilo educativo de madres y padres y sobre las consecuencias que puede tener la utilización de uno u otro estilo tanto para el o la adolescente como para la dinámica familiar. Al mismo tiempo, trabajaremos sobre la importancia que las prácticas educativas parentales tienen sobre el desarrollo adolescente, considerando lo importante de ajustar esas prácticas a variables del o la joven como su nivel de madurez. También conoceremos y aprenderemos a aplicar estrategias educativas concretas para favorecer el desarrollo saludable de chicos y chicas.

Una vez comentado lo anterior, comenzará una breve introducción de esta sesión (el coordinador/a se apoya en la transparencia 3.1 para la introducción de la misma). Hará hincapié en que la familia sigue siendo un contexto fundamental para el desarrollo de los chicos y las chicas adolescentes, y que madres y padres siguen teniendo un gran poder de influencia sobre sus hijas e hijos. Explicará que con esta sesión se pretende por un lado, reflexionar sobre las características que deben tener las prácticas educativas más beneficiosas para el bienestar adolescente, y por otro, trabajar sobre uno de los temas más complejos de la relación parento-filiales: el control y el establecimiento de límites conductuales, al mismo tiempo que se fomenta el desarrollo de la autonomía adolescente.

ACTIVIDADES

A continuación se desarrollarán las actividades correspondientes a la tercera sesión. Este desarrollo obedece a una secuenciación lógica de los contenidos siguiendo el marco teórico, sin embargo, seguir este itinerario no es obligatorio. Cada orientador/a puede programar la sesión de la manera que crea más conveniente de cara a conseguir los objetivos que se plantean.

ACTIVIDAD 1 Los estilos educativos	
Duración aproximada	30-40 minutos
Objetivos	<p>Conocer los distintos estilos educativos.</p> <p>Reflexionar acerca de las consecuencias de los estilos educativos.</p>
Materiales	<p>Lápiz y papel.</p> <p>Viñetas que reflejen diferentes situaciones o problemas entre los y las adolescentes y sus progenitores. Se empleará una viñeta por grupo. Las viñetas serán las siguientes (ver anexo 3.1):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Horarios: en la imagen se representa a un chico de 13 años cerrando la puerta de su casa con mucho sigilo. Un reloj en el fondo marca la 1 y se puede observar a su padre y su madre esperándolo cruzados de brazos y con cara de enfado. Normalmente, la hora de recogida es a las 23:30h, exceptuando la feria, lo que no es el caso. <p>Por otra parte, el chico no ha avisado de que llegaría tarde y, para colmo, no llevaba el móvil encima.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Problemas con el consumo de sustancias: en la imagen se representa a una chica de 14 años con varios amigos y amigas de su misma edad en un parque haciendo una botellona. Están bebiendo y fumando. La madre y el padre de la chica habían salido a pasear por una zona que no conocían mucho y, de repente, se han encontrado con su hija. Ambos se quedan boquiabiertos porque no se lo esperaban. La chica aún no les ha visto. ▶ Problemas de conducta: en la imagen se representa una llamada telefónica de la directora del centro de estudios que habla con uno de los padres, le está diciendo que su hija de 12 años ha faltado hoy a clase, este padre/madre le dice muy enfadado/a: «¡¿Cómo que mi hija no ha ido hoy a clase?!». En ese momento, la chica está entrando en casa.

Introducción teórica: Ideas importantes

El coordinador/a comenzará esta actividad con una introducción teórica en la que se tratarán, entre otras cuestiones (ver transparencias 3.2-3.3):

- ● Los Estilos Educativos: modelo con una importante tradición en psicología evolutiva que intenta clasificar la actuación de los progenitores respecto a sus hijos e hijas en función de dos dimensiones básicas: el afecto y la comunicación por un lado, y la supervisión y el establecimiento de límites por otro.

- ● Durante la adolescencia otra dimensión cobra especial importancia: el fomento de la autonomía.

- ● Esta clasificación no es exclusiva para la adolescencia, sino que puede aplicarse a padres y madres con hijos de cualquier edad.

- ● En función del cruce de las dos dimensiones básicas aparecen los cuatro estilos de padres y madres:

- Democrático: Alto afecto/comunicación, alta supervisión/establecimiento de límites, y fomento de la autonomía.
- Autoritario: Bajo afecto/comunicación, alta supervisión/establecimiento de límites.
- Permisivo: Alto afecto/comunicación, baja supervisión/establecimiento de límites.
- Indiferente: Bajo afecto/comunicación, baja supervisión/establecimiento de límites.

Los Estilos Educativos

Se organiza a los y las participantes en 3 grupos. A cada uno de estos grupos se les entrega una de las tres viñetas y el/la coordinador/a de la sesión les da la siguiente instrucción sobre la actividad:

«Os acabo de repartir una viñeta donde está representada una situación. Debéis pensar cómo podríais resolver la situación que veis en la viñeta según los cuatro estilos que hemos estado comentando, o sea, cómo resolvería la situación un padre/madre autoritario/a, permisivo/a, indiferente y democrático/a. Tam-

bién tenéis que reflexionar sobre las consecuencias que tendría esa actuación en cada uno de los estilos tanto para los padres y las madres como para los y las adolescentes implicados en la situación. Una persona del grupo ejercerá como secretario/a y anotará las conclusiones, que se expondrán más tarde. Para realizar esta tarea, vais a contar con 10 minutos aproximadamente».

Una vez transcurridos los 10 minutos, el secretario/a de cada grupo irá exponiendo la resolución de la situación desde el prisma de cada uno de los cuatro estilos y las consecuencias de dicha forma de actuar.

Síntesis de la actividad

Tras esta puesta en común, el coordinador/a, utilizando una exposición oral breve, destacará los problemas que los estilos permisivo, autoritario e indiferente tienen para el buen desarrollo adolescente y las ventajas del democrático. Para ello, se basarán en los siguientes datos:

- Los trabajos que han analizado la relación entre los estilos educativos y el ajuste adolescente han mostrado en los últimos años con bastante contundencia que el estilo democrático es el que favorece en mayor medida el desarrollo de chicos y chicas.

- Las hijas e hijos de progenitores democráticos presentan niveles más altos de autoestima y de desarrollo moral, manifiestan un mayor interés hacia la escuela, un mejor rendimiento académico y una mayor motivación, consumen sustancias como alcohol o drogas con menor frecuencia, son menos conformistas ante la presión negativa del grupo de iguales, y presentan menos problemas de conducta en general.

- Los y las adolescentes que han crecido en un estilo indiferente tienden a presentar toda una gama de problemas académicos, emocionales y conductuales, debido por un lado a que han carecido de un ambiente cálido y afectuoso, y por otro, a que no han tenido ningún tipo de guía ni control para su comportamiento.

- Los hijos e hijas de madres y padres autoritarios, debido al ambiente familiar excesivamente frío y controlador, aunque pueden ser obedientes y disciplinados -al menos en un primer momento- y manifestar un buen rendimiento escolar, presentan más dificultades internas, caracterizadas por problemas emocionales, síntomas depresivos o poca confianza en ellos mismos. También es frecuente que cuando el control es muy severo estos chicos y chicas terminen

• • ESTILOS EDUCATIVOS

rebelándose contra sus madres y padres, especialmente con la llegada de la adolescencia, momento en el que el joven buscará una mayor libertad y autonomía mientras que sus familias intentarán seguir manteniendo un control estricto.

- ● Las hijas e hijos de familias con un estilo permisivo suelen manifestar dificultades sobre todo a nivel conductual como un consumo abusivo de alcohol y drogas o dificultades para controlar sus impulsos como consecuencia de la falta de control parental. A nivel emocional suelen presentar menos problemas que los hijos e hijas de familias autoritarios e indiferentes.

Esta exposición teórica se apoyará en las transparencias de 3.4 a 3.9

ACTIVIDAD 2

Establecimiento de límites: lo esencial y lo secundario

Duración aproximada	15-20 minutos
Objetivos	<p>Reflexionar sobre la necesidad de ser firmes respecto a algunas normas, mientras que se debe ser flexibles en otras.</p> <p>Tener en cuenta cómo deben ir flexibilizándose las normas a medida que el hijo o la hija va madurando.</p> <p>Ser conscientes de que la importancia de algunas normas es relativa y depende de los valores de los padres y las madres: no son universales.</p>
Materiales	<p>Lápiz y papel.</p> <p>Pizarra y rotuladores.</p>

Clasificación de temas: ¿En qué estaríamos dispuestos y dispuestas a ceder?

El coordinador dibujará en la pizarra un cuadro como el siguiente:

Aspectos que los padres/madres deben controlar	Dependen de algún factor <small>(la flexibilidad depende de factores como la madurez del chico/a)</small>	Asuntos privados del chico/a <small>(en los que podemos ser más flexibles)</small>

Seguidamente, se explicará a los y las participantes en qué consiste la actividad: «A continuación voy a nombrar una serie de asuntos que pueden generar conflictos en las relaciones entre progenitores y adolescentes, debido a que unos y otros sostienen posturas u opiniones diferentes al respecto. Los tenemos que clasificar entre todos y todas y decidir si se trata de asuntos que forman parte de la esfera privada del chico o chica -y por lo tanto sus madres y padres no deberían intervenir-, si son asuntos importantes respecto a los cuales hay que poner claras normas o límites, o si dependen de algún factor (como la edad, el género...)».

• • ESTILOS EDUCATIVOS

Los temas que la persona coordinadora irá nombrando en voz alta y uno por uno serán los siguientes (si el coordinador/a cree oportuno incluir alguno más, se le anima a hacerlo):

- Mantener relaciones sexuales.
- La masturbación.
- La hora de llegada a casa los fines de semana.
- La hora de llegada a casa los días entre semana.
- El consumo de alcohol.
- El consumo de tabaco.
- El consumo de porros.
- Faltar a clase.
- Decidir con qué amigos y amigas se relaciona.
- Decidir sobre la pareja con la que salir.
- Ir a la iglesia.
- Que elija sus actividades de ocio y tiempo libre (idiomas, instrumentos musicales, práctica de deportes...).
- Colaboración en tareas del hogar.
- Que se ponga un piercing / tatuaje.
- Que elija cómo vestir y cómo peinarse.
- Elegir la música que escucha.
- Navegar por internet.
- Correspondencia.
- Llamadas de teléfono.

El coordinador/a va nombrando cada uno de los temas y se decide entre los y las asistentes clasificarlos en un determinado lugar dependiendo de si se trata de asuntos que forman parte de la esfera privada del chico o chica -y por lo tanto sus madres y padres no deberían intervenir-, si son asuntos importantes respecto a los cuales se deben poner claras normas o límites, o si depende de algún factor (como la edad, el género...). Si algún tema resulta especialmente conflictivo se dejará aparte y se retomará en la síntesis de la actividad. No es conveniente que se generen disputas entre los y las asistentes.

Síntesis de la actividad

El coordinador de la sesión llevará a cabo una puesta en común sobre los valores y el establecimiento de límites apoyándose en las transparencias 3.10 y 3.11. Sería algo así como lo siguiente:

- Durante la adolescencia padres y madres deben supervisar y guiar el comportamiento de sus hijas e hijos, estableciendo límites y normas ajustadas a características tales como su edad o el grado de madurez.

- Debemos tener presente que como madres y padres, los comportamientos que consideramos adecuados o impropios, tolerables o inadmisibles en diferentes edades están muy influidos por el contexto social, los valores familiares, nuestra implicación personal respecto al tema o nuestra propia autobiografía.

- Lo anterior, aunque completamente comprensible, puede llevar a padres y madres a ser inflexibles ante demandas que sus hijos e hijas consideran justas. Por ello, los progenitores deben ser conscientes de los cambios que nuestra sociedad actual está experimentando, e intentar ajustar sus prácticas a esas transformaciones.

- Aunque somos conscientes de la dificultad del tema, y de que no existen «recetas» ni fórmulas para identificar exactamente donde deben estar los límites en cada momento -como hemos dicho depende de factores relativos tanto del o la adolescente, como a sus madres y padres o al contexto social- sí que es cierto que a medida que chicos y chicas van madurando deben ir teniendo más libertades y responsabilidades, más obligaciones y derechos. Así, a madres y padres les queda la difícil tarea de ajustar los límites en función de las cotas de madurez de sus hijas e hijos adolescentes y de los valores imperantes en nuestra sociedad actual, que no tienen porqué ser los mismos que aquellos en los que los propios progenitores vivieron su adolescencia.

ACTIVIDAD 3 «Me siento fatal»

Duración aproximada	30 minutos
Objetivos	Reflexionar sobre la importancia de guiar y supervisar la conducta de hijas e hijos de una forma adecuada a su edad y a sus nuevas necesidades.
Materiales	Lápiz y papel. Texto para el trabajo en grupo: «¡Me siento fatal!» (anexo 3.2)

Desarrollo de la actividad: Trabajo con textos

Se organiza a los y las participantes en 3 grupos. A cada uno de estos grupos se les entrega uno de los fragmentos de texto de pensamientos de adolescentes y el/la coordinador/a de la sesión les da la siguiente instrucción sobre la actividad:

«Os acabo de repartir unos fragmentos donde están reflejados los pensamientos de dos chicos y una chica adolescente. Una vez que cada grupo lea el fragmento que le corresponda, me gustaría que le dedicarais unos minutos a reflexionar sobre las siguientes cuestiones:

- 1 ¿Cómo creéis que se sentirá el chico/a al tener este pensamiento?
- 2 Cuando tenáis más o menos su edad, ¿os ocurrió algo parecido?
- 3 ¿Cuál creéis que podría ser la mejor alternativa para guiar y supervisar su conducta?

Uno de los miembros del grupo hará de secretario/a y anotará las conclusiones que darán lugar a un debate posterior en el que contrastaremos nuestras opiniones, para finalmente, llegar a concluir sobre los ingredientes de una buena forma de supervisar y poner límites a la conducta de los chicos y las chicas durante la adolescencia. Para realizar esta primera tarea vais a contar con 10 minutos aproximadamente».

Los fragmentos que se les van a repartir, son los siguientes (ver anexo 3.2):

Fragmento de los pensamientos de un chico de 14 años:

«Otra vez el mismo interrogatorio del domingo a mediodía: «¿dónde fuiste anoche?, ¿con quién estuviste?, ¿qué hiciste?, ¿viste a esa chica que te llama tanto por teléfono?», ¡qué pesadilla! Y encima se enfadan cuando les contesto: «Donde siempre. Con mis amigos. Lo de siempre. No, no la vi, ¡dejad ya de preguntarme!». Lo peor de todo es que no me siento bien porque les estoy mintiendo..., ¿cómo voy a decirles que sí, que estuve con esa chica que es mayor que yo y que estuvimos dando vueltas con su nueva moto? Además, como su familia no es la mejor del barrio van a pensar que ella es igual y no van a comprender que para mí es muy especial. Pero ¡no! No les voy a decir nada porque sólo escuchan lo que quieren oír: si fumo, si monto en moto o si salgo con alguna chica. No quiero mentirles, pero no tengo otra salida porque me tendrían castigado todos los fines de semana, pero ¡qué falso me siento!»

Fragmento de los pensamientos de una chica de 15 años:

«¡Siempre igual! ¡Porque lo digo yo! ¡Qué asco! Esa es la explicación favorita de mi padre: «¡porque lo digo yo!» o «¡Porque mientras vivas en esta casa debes seguir nuestras normas!» ¡Qué bien!, unas normas que no se explican... A todas mis amigas las dejan salir esta noche hasta más tarde porque es la fiesta del pueblo, ¿Por qué yo tengo que llegar antes de las 12? Pues porque lo dicen unas personas que se creen que tengo 5 años. Yo sé que tienen sus razones: que me puede pasar algo, que no es seguro estar hasta tan tarde en la calle, que están mas tranquilos si estoy durmiendo en mi cuarto... pero ¿y yo qué?, ¿qué pinto yo en todo esto? Mi padre con decirme: «¡cállate y vete a tu cuarto, no tenemos nada más que hablar, ya está decidido!» tienen bastante. Si me dejaran darle mis razones: que es peor volver sola, que a todos mis amigos y amigas les dejan, que sé muy bien lo que me hago, que me estoy haciendo mayor ... Yo creo que ese es el problema, que no se dan cuenta de que me estoy haciendo mayor, ¡me siento tan mal sin poder hacer nada!»

Fragmento de los pensamientos de un chico de 15 años:

«¡Qué asco! ¿Cuándo va a dejar de decirme esas cosas? Es que odio que me diga eso: «¡me vas a quitar del mundo! Con todo lo que yo te quiero y mira cómo me lo pagas. Te parecerá bonito, ¿no?, ayer no puede dormir en toda la noche por tu culpa, sólo

● ● ESTILOS EDUCATIVOS

de pensar qué estarías haciendo en casa cuando os cogí a ti y a esa chica con la que sales ayer besándoos en el sofá. Y menos mal que no se lo dije a tu padre, que siempre intento que no se entere de nada». ¡Pues que se entere!, él también es mi padre, ¿no? Tampoco es tan horrible que haya besado a mi novia en mi casa, ¡vamos! Como si ellos con mi edad nunca lo hubieran hecho... Yo creo que lo que a mi madre le da miedo es que me pase igual que a ellos, que se quedó embarazada y se tuvieron que casar, pero ¿qué va a pasar por darle besos a mi novia? Además, si tenemos que ir más lejos dentro de un tiempo, tomaremos precauciones. Y es que mi madre me tiene amargado, porque desde siempre esa es su estrategia para hacerme sentir culpable cuando no hago lo que ella quiere. Yo la quiero mucho y me da pena decirlo, pero me he acostumbrado, y sus reproches ya ni me duelen. Aunque creo que no es tan terrible lo que hago a veces siento que soy una mala persona.»

Una vez transcurridos los diez minutos, el secretario/a de cada grupo irá exponiendo las conclusiones a las que han llegado en base a las tres preguntas planteadas.

Síntesis de la actividad

Para concluir esta actividad, el coordinador/a llevará a cabo una exposición oral, haciendo hincapié en una serie de aspectos fundamentales (ver transparencia 3.12):

- ● La necesidad de **negociar** las normas y los límites, **justificándolos** y **razonándolos** siempre.

- ● La importancia de **escuchar** a los y las jóvenes y de crear un clima con la suficiente **cercanía y confianza** para que el chico o la chica adolescente pueda contar sus cosas a los padres y madres **espontáneamente**, sin que estos se vean en la necesidad de hacer interrogatorios continuos. Hay que destacar que la revelación espontánea es la vía más recomendable para que madres y padres controlen el comportamiento de sus hijos e hijas.

- ● Los efectos negativos que producen las estrategias de control psicológico. Esta forma de control, que intenta dirigir el comportamiento de hijos e hijas a través de la manipulación afectiva y que impide el desarrollo autónomo, tiene como consecuencias negativas toda una serie de problemas emocionales y conductuales como sentimientos de culpa, falta de iniciativa o inseguridad.

ACTIVIDAD 4

Para terminar... ¿Qué hemos aprendido hoy?

Esta actividad final se llevará a cabo para afianzar lo que han aprendido padres y madres en esta sesión. El/la coordinador/a iniciará una breve discusión dirigida que girará en torno a las siguientes preguntas:

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

Tras aproximadamente 10 minutos, el coordinador resumirá lo que han aprendido en la sesión con ayuda de la transparencia 3.13:

- Hemos conocido qué aspectos de nuestro comportamiento facilitan el desarrollo adolescente y el buen funcionamiento familiar.
- Hemos conocido ventajas e inconvenientes de los distintos Estilos Educativos (democrático, autoritario, permisivo e indiferente)
- Hemos aprendido aspectos importantes a tener en cuenta sobre el establecimiento de límites y normas (establecer límites claros, establecer normas flexibles y necesarias, ...)
- Hemos reflexionado sobre cómo podemos supervisar y guiar la conducta de chicos y chicas ajustándonos a sus necesidades y respetando su autonomía (negociando, justificando y razonando los límites, escuchando activamente, creando un clima de confianza, garantizando su autonomía...)



OBJETIVOS GENERALES

Estilos Educativos II: Afecto y comunicación

Los objetivos generales que se pretenden alcanzar en esta sesión, son los siguientes:

1 Seguir profundizando en la tipología de los Estilos Educativos, concretamente en la dimensión de afecto y comunicación.

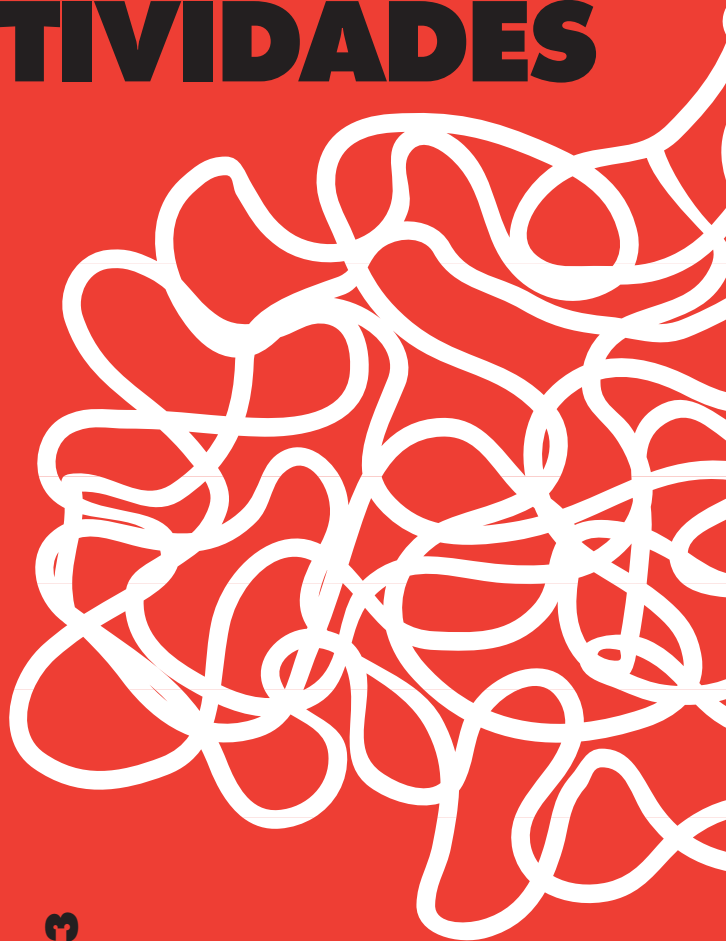
2 Identificar pautas adecuadas de comunicación entre progenitores y adolescentes.

3 Sugerir algunas estrategias para facilitar la comunicación entre progenitores y adolescentes.

4 Reflexionar sobre el hecho de que durante la adolescencia sigue necesitando el apoyo y afecto de madres y padres, aunque este afecto deberá expresarse de distinta forma que en la infancia.



ACTIVIDADES



INTRODUCCIÓN

El coordinador/a da la bienvenida a los y las asistentes, les agradece su participación y les anima a seguir trabajando y reflexionando sobre su papel como madres y padres de adolescentes. Se hace un pequeño resumen de la sesión anterior: debe explicar que en las sesiones tercera y cuarta se está abordando un tema fundamental a la hora de entender la dinámica familiar y la influencia de los padres y las madres en el desarrollo de sus hijos e hijas: *Los Estilos Educativos*. A través del análisis de estos estilos estamos intentando descubrir qué formas de actuación de los progenitores son las que promueven un desarrollo más saludable en sus hijas e hijos, especialmente durante los años de la adolescencia.

El coordinador/a recordará que, por lo amplio y complejo del tema, hemos dividido su contenido en dos sesiones. En la primera de ellas nos centramos en dos temas fundamentales: el control y el establecimiento de límites, y el fomento de la autonomía. Hicimos una descripción general de los *Estilos Educativos*, analizando las dimensiones que lo componen, reflexionando sobre el propio estilo educativo de los progenitores y las consecuencias que puede tener la utilización de uno u otro estilo tanto para el o la adolescente como para la dinámica familiar. Al mismo tiempo, trabajamos acerca del papel educativo de madres y padres durante la adolescencia de sus hijos e hijas, destacando la importancia de flexibilizar dichas prácticas en función de variables como el nivel de madurez adolescente. Finalmente, y a lo largo de ambas sesiones, aprenderemos a aplicar estrategias educativas concretas para favorecer el desarrollo saludable de chicos y chicas partiendo del estilo que hemos denominado democrático.

Una vez comentado lo anterior, comenzará una breve introducción de esta sesión (el coordinador/a se apoya en la transparencia 4.1 «¿Qué vamos a aprender?» para la introducción de la misma). Hará hincapié en que la familia sigue siendo un contexto de desarrollo fundamental para los chicos y las chicas adolescentes. Explicará que con esta sesión se pretende por un lado, reflexionar sobre el papel básico de la comunicación parento-filial, y por otro, hacer conscientes a padres y madres de la importancia de la afectividad en esta etapa evolutiva.

ACTIVIDADES

A continuación se desarrollarán las actividades correspondientes a la cuarta sesión. Este desarrollo obedece a una secuenciación lógica de los contenidos siguiendo el marco teórico, sin embargo, seguir este itinerario no es obligatorio. Cada orientador/a puede programar la sesión de la manera que crea más conveniente de cara a conseguir los objetivos que se plantean.

ACTIVIDAD 1	
Análisis de situaciones de interacción comunicativa	
Duración aproximada	30 minutos
Objetivos	<p>Analizar pautas poco adecuadas de comunicación entre progenitores y adolescentes.</p> <p>Reconocer los obstáculos en la comunicación entre progenitores y adolescentes.</p> <p>Desarrollar habilidades y estrategias comunicativas.</p>
Materiales	<p>Lápiz y papel.</p> <p>Diálogos de situaciones conflictivas (ver anexos 4.1, 4.2.A, 4.2.B y 4.2.C).</p>

Introducción teórica

El/la coordinador/a destaca, basándose en la transparencias que van de la 4.2 a la 4.4, las dificultades que muchos padres y madres suelen tener en la comunicación con sus hijas e hijos, haciendo referencia a elementos que dificultan la comunicación y que surgen sin darnos cuenta, generando un distanciamiento que, no pocas veces, se convierte en un problema difícil de solventar.

Igualmente, comenta que en esta actividad se van a analizar algunas situaciones comunicativas poco adecuadas, tratando de encontrar los errores cometidos y buscando alternativas más eficaces.

Situaciones comunicativas: SITUACIÓN 1

Tras pedir a los y las asistentes que constituyan grupos pequeños (4 ó 5 personas) se reparte el diálogo que figura a continuación (ver anexo 4.1), y se les da la siguiente instrucción:

• • ESTILOS EDUCATIVOS

«Os acabo de repartir el fragmento de un diálogo que tiene lugar entre una madre y su hija Laura, de 15 años. Debéis analizar los posibles errores que la madre comete a la hora de comunicarse con su hija, y debéis pensar y proponer una solución alternativa en la que esta madre resuelva de forma favorable la situación sin que se produzca un bloqueo en la comunicación, como en este caso ocurre. Una persona del grupo ejercerá de secretaria y anotará las conclusiones para exponerlas más tarde. Para realizar esta tarea, vais a contar con 10 minutos».

Una vez transcurridos los diez minutos, el secretario/a de cada grupo irá exponiendo los elementos que dificultan la comunicación por parte de la madre y posibles resoluciones de la situación.

Laura (15 años): Hola mamá.

Madre: ¿Qué tal te ha ido el día?

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

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

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

Madre: Como no me des alguna pista...

Laura: ¿Te acuerdas de Jorge?

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

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

Madre: Y tú, ¿qué le has dicho?

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

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

Laura: Hemos acabado morreando...

Madre: ¡Laura, no hables así!

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

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

Laura: Pues esta misma mañana.

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

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

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

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

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

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

Anexo 4.1: Situación comunicativa 1

Síntesis de la situación 1

Tras la puesta en común el coordinador/a, utilizando una exposición oral breve, destacará los siguientes puntos (ver transparencias 4.5-4.7):

- Con frecuencia padres y madres asumen un papel excesivamente autoritario y controlador en la relación con sus hijas e hijos, especialmente en la adolescencia temprana, y les cuesta cambiar una forma de actuación que han venido ejerciendo durante los años de la niñez.

- Ese afán por controlar puede llegar a malograr los intentos por establecer una relación de confianza y desaprovechar situaciones, como la precedente, que pueden servir para fortalecer esa confianza.

- La madre de Laura reacciona de una forma demasiado emocional y negativa a la declaración de su hija de haber faltado a clase. Sin duda, lo hace con la mejor intención, posiblemente porque valora mucho la formación académica de su hija.

- Tal vez, tema que Laura cometa los mismos errores que ella pudo haber cometido en su juventud, y piense que el faltar a clase le llevará a un fracaso o a un abandono prematuro de los estudios.

- Ese miedo va hacer que muchos padres y madres reaccionen de forma muy emocional ante un hecho que en principio no debería tener las consecuencias negativas que temen.

- En estas situaciones hay que mantener la calma. Antes de reprender a Laura su madre debería ponerse en su lugar y entender que en una situación tan importante para ella, la clase de Sociales bien podía pasar a un segundo lugar.

- Ello no quiere decir que deba reaccionar con indiferencia ante el comportamiento de su hija, sino que debe separar dos aspectos. Por una parte, debería valorar muy positivamente la muestra de confianza que ha manifestado su hija al contarle su experiencia y aprovechar esa situación para fortalecer la intimidad de su relación. Por otra parte, en cuanto al absentismo escolar, debería abordarlo con su hija en otro momento, separándolo claramente de la confidencia, y evitando caer en el sermón o la regañina. De lo contrario, es probable que Laura evite en el futuro hablar con su madre de experiencias por las que va a ser reprendida.

● ● ESTILOS EDUCATIVOS

● ● No hay que olvidar que mantener una buena comunicación con hijas e hijos es la mejor fórmula para que los padres y las madres se mantengan informados de sus actividades y puedan intervenir en algunas situaciones de riesgo que pudieran presentarse.

Situaciones comunicativas: Situación 2

Para el análisis de esta segunda situación no es preciso separar en pequeños grupos a los y las participantes, y puede hacerse mediante una discusión dirigida con todos los miembros del grupo. En primer lugar se proyectará la transparencia con el texto A (ver anexo 4.2.A) y se pedirá que se detecten los errores que la madre ha cometido en el intercambio comunicativo con su hijo.

TEXTO A

Madre: ¿Qué tal la clase de mates de hoy?

Jorge: Muy bien, lo poco que ví.

Madre: ¿Qué quieres decir?

Jorge: La profe me echó de clase y me mandó a dirección.

Madre: ¡Pero bueno!, ¿qué fue lo que hiciste?

Jorge: Yo no hice nada

Madre: ¡Como que no hiciste nada!, ¡algo harías!. No te echan de clase por nada.

Jorge: Siempre tiene que ser mi culpa. ¿No puede equivocarse el profesor?

Madre: ¡Como va a equivocarse el profesor! Tú no eres un santo. Pero, ¿qué conversación es esta? Ahora mismo me cuentas todo lo que pasó.

Jorge: ¡Bah! Me voy a mi cuarto.

Anexo 4.2.A: Situación comunicativa 2

Después de que en el grupo se hayan realizado algunas sugerencias y hayan sido discutidas, se proyectará el texto B, en el que aparece en rojo el análisis del dialogo anterior (ver anexo 4.2.B).

TEXTO B

Madre: ¿Qué tal la clase de mates de hoy?

Jorge: Muy bien, lo poco que ví.

Madre: ¿Qué quieres decir?

Jorge: La profe me echó de clase y me mandó a dirección.

Madre: ¡Pero bueno!, ¿qué fue lo que hiciste? (*Ataque*)

Jorge: Yo no hice nada (*Defensa*)

Madre: ¡Como que no hiciste nada! ¡algo harías!. No te echan de clase por nada. *(Segundo ataque, la conversación no marcha nada bien)*

Jorge: Siempre tiene que ser mi culpa. ¿No puede equivocarse el profesor? *(Contrataque: buscando una salida)*

Madre: ¡Como va a equivocarse el profesor!. Tú no eres un santo. Pero ¿qué conversación es esta? Ahora mismo me cuentas todo lo que pasó. *(Tercer ataque. Conversación casi destruida)*

Jorge: Bah. Me voy a mi cuarto

Anexo 4.2.B: Situación comunicativa 2 *(Algunos errores cometidos)*

Por último, de proyectará el texto C, donde figura una alternativa a la situación planteada (ver anexo 4.2.C).

TEXTO C

Madre: ¿Qué tal la clase de mates de hoy?

Jorge: Muy bien, lo poco que ví.

Madre: ¿Qué quieres decir?

Jorge: La profe me echó de clase y me mandó a dirección.

Madre: ¿Qué pasó? *(Pregunta ¿qué pasó? en lugar de ¿qué hiciste?)*

Jorge: Pablo destrozó el trabajo que yo estaba haciendo.

Madre: ¡Oh no! *(Expresa empatía y comprensión)*

Jorge: Sí, y yo me cabreeé y le dí un empujón

Madre: ¿Y el profesor te echó entonces? *(El énfasis se pone en lo ocurrido, y se empatiza con Jorge, en lugar de aprovechar la ocasión para dar una reprimenda por algo que ya sancionó el profesor)*

Jorge: Sí.

Madre: ¿Qué pasó luego?

Jorge: Nada más. Pero por esa tontería me perdí la explicación y ahora tendré que preguntarle a Luis. Además, el profe seguro que me coge manía.

Madre: Seguro que puedes hacer algo. ¿No se te ocurre nada? *(Evita dar alguna solución demasiado pronto y ayuda a buscar alternativas)*

Jorge: Tal vez debería hablar con él mañana y explicarle lo que pasó.

Madre: Muy bien, no es la primera vez que Pablo te hace una faena, así que yo creo que no deberías juntarte más con él. ¿Qué otra cosa pasó hoy? *(Da un ligero consejo y deriva la conversación hacia otro tema)*

Anexo 4.2.C: Situación comunicativa 2 *(Posible resolución de la situación)*

Síntesis de la situación 2

La síntesis que realice el coordinador de esta situación, tiene que contar con los siguientes contenidos (apoyados en las transparencias 4.8-4.13):

- ● La situación anterior es bastante frecuente en las relaciones entre progenitores y adolescentes. Es usual que los primeros reaccionen de forma semejante, culpando al chico o chica y regañándole antes de escuchar su explicación.

- ● Probablemente, ello sea debido, entre otros factores a la imagen negativa que en nuestra sociedad se asocia a la adolescencia, que lleva a padres, madres y profesorado a pensar que el chico o la chica siempre es culpable.

- ● Al igual que en la situación anterior, es importante resaltar que madres y padres deben evitar reaccionar de forma impulsiva y visceral y procurar guardar la tranquilidad en los momentos iniciales.

- ● Es fundamental que los padres traten de utilizar preguntas impersonales (¿Qué pasó?), ya que la pregunta «¿qué hiciste?» supone considerar culpable al chico o a la chica.

- ● Los y las adolescentes suelen mostrarse especialmente sensibles a las críticas y evaluaciones negativas de su comportamiento reaccionando ante las mismas de forma muy emocional, lo que suele generar una escalada en la intensidad de los reproches mutuos.

- ● Por otra parte, a madres y padres les cuesta mucho trabajo resistir la tentación de sermonear y dar «lecciones», asumiendo que sus hijos e hijas han mostrado un mal comportamiento. Sin embargo, los inconvenientes de este enfoque superan claramente sus ventajas, ya que progresivamente las situaciones de comunicación parento-filiales se irán volviendo muy negativas pudiendo afectar al equilibrio emocional de ambos y aumentando su distanciamiento.

ACTIVIDAD 2

Juego de roles. Invirtiendo los papeles en una situación comunicativa

Duración aproximada	15 minutos
Objetivos	<p>Ponerse en el lugar del hijo o la hija adolescente y comprender sus sentimientos en una situación cotidiana de interacción comunicativa.</p> <p>Fomentar la empatía y comprensión sobre algunas dificultades que pueden vivenciar los y las adolescentes en la comunicación con familiar.</p> <p>Adquirir habilidades y estrategias para una mejor comunicación parento-filial.</p>
Materiales	<p>Lápiz y papel.</p> <p>Breve descripción de los papeles que se deben interpretar (ver anexo 4.3)</p>

Desarrollo de la actividad

El/la coordinador/a explica que en la próxima actividad se va a llevar a cabo una dramatización o juego de roles en la que se representará una situación de comunicación entre una madre y una hija en la que hay una inversión de las actitudes o roles habituales, por lo que solicita la colaboración de dos personas, preferentemente dos mujeres.

Seguidamente se reparten los papeles entre las voluntarias y se les pide que después de leer el guión lleven a cabo la dramatización. Cada una de las protagonistas deberá desconocer el contenido de las orientaciones que se dan al otro personaje (ver anexo 4.3).

Madre: Eres una mujer de 45 años que trabaja como administrativa en una empresa de seguros y eres madre de una chica adolescente de 14 años y de un niño de 8. Llegas a casa muy preocupada y le comentas a tu hija que te quieren echar del trabajo. Además, piensas que tus jefes te están acosando, ya que no valoran tu trabajo y te han empezado a retirar tareas que antes solías hacer a menudo. Esta misma mañana has tenido una importante discusión con tu jefe que te ha dejado muy nerviosa, ya que ha amenazado con despedirte. No sabes muy bien qué hacer, has llamado a tu marido por teléfono pero no



● ● ESTILOS EDUCATIVOS

has conseguido hablar con él, por lo que necesitas desahogarte con tu hija. Pero ella no te presta la más mínima atención, lo que te pone aún más nerviosa.

Anexo 4.3: Guión juego de roles (Madre)

Hija: Eres una chica adolescente de 14 años estudiante de 2º de ESO. Cuando tu madre llega a casa preocupada estás haciendo los deberes, por lo que no prestas demasiada atención a lo que ella te cuenta, así, apenas si le miras a la cara y sigues con tus cosas. Además, tratas de hacerle ver a tu madre que como siempre se preocupa por tonterías, y le comentas que no importa demasiado un trabajo que otro, y que será mejor que se busque otra cosa. No demuestras demasiada empatía o comprensión hacia su estado de ánimo y no intentas consolarla, ya que quieres seguir con lo que estabas haciendo. Algo más adelante y ante la insistencia de tu madre cambias de actitud, y de alguna manera tratas de regañarla y culpabilizarla comentándole que algo malo debe haber hecho ella para que sus jefes no estén contentos con su trabajo. Por último, debes terminar sermoneándola, diciéndole que debería ser un poco más cuidadosa y responsable y esforzarse más en su trabajo.

Anexo 4.3: Guión juego de roles (Hija)

Una vez finalizada la dramatización, se preguntará a la mujer que se situó en el rol de madre acerca de cuáles han sido sus sentimientos ante la actitud mostrada por su hija. También se preguntará a los demás padres y madres sobre cómo se habrían sentido ellos en esa situación, y si creen que ocurren situaciones parecidas cuando un chico o una chica cuenta en casa algún problema o preocupación.

Síntesis de la actividad

La síntesis que realice el/la coordinador/a de esta situación tiene que contar con los siguientes contenidos (que se apoyan en la transparencia 4.14):

- ● La situación anterior es frecuente en las relaciones entre progenitores y adolescentes y está llena de muchos de los obstáculos que aparecen en la comunicación, lo que va a hacer que hijas e hijos tiendan a evitar este tipo de situaciones que acaban siendo negativas e incómodas.

- ● Es importante apoyar al chico o a la chica en sus problemas y dificultades. En muchas ocasiones padres y madres tienden a infravalorar los problemas

de sus hijos e hijas, por considerar que, comparados con los problemas que ellos deben afrontar, son asuntos sin importancia. Sin embargo, para el chico o la chica una discusión con un amigo o con su pareja puede representar una situación muy traumática que requiera del apoyo y la comprensión parental, especialmente en la adolescencia temprana.

- Hay que destacar la importancia que tiene el saber escuchar, algo que requiere mostrar un interés real por lo que cuenta el hijo o la hija, mirarle a los ojos, dejar de lado cualquier otra actividad , y darle tiempo para que se exprese con tranquilidad, sin interrumpir continuamente lo que está contando.

- Como comentamos en la actividad anterior, es importante evitar los consejos y sermones continuos. ¿Contaríamos nuestros problemas y preocupaciones a un amigo que siempre aprovechara la situación para «largarnos» un sermón?

ACTIVIDAD 3

Mostrando afecto

Duración aproximada	20 minutos
Objetivos	Ser conscientes de la necesidad de afecto que los y las adolescentes siguen teniendo. Conocer las diferentes maneras de mostrar afecto en la infancia y en la adolescencia.
Materiales	Pizarra. Rotuladores.

Desarrollo de la actividad: Expresión de afecto

El coordinador dibujará en la pizarra un cuadro como el siguiente:

Afecto hasta los 10 años	Afecto después de los 10 años
Besos	Abrazos
Arrumacos	Halagos
...	...

Seguidamente, explicará a los y las participantes en qué consiste la actividad: «A continuación vamos a reflexionar sobre la manera en la que mostramos el afecto que sentimos hacia nuestros hijos e hijas y cómo esas muestras de afecto deben ir cambiando a lo largo de los años. En la pizarra podéis ver dos cuadros; cada uno de ellos pertenece a una edad: más o menos hasta los 10 años y después de los 10 años. Tenemos entre todos y todas que tratar de identificar las diferentes muestras de afecto que los padres y madres pueden utilizar con sus hijos e hijas antes de que cumplan los 11 años y las que necesitan posteriormente. Por ejemplo (el coordinador lee los ejemplos de la tabla)»

A continuación, los y las asistentes van diciendo en voz alta palabras que reflejan cómo expresan el afecto a niños y niñas menores de 10 años y a chicas y chicos mayores.

Síntesis de la actividad

Una vez que se hayan terminado de sugerir distintas muestras de afecto y cariño, el/la coordinador/a, apoyándose en las transparencias 4.15 a 4.17, realizará una síntesis o resumen en la que deben quedar claras las siguientes ideas:

- A pesar de que a partir de los 11-12 años la mayoría de los niños y niñas empiezan a mostrar ciertas señales de autonomía con respecto a sus padres y madres, y parecen depender menos de ellos, su afecto y apoyo sigue siendo tan necesario como lo era durante la niñez. Durante los años de la adolescencia chicos y chicas deberán afrontar muchos retos y tareas evolutivas que en muchos casos les crearán bastante estrés e inseguridad, por lo que el sentirse queridos y apoyados por su familia les ayudará bastante a resolver de forma exitosa estas tareas.

- Es frecuente, especialmente durante la transición de la niñez a la adolescencia, que padres y madres sigan tratando a sus hijas e hijos como lo hacían durante los años anteriores, con expresiones afectuosas, besos y achuchones. Cuando estas manifestaciones tienen lugar en público, delante de sus amigos, resultarán muy embarazosas para un o una adolescente que está en pleno proceso de individuación, por lo que las rechazará abiertamente. Por lo tanto, es importante que se eviten estas expresiones públicas de afecto y se reserven para momentos más íntimos. Pensemos, por ejemplo, la vergüenza que puede sentir un chico de 12 años que sentado en el autobús y dispuesto para iniciar una excursión de varios días con su colegio observa atónito como su madre sube al autobús para darle un beso de despedida mientras le dice: «Cariñín, aquí tienes el bocadillo que te lo ha preparado mamá como a ti te gusta».

- Madres y padres deben buscar alternativas para demostrar su amor a los hijos e hijas, porque, aunque a veces lo olvidemos, siguen necesitando sentirse queridos y apoyados en su familia. No obstante, habrá algunos momentos, especialmente durante la adolescencia temprana, en los que el chico o la chica se sienta inseguro y necesite manifestaciones más estrechas de cariño. Hay que tener en cuenta que en estos momentos iniciales el chico o la chica adolescente va a mostrar una cierta ambivalencia entre la autonomía hacia sus padres y madres y la dependencia afectiva. Los padres y madres deben ser conscientes de esto e intentar llegar a un equilibrio para manifestar afecto a sus hijas e hijos sin presionarlos o agobiarlos.

ACTIVIDAD 4

Para terminar... ¿Qué hemos aprendido hoy?

Esta actividad final se llevará a cabo para afianzar lo que han aprendido padres y madres en esta sesión. El/la coordinador/a iniciará una breve discusión dirigida que girará en torno a las siguientes preguntas:

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

Tras aproximadamente 10 minutos, el coordinador resumirá lo que han aprendido en la sesión con ayuda de la transparencia 4.18:

- ● Hemos profundizado en los Estilos Educativos, trabajando el afecto y la comunicación.

- ● Hemos identificado los aspectos de nuestro comportamiento que dificultan la comunicación con nuestros hijos e hijas (no escuchar, no comprenderlos, regañarles antes de escucharlos...)

- ● Hemos aprendido estrategias para facilitar la comunicación con nuestros hijos (escuchar, evitar reaccionar de forma muy impulsiva, comprender...)

- ● Hemos reflexionado sobre el hecho de que aunque los y las adolescentes siguen necesitando el afecto de sus madres y padres, este afecto debe expresarse de forma diferente a como se expresaba en la infancia (es importante que se sientan queridos pero no debemos exagerar las muestras de cariño, y menos en público)



ANEXOS



..... 049

ANEXO 3.1

Viñetas

Dibujar las diferentes viñetas

Viñeta 1: Horarios

En la imagen se representa a un chico de 13 años cerrando la puerta de su casa con mucho sigilo. Un reloj en el fondo marca la 1 y se puede observar a ambos padres esperándolo cruzados de brazos y con cara de enfado. Normalmente, la hora de recogida es a las 23:30h, exceptuando la feria, lo que no es el caso.

Por otra parte, el chico no ha avisado de que llegaría tarde y, para colmo, no llevaba el móvil encima.

Viñeta 2: Problemas con el consumo de sustancias

En la imagen se representa a una chica de 14 años con varios amigos de su misma edad en un parque haciendo una botellona. Están bebiendo y fumando. Los padres habían salido a pasear por una zona que no conocían mucho y, de repente, se han encontrado con su hija. Ambos se quedan boquiabiertos porque no se lo esperaban. La chica aún no les ha visto.

Viñeta 3: Problemas de conducta

En la imagen se representa una llamada telefónica de la directora del centro de estudios que habla con uno de los padres, le está diciendo que su hija de 12 años ha faltado hoy a clase, este padre/madre le dice muy enfadado/a: «¡¿Cómo que mi hija no ha ido hoy a clase?!». En ese momento, esta chica está entrando en casa.

ANEXO 3.2 A

Fragmentos de pensamientos

Fragmento de los pensamientos de un chico de 14 años:

Fragmento de los pensamientos de un chico de 14 años:

«Otra vez el mismo interrogatorio del domingo a mediodía: «¿dónde fuiste anoche?, ¿con quién estuviste?, ¿qué hiciste?, ¿viste a esa chica que te llama tanto por teléfono?», ¡qué pesadilla! Y encima se enfadan cuando les contesto: «Donde siempre. Con mis amigos. Lo de siempre. No, no la vi, ¡dejad ya de preguntarme!». Lo peor de todo es que no me siento bien porque les estoy mintiendo..., ¿cómo voy a decirles que sí, que estuve con esa chica que es mayor que yo y que estuvimos dando vueltas con su nueva moto? Además, como su familia no es la mejor del barrio van a pensar que ella es igual y no van a comprender que para mí es muy especial. Pero ¡no! No les voy a decir nada porque sólo escuchan lo que quieren oír: si fumo, si monto en moto o si salgo con alguna chica. No quiero mentirles, pero no tengo otra salida porque me tendrían castigado todos los fines de semana, pero ¡qué falso me siento!»

Después de leer el fragmento anterior, contestad a las siguientes preguntas:

- 1 ¿Cómo creéis que se sentirá el chico al tener estos pensamientos?
- 2 Cuando teníais más o menos su edad, ¿os ocurrió algo parecido?
- 3 ¿Cuál creéis que podría ser la mejor alternativa para guiarlos y supervisar su conducta?

ANEXO 3.2 B

Fragmentos de pensamientos

Fragmento de los pensamientos de una chica de 15 años:

Fragmento de los pensamientos de un chica de 15 años:

«¡Siempre igual! ¡Porque lo digo yo! ¡Qué asco! Esa es la explicación favorita de mi padre: «¡porque lo digo yo!» o «¡Porque mientras vivas en esta casa debes seguir nuestras normas!» ¡Qué bien!, unas normas que no se explican... A todas mis amigas las dejan salir esta noche hasta más tarde porque es la fiesta del pueblo, ¿Por qué yo tengo que llegar antes de las 12? Pues porque lo dicen unas personas que se creen que tengo 5 años. Yo sé que tienen sus razones: que me puede pasar algo, que no es seguro estar hasta tan tarde en la calle, que están mas tranquilos si estoy durmiendo en mi cuarto... pero ¿y yo qué?, ¿qué pinto yo en todo esto? Mi padre con decirme: «¡cállate y vete a tu cuarto, no tenemos nada más que hablar, ya está decidido!» tienen bastante. Si me dejaran darle mis razones: que es peor volver sola, que a todos mis amigos y amigas les dejan, que sé muy bien lo que me hago, que me estoy haciendo mayor ... Yo creo que ese es el problema, que no se dan cuenta de que me estoy haciendo mayor, ¡me siento tan mal sin poder hacer nada!»

Después de leer el fragmento anterior, contestad a las siguientes preguntas:

- 1 ¿Cómo creéis que se sentirá la chica al tener estos pensamientos?
- 2 Cuando teníais más o menos su edad, ¿os ocurrió algo parecido?
- 3 ¿Cuál creéis que podría ser la mejor alternativa para guiarlos y supervisar su conducta?

ANEXO 3.2 C

Fragmentos de pensamientos

Fragmento de los pensamientos de un chico de 15 años:

Fragmento de los pensamientos de un chico de 15 años:

«¡Qué asco! ¿Cuándo va a dejar de decirme esas cosas? Es que odio que me diga eso: «¡me vas a quitar del mundo! Con todo lo que yo te quiero y mira cómo me lo pagas. Te parecerá bonito, ¿no?, ayer no puede dormir en toda la noche por tu culpa, sólo de pensar qué estarías haciendo en casa cuando os cogí a ti y a esa chica con la que sales ayer besándoos en el sofá. Y menos mal que no se lo dije a tu padre, que siempre intento que no se entere de nada». ¡Pues que se entere!, él también es mi padre, ¿no? Tampoco es tan horrible que haya besado a mi novia en mi casa, ¡vamos! Como si ellos con mi edad nunca lo hubieran hecho... Yo creo que lo que a mi madre le da miedo es que me pase igual que a ellos, que se quedó embarazada y se tuvieron que casar, pero ¿qué va a pasar por darle besos a mi novia? Además, si tenemos que ir más lejos dentro de un tiempo, tomaremos precauciones. Y es que mi madre me tiene amargado, porque desde siempre esa es su estrategia para hacerme sentir culpable cuando no hago lo que ella quiere. Yo la quiero mucho y me da pena decirlo, pero me he acostumbrado, y sus reproches ya ni me duelen. Aunque creo que no es tan terrible lo que hago a veces siento que soy una mala persona.»

Después de leer el fragmento anterior, contestad a las siguientes preguntas:

- 1 ¿Cómo creéis que se sentirá el chico al tener estos pensamientos?
- 2 Cuando teníais más o menos su edad, ¿os ocurrió algo parecido?
- 3 ¿Cuál creéis que podría ser la mejor alternativa para guiarlos y supervisar su conducta?

ANEXO 4.1

Ficha 1.1: Cambios en vuestros chicos y chicas

Leed el siguiente diálogo sobre el que trabajaremos a continuación:

Laura (15 años): Hola mamá.

Madre: ¿Qué tal te ha ido el día?

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

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

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

Madre: Como no me des alguna pista...

Laura: ¿Te acuerdas de Jorge?

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

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

Madre: Y tú, ¿qué le has dicho?

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

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

Laura: Hemos acabado morreando...

Madre: ¡Laura, no hables así!

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

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

Laura: Pues esta misma mañana.

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

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

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

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

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

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

A continuación, intentad en grupo contestar a las siguientes preguntas:

¿Qué errores creéis que comete la madre a la hora de comunicarse con la hija?

¿Qué creéis que se podría hacer para resolver esta situación sin que se bloquee la comunicación?

ANEXO 4.2 A

Texto A

¿Qué errores creéis que comete la madre en esta situación?

TEXTO A

Madre: ¿Qué tal la clase de mates de hoy?

Jorge: Muy bien, lo poco que ví.

Madre: ¿Qué quieres decir?

Jorge: La profe me echó de clase y me mandó a dirección.

Madre: ¡Pero bueno!, ¿qué fue lo que hiciste?

Jorge: Yo no hice nada

Madre: ¡Como que no hiciste nada!, ¡algo harías!. No te echan de clase por nada.

Jorge: Siempre tiene que ser mi culpa. ¿No puede equivocarse el profesor?

Madre: ¡Como va a equivocarse el profesor! Tú no eres un santo. Pero, ¿qué conversación es esta? Ahora mismo me cuentas todo lo que pasó.

Jorge: ¡Bah! Me voy a mi cuarto.

ANEXO 4.2 B

Algunos errores cometidos

A continuación podemos ver algunos de los errores que comete la madre.

TEXTO B

Madre: ¿Qué tal la clase de mates de hoy?

Jorge: Muy bien, lo poco que ví.

Madre: ¿Qué quieres decir?

Jorge: La profe me echó de clase y me mandó a dirección.

Madre: ¡Pero bueno!, ¿qué fue lo que hiciste? (*Ataque*)

Jorge: Yo no hice nada (*Defensa*)

Madre: ¡Como que no hiciste nada! ¡algo harías!. No te echan de clase por nada. (*Segundo ataque, la conversación no marcha nada bien*)

Jorge: Siempre tiene que ser mi culpa. ¿No puede equivocarse el profesor? (*Contraataque: buscando una salida*)

Madre: ¡Como va a equivocarse el profesor!. Tú no eres un santo. Pero ¿qué conversación es esta? Ahora mismo me cuentas todo lo que pasó. (*Tercer ataque. Conversación casi destruida*)

Jorge: Bah. Me voy a mi cuarto

ANEXO 4.2 C

Posible resolución de la situación

A continuación podemos ver una posible solución de la situación.

TEXTO C

Madre: ¿Qué tal la clase de mates de hoy?

Jorge: Muy bien, lo poco que ví.

Madre: ¿Qué quieres decir?

Jorge: La profe me echó de clase y me mandó a dirección.

Madre: ¿Qué pasó? *(Pregunta ¿qué pasó? en lugar de ¿qué hiciste?)*

Jorge: Pablo destrozó el trabajo que yo estaba haciendo.

Madre: ¡Oh no! *(Expresa empatía y comprensión)*

Jorge: Sí, y yo me cabreé y le dí un empujón

Madre: ¿Y el profesor te echó entonces? *(El énfasis se pone en lo ocurrido, y se empatiza con Jorge, en lugar de aprovechar la ocasión para dar una reprimenda por algo que ya sancionó el profesor)*

Jorge: Sí.

Madre: ¿Qué pasó luego?

Jorge: Nada más. Pero por esa tontería me perdí la explicación y ahora tendré que preguntarle a Luis. Además, el profe seguro que me coge manía.

Madre: Seguro que puedes hacer algo. ¿No se te ocurre nada? *(Evita dar alguna solución demasiado pronto y ayuda a buscar alternativas)*

Jorge: Tal vez debería hablar con él mañana y explicarle lo que pasó.

Madre: Muy bien, no es la primera vez que Pablo te hace una faena, así que yo creo que no deberías juntarte más con él. ¿Qué otra cosa pasó hoy? *(Da un ligero consejo y deriva la conversación hacia otro tema)*

ANEXO 4.2 C

●● Guión para la persona voluntaria que hace de MADRE

Madre: Eres una mujer de 45 años que trabaja como administrativa en una empresa de seguros y eres madre de una chica adolescente de 14 años y de un niño de 8. Llegas a casa muy preocupada y le comentas a tu hija que te quieren echar del trabajo. Además, piensas que tus jefes te están acosando, ya que no valoran tu trabajo y te han empezado a retirar tareas que antes solías hacer a menudo. Esta misma mañana has tenido una importante discusión con tu jefe que te ha dejado muy nerviosa, ya que ha amenazado con despedirte. No sabes muy bien qué hacer, has llamado a tu marido por teléfono pero no has conseguido hablar con él, por lo que necesitas desahogarte con tu hija. Pero ella no te presta la más mínima atención, lo que te pone aún más nerviosa.

●● Guión para la persona voluntaria que hace de HIJA:

Hija: Eres una chica adolescente de 14 años estudiante de 2º de ESO. Cuando tu madre llega a casa preocupada estás haciendo los deberes, por lo que no prestas demasiada atención a lo que ella te cuenta, así, apenas si le miras a la cara y sigues con tus cosas. Además, tratas de hacerle ver a tu madre que como siempre se preocupa por tonterías, y le comentas que no importa demasiado un trabajo que otro, y que será mejor que se busque otra cosa. No demuestras demasiada empatía o comprensión hacia su estado de ánimo y no intentas consolarla, ya que quieres seguir con lo que estabas haciendo. Algo más adelante y ante la insistencia de tu madre cambias de actitud, y de alguna manera tratas de regañarla y culpabilizarla comentándole que algo malo debe haber hecho ella para que sus jefes no estén contentos con su trabajo. Por último, debes terminar sermoneándola, diciéndole que debería ser un poco más cuidadosa y responsable y esforzarse más en su trabajo.



TRANSPARENCIAS



SESIÓN 3: ESTILOS EDUCATIVOS I: CONTROL, ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES Y FOMENTO DE LA AUTONOMÍA

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- Qué aspectos de nuestro comportamiento como madres y padres facilitan el desarrollo adolescente y el funcionamiento familiar
- Las ventajas e inconvenientes de los diferentes Estilos Educativos
- A comunicarnos de forma más eficaz con nuestros hijos e hijas y a mostrarles afecto
- A reflexionar sobre cómo podemos establecer límites y promover su autonomía, cómo controlar y cómo supervisar su conducta

Transparencia 3.1

ESTILOS EDUCATIVOS

- Dimensiones básicas:
 - Afecto / Comunicación
 - Supervisión de la conducta
 - Fomento autonomía



El estilo educativo no es una característica personal, sino de la relación entre madres/padres e hijos/as.

Transparencia 3.2

ESTILOS EDUCATIVOS

	Afecto / Comunicación	
	Alto	Bajo
Supervisión / Establecimiento de límites	Alto	Democrático
	Bajo	Autoritario
	Bajo	Indiferente

Transparencia 3.3

CONSECUENCIAS DE LOS ESTILOS PARENTALES (I)

HIJOS/AS DE PADRES Y MADRES PERMISSIVOS

- + Confianza en ellos mismos
- + Bienestar y buena autoestima






- Problemas de conducta
- Abuso de drogas
- Dificultades para controlar sus impulsos

Transparencia 3.4

CONSECUENCIAS DE LOS ESTILOS PARENTALES (II)

HIJOS/AS DE PADRES Y MADRES AUTORITARIOS

- + Obedientes
- + Orientados al trabajo
- + Buen rendimiento escolar





- Problemas emocionales
- Síntomas depresivos
- Poca confianza en sí mismos
- A veces hostiles y rebeldes

Transparencia 3.5

CONSECUENCIAS DE LOS ESTILOS PARENTALES (III)

HIJOS/AS DE PADRES Y MADRES INDIFERENTES



- Muchos problemas de conducta
- Problemas escolares
- Problemas psicológicos
- Abuso de drogas

Transparencia 3.6

CONSECUENCIAS DE LOS ESTILOS PARENTALES (IV)

HIJOS/AS DE PADRES Y MADRES DEMOCRÁTICOS

- + Niveles más altos de autoestima
- + Buena actitud y rendimiento escolar
- + Mayor motivación
- + Menor frecuencia de abuso drogas
- + Menos conformistas ante la presión de los iguales
- + Menos problemas de conducta
- + Buena salud mental



Transparencia 3.7

PADRE O MADRE DEMOCRÁTICO

1. Proporciona afecto y cariño
2. Facilita el establecimiento de cauces positivos de comunicación
3. Supervisa la conducta del hijo o hija y le exige responsabilidades
4. Es flexible y se ajusta a las nuevas necesidades del hijo o hija
5. Fomenta la autonomía

Transparencia 3.8

PADRE O MADRE DEMOCRÁTICO



Es importante saber que no es igual de fácil ser democrático/a en **TODO MOMENTO** ni en **TODAS LAS SITUACIONES** ni con **TODOS LOS Y LAS ADOLESCENTES**

Transparencia 3.9

ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES (I)

Aspectos importantes

1. Supervisar y guiar el comportamiento del hijo/a
2. Establecer límites claros:
 - Ajustados a la edad y al grado de madurez adolescente
 - Razonados, justificados y contando con la opinión de la hija/o
3. Establecer normas
 - Necesarias
 - Flexibles
 - Que hayan sido construidas conjuntamente por madres/padres y adolescentes

HACER TODO LO ANTERIOR ESTIMULANDO LA AUTONOMÍA ADOLESCENTE

Transparencia 3.10

ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES (II)

ESTABLECER NORMAS PERMITIENDO LA AUTONOMÍA ADOLESCENTE

Necesario para el adecuado desarrollo adolescente y para su bienestar

No permitimos esa autonomía cuando mostramos

ESTILO SOBRE-PROTECTOR

Inmadurez
Vulnerabilidad

CONTROL PSICOLÓGICO

Dificultades emocionales

Transparencia 3.11





SUPERVISAR Y GUIAR LA CONDUCTA. Recordamos:

1. Negociando, justificando y razonando los límites
2. Escuchando activamente a chicos y chicas
3. Creando un clima de cercanía y confianza que permita la comunicación espontánea del hijo/a
4. Garantizando su autonomía
5. Evitando:
 1. El estilo sobre-protector
 2. Las estrategias de control psicológico



Transparencia 3.12

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?

-  Algunos aspectos de nuestro comportamiento como padres que facilitan el desarrollo adolescente y el buen funcionamiento familiar
-  Las ventajas del Estilo Educativo Democrático
-  Cómo establecer límites y normas
-  Cómo controlar y supervisar la conducta de nuestro hijo o hija respetando su autonomía

Transparencia 3.13

SESIÓN 4: ESTILOS EDUCATIVOS II: AFECTO Y COMUNICACIÓN

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- Vamos a seguir profundizando en los Estilos Educativos, trabajando sobre la importancia del afecto y la comunicación
- Vamos a identificar qué aspectos del comportamiento de padres y madres dificultan la comunicación con sus hijas e hijos
- Vamos a aprender algunas estrategias para facilitar la comunicación con las y los adolescentes
- Vamos a reflexionar sobre los cambios que deben experimentar las manifestaciones de afecto por parte de madres y padres en el periodo de la adolescencia

Transparencia 4.1



BARRERAS EN LA COMUNICACIÓN

Durante la adolescencia se vuelve más difícil la comunicación familiar

↓

¿Por qué?



Transparencia 4.3

BARRERAS EN LA COMUNICACIÓN: CAUSAS

Posibles causas por parte de madres/padres	Posibles causas por parte de chicas/os
• A veces no dialogamos con ellos/as, sino que les damos lecciones	• Suelen ser excesivamente celosos/as de su intimidad
• Las/os escuchamos poco y los criticamos mucho	• Exigen de nuestra parte relaciones más simétricas
• Hablamos sólo de asuntos problemáticos (desorden, malas notas...), creando así estrés en la relación	• Sienten que no los/as escuchamos y piensan que no los/as entendemos

Transparencia 4.4

COMUNICACIÓN (I)

Al comienzo de la adolescencia madres y padres controlan excesivamente a sus hijas/os, y siguen actuando como si estuvieran en la infancia

↓

Este afán de control puede deteriorar la comunicación

Podemos exagerar el alcance de un problema, reaccionar de manera muy intensa y dificultar la comunicación

Es importante tener una buena comunicación que permita a los/as adolescentes hablar de sus asuntos espontáneamente

Transparencia 4.5

SITUACIÓN COMUNICATIVA 1

¿QUÉ PASA ENTRE LAURA Y SU MADRE?

- Madres y padres suelen mostrarse muy controladores en la adolescencia temprana
- La madre de Laura reacciona de manera negativa y demasiado emocional
- Es una reacción comprensible pero no muy adecuada




Transparencia 4.6

SITUACIÓN COMUNICATIVA 1

¿QUÉ DEBERÍA HACER LA MADRE?

- 1) Intentar mantener la calma, ponerse en el lugar de Laura y hacer un esfuerzo por entenderla
- 2) Valorar positivamente que su hija haya confiado en ella
- 3) Hablar con ella en otro momento del hecho de faltar a clase
- 4) Evitar regañar a Laura en exceso. La chica dudará si contarle cosas personales en el futuro



Transparencia 4.7

COMUNICACIÓN (II)

Hay reacciones que como padres y madres se deben evitar, como culpabilizar y regañar antes de escuchar



INCONVENIENTES

Que la comunicación familiar se convierta en una situación negativa a evitar por el chico o la chica

Puede tener un efecto negativo sobre el bienestar emocional de madres, padres y adolescentes

Transparencia 4.8

COMUNICACIÓN (III)

Tenemos que ser conscientes de que nuestra sociedad tiende a culpabilizar a los y las adolescentes

También debemos saber que la adolescencia es un periodo en el que chicos y chicas son especialmente sensibles a las críticas



Transparencia 4.9

SITUACIÓN COMUNICATIVA 2

¿QUÉ PASA ENTRE JORGE Y SU MADRE?

- Esta situación es bastante frecuente en las relaciones entre madres o padres e hijos/as
- La madre culpa al chico y le regaña antes de escuchar su explicación. Es una reacción común pero no muy adecuada



Transparencia 4.10

SITUACIÓN COMUNICATIVA 2

¿QUÉ DEBERÍA HACER LA MADRE?

- 1) Evitar reaccionar de forma tan impulsiva e intentar mantener la tranquilidad
- 2) Es fundamental el uso de **preguntas impersonales**, que no atribuyen culpabilidad:

+SI: ¿Qué pasó?
+NO: ¿Qué hiciste?

• Las/os adolescentes son especialmente sensibles a las evaluaciones negativas, más si provienen de sus madres o padres. Las críticas excesivas pueden contribuir al deterioro de la comunicación familiar

Transparencia 4.11

ESTILOS EDUCATIVOS: IDEAS CLAVES (I)

El Estilo Educativo que más favorece el desarrollo adolescente es el DEMOCRÁTICO



¿Por qué?

Porque proporciona afecto y comunicación

Porque ayuda a nuestros hijos e hijas a ser más autónomos/as

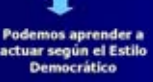
Porque implica supervisión y establecimiento de límites




Transparencia 4.12

ESTILOS EDUCATIVOS: IDEAS CLAVES (II)

- 1) Debemos evitar la sobreprotección y el control psicológico
- 2) Es importante crear un clima familiar de confianza que facilite la comunicación espontánea del chico o la chica
- 3) Las normas deben ser razonadas y estar consensuadas y justificadas
- 4) El estilo educativo es una característica de la relación



Podemos aprender a actuar según el Estilo Democrático



Transparencia 4.13

HABLANDO DE SUS COSAS

A veces madres y padres pueden infravalorar los problemas de sus hijos/as por considerarlos poco importantes



Debemos escucharle, mirarle a los ojos y darle tiempo para que se exprese con tranquilidad, sin interrumpirle continuamente. Además, tenemos que ponernos en su lugar para entender cómo se siente

Es importante evitar los consejos y los sermones continuos que pueden provocar un bloqueo de la comunicación

Es importante apoyar a los/as adolescentes en sus problemas y dificultades

Transparencia 4.14

EL AFECTO (I)

Durante la adolescencia, chicos y chicas tendrán que enfrentarse a retos y tareas evolutivas que serán fuente de estrés e inseguridad



Sentirse queridos y apoyados les ayudará a resolver de forma exitosa estas tareas



Transparencia 4.15

● ● **ESTILOS EDUCATIVOS**

EL AFECTO (II)

- Es frecuente que muchos padres y madres sigan tratando a sus hijos a los 11 o 12 años como lo hacían cuando eran pequeños: con besos, achuchones... en público
- Es importante evitar esas expresiones de afecto en público y reservarlas para momentos más íntimos
- Existen muchas alternativas para demostrar el cariño

Transparencia 4.16

EL AFECTO (III)

Habrán momentos al principio de la adolescencia en los que el chico o la chica se sienta inseguro y necesite manifestaciones más estrechas de cariño



En estos primeros momentos chicas y chicos pueden mostrar ambivalencia entre:

- sentirse autónomos de sus progenitores
- depender afectivamente de ellos

Transparencia 4.17

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?

- Hemos profundizado en los Estilos Educativos, trabajando el tema del afecto y la comunicación
- Hemos identificado algunos aspectos de nuestro comportamiento que dificultan la comunicación con hijos e hijas
- Hemos aprendido estrategias para facilitar la comunicación con nuestros hijos e hijas
- Hemos reflexionado sobre la necesidad de cambiar nuestra forma de expresar afecto a las y los adolescentes

Transparencia 4.18



JUNTA DE ANDALUCÍA

RESOLUCION DE CONFLICTOS

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

PROGRAMA de apoyo a madres y padres de adolescentes / [autores, Alfredo Oliva Delgado ... et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, [2007]

1 carpeta (10 cuadernos) ; 29 x 23 cm + 1 CDROM

1. Relaciones padres-hijo 2. Desarrollo del Adolescente 3. Educación I. Oliva Delgado, Alfredo II. Andalucía. Consejería de Salud WS 105.5.F2 WS 460

AUTORES

Alfredo Oliva Delgado
Victoria Hidalgo García
Dolores Martín Fernández
Águeda Parra Jiménez
Moisés Ríos Bermúdez
Reyes Vallejo Orellana

Departamento de Psicología Evolutiva
y de la Educación
UNIVERSIDAD DE SEVILLA

EDICIÓN

JUNTA DE ANDALUCÍA
Consejería de Salud

DISEÑO + MAQUETACIÓN

Maraña Estudio

IMPRESIÓN

Xxxxxx Xxxxxx

DEPÓSITO LEGAL

xx-xxxxxxxx-xxx



ÍNDICE

Introducción	005
Ideas clave	012
Objetivos generales	013
Actividades	015
Actividad 1	018
Actividad 2	022
Actividad 3	024
Actividad 4	026
Actividad 5	028
Anexos	029
Transparencias	045



INTRODUCCIÓN

Como ya hemos comentado en la introducción a las sesiones número uno y dos, durante la adolescencia surgen cambios en las relaciones familiares. En realidad, podemos entender que los seres humanos estamos en continua evolución y, por tanto, en permanente cambio. No obstante, hay algunos periodos del ciclo vital en los que la transformación se hace más observable. La adolescencia, en general, y los momentos que siguen a la pubertad, en particular, son periodos de transformación y cambio de la persona que comienza esta etapa, de su familia y de las relaciones que se establecen en este sistema o grupo.

En términos generales, podemos decir que la adolescencia temprana (12-14 años) es un período en el cual los conflictos entre madres y padres e hijas e hijos aumentan. No obstante, dichos conflictos suelen relacionarse con aspectos de la vida cotidiana como la imagen personal o la indumentaria del o la adolescente (formas de vestir, peinado, maquillaje, etc.), la hora de vuelta a casa o la de dormir, el rendimiento académico o los deberes escolares, la participación en las tareas domésticas, la elección de amistades, etc. Además, estos conflictos no suelen ser prolongados, ni intensos, ni graves, en la mayoría de las familias.

A continuación vamos a presentar una serie de gráficos que recogen resultados de una investigación llevada a cabo en el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla con algo más de quinientos adolescentes de diferentes edades residentes en Sevilla y su provincia. Uno de los objetivos de dicho trabajo fue analizar la frecuencia e intensidad con la que eran percibidos los conflictos familiares por los chicos y chicas adolescentes, por lo que creemos interesante aportarlos en este capítulo, ya que nos pueden dar pistas de lo que ocurre en las familias de nuestro contexto con la llegada de los hijos e hijas a la adolescencia.

En la figura 5.1 se recoge la evolución a lo largo de la adolescencia de la frecuencia de los conflictos entre adolescentes y progenitores. En ella vemos que a medida que transcurren los años disminuye ligeramente la frecuencia de los episodios conflictivos, especialmente en el caso de las chicas. Por otro lado, en la misma figura observamos que ellos tienen más discusiones con sus progenitores que ellas.

Pero quizás lo más interesante no sólo sea saber cómo evoluciona la frecuencia de los conflictos a medida que los chicos y chicas van cumpliendo años, sino conocer también cuáles son los temas que provocan discusiones con mayor y menor frecuencia entre las familias de nuestro contexto. Como podemos observar

en la figura 5.2, las principales discusiones se relacionan, por un lado, con temas académicos y, por otro, con asuntos domésticos como las tareas de la casa, la hora de regreso tras las salidas o la forma de vestir. Otros asuntos como la carrera o profesión a elegir, la política o religión y la conducta sexual del adolescente no suscitan conflictos con tanta frecuencia. Además, en la gráfica podemos apreciar que las discusiones entre adolescentes y sus progenitores no suelen ser muy frecuentes, ya que la mayoría de chicos y chicas afirman tener pocos conflictos.

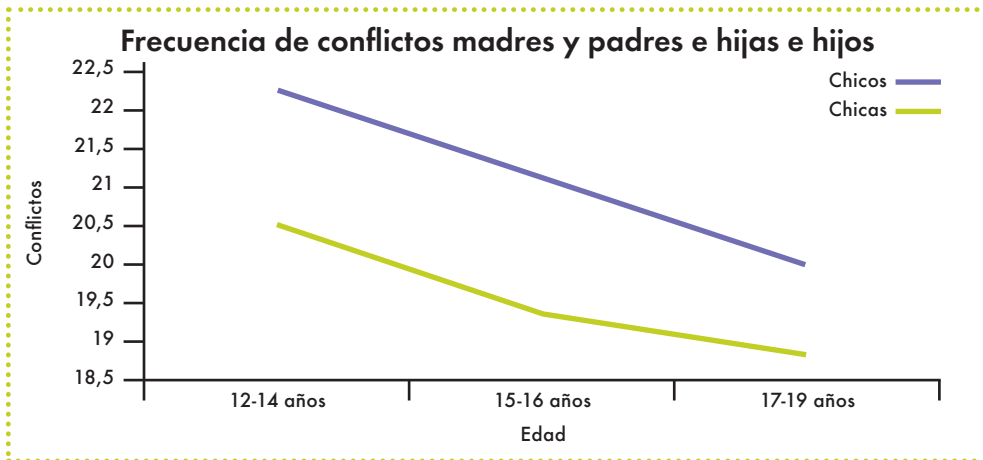


Figura 5.1. Frecuencia de los conflictos entre progenitores y adolescentes con la edad (Parra y Oliva, (2002)

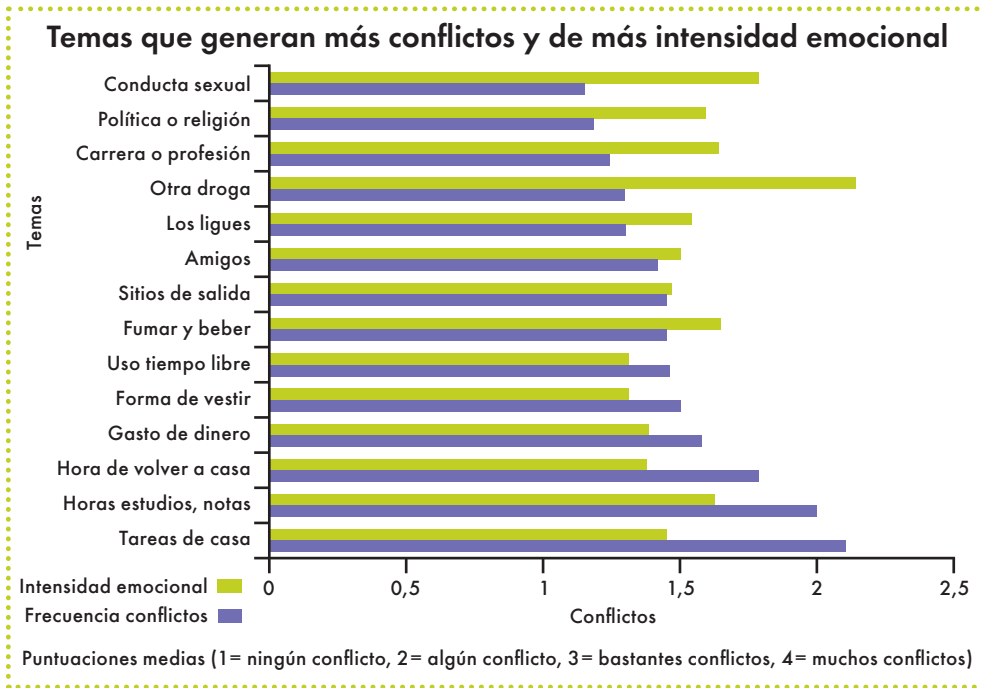


Figura 5.2. Frecuencia e intensidad emocional de los conflictos sobre algunos temas (Parra y Oliva 2002)

● ● RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Aunque la frecuencia de las discusiones entre padres e hijos puede ser un buen indicador para analizar los conflictos familiares, también podemos centrarnos en la intensidad emocional con la que son percibidos por las chicas y los chicos. La figura 5.2 recoge datos del estudio llevado a cabo en la Universidad de Sevilla mencionado anteriormente, y refleja que los temas que provocan discusiones más fuertes son las drogas, la conducta sexual y la elección de carrera o profesión. Paradójicamente, y si recordamos lo dicho en el párrafo anterior sobre la frecuencia de las discusiones, estos temas eran los que suscitaban menos conflictos entre progenitores y adolescentes. Por el contrario, los temas que se discuten más a menudo, como la hora de regreso a casa o la forma de vestir, son los que provocan discusiones de menor intensidad emocional.

Por otro lado, y si tenemos en cuenta la edad (ver figura 5.3), aunque la intensidad emocional con la que los chicos perciben los conflictos disminuye, para las chicas las discusiones con sus progenitores siguen siendo igualmente intensas a lo largo de la adolescencia.

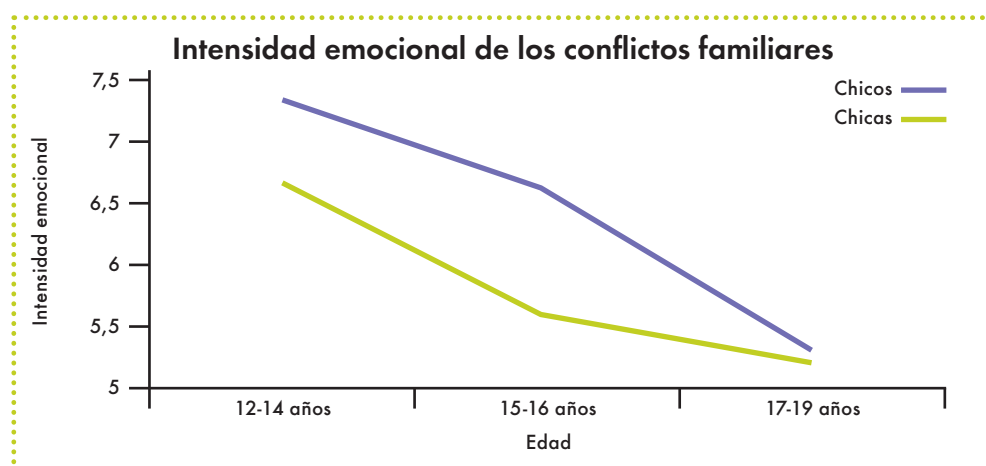


Figura 5.3. Intensidad emocional de los conflictos familiares con la edad (Parra y Oliva, (2002)

Algunos factores que influyen en el aumento de conflictos tienen que ver con los cambios biológicos asociados a la pubertad, con los cambios cognitivos que afectan a las percepciones que el o la adolescente tiene de los demás y de sí mismo/a, y con los cambios sociales relacionados con la autonomía personal, aspectos ya comentados en la sesión 1. Otros factores están relacionados con los cambios que padres y madres de mediana edad también están experimentando, aspectos comentados en la sesión 2.

En resumen, podemos decir que durante la adolescencia cambian las relaciones en la familia, que dichos cambios tienen que ver con la transformación

del adolescente y de sus padres, y que pueden aparecer nuevos conflictos en todo este proceso de crecimiento del sistema familiar.

EL CONFLICTO Y SU RESOLUCIÓN

Nuestra sociedad se caracteriza por la diversidad; existen diferentes formas de pensar, diferentes opiniones, deseos, necesidades y hábitos. Es imposible (y poco deseable) que personas que comparten una parte de su vida coincidan y estén de acuerdo en todo. El conflicto forma parte de las relaciones sociales y puede ser entendido como una forma de expresión de la diversidad, nos hace mostrar nuestros sentimientos e ideas y nos permite conocer los sentimientos e ideas de los demás.

En una familia cualquiera, un conflicto puede surgir cuando algún miembro del sistema percibe que sus ideas, sus deseos, sus necesidades, etc., no están siendo respetados por otro u otros componentes del grupo. También puede ocurrir que los miembros del grupo coincidan en todo lo anterior pero no en la forma de alcanzar y satisfacer dichas necesidades y deseos. En los casos más extremos, puede suceder que las ideas, deseos, etc., no sean expresados de forma abierta porque la comunicación en la familia sea inadecuada. En cualquiera de estos casos, el conflicto que ha surgido puede suponer una oportunidad para seguir creciendo pero también puede convertirse, en el peor de los casos, en el inicio de un estancamiento de las relaciones familiares.

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

Cuando los conflictos no son resueltos de forma adecuada y satisfactoria para todos y todas, siempre hay alguien que puede percibir que sus ideas, sus deseos, sus necesidades, no están siendo tenidos en cuenta. En esos casos, es probable que surjan la hostilidad, el aislamiento, los problemas emocionales y las dificultades para establecer un puente abierto de comunicación entre las personas. Una de las metas educativas que madres y padres deben perseguir es favorecer que los conflictos familiares se solucionen de forma adecuada. Revisemos ahora algunas formas de intentar resolver conflictos que no suelen funcionar bien, así como otras que han mostrado una mayor eficacia para optimizar el desarrollo del adolescente y su familia.



● ● RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

● ● **Autoritarismo.** Consiste en la imposición de una solución al conflicto sin que alguno de los implicados/as participe en la elaboración de dicha solución. En estos casos, padres y madres optan por imponer las reglas y las formas de actuación ante un conflicto sin que los deseos y necesidades del o la adolescente sean tenidos en cuenta, por lo que es muy probable que la hija o el hijo no se sienta motivado para seguir las reglas o solucionar la situación. Si el o la adolescente percibe que los padres le imponen las reglas, es probable que aparezcan en él o ella sentimientos negativos que dificultarán las relaciones dentro de la familia. Como ya mencionamos en la sesión tres, los principales problemas que suelen surgir en los y las adolescentes de padres y madres autoritarios/as son de carácter interno, siendo más probable la aparición de sintomatología depresiva y la falta de confianza en ellos/as mismos/as. Por tanto, podemos decir que esta estrategia para resolver conflictos resulta, en general, inadecuada. Sólo sería adecuado utilizarla en situaciones muy excepcionales de emergencia que requieren una solución inmediata.

● ● **Permisividad.** En este caso, la forma de acabar con el conflicto pasa por acceder a los deseos e intereses del chico o la chica. Este tipo de solución no debe convertirse en un hábito, ya que el abuso de este tipo de estrategia no suele ser adecuado para la educación y el desarrollo del o la adolescente y tampoco para el resto de la familia. Las consecuencias de esta forma de actuación son negativas ya que generan en el o la adolescente falta de respeto a las normas, baja tolerancia a la frustración y, en general, problemas de conducta. Sin embargo, puede ser muy conveniente en el caso de los y las adolescentes tímidos/as o cuando el ceder ante su opinión no viola ninguna norma importante ni supone ningún perjuicio para los miembros del sistema familiar.

● ● **Evitación.** En algunas familias ocurre que los conflictos tienden a ser evitados a toda costa. Las madres y padres o el o la adolescente hacen lo posible por escapar de un enfrentamiento. Pueden, por ejemplo, cambiar de tema cuando surgen discrepancias en una conversación o, simplemente, evitar cualquier intercambio verbal que provoque tensión.

Aunque esta estrategia no es adecuada para resolver conflictos, la evitación puede ser útil en casos de menor importancia (por ejemplo, si el o la adolescente ha olvidado cumplir con una pequeña tarea de la que tenía que encargarse) o cuando no sea el momento más adecuado para buscar soluciones.

● ● **La negociación.** El problema de todas las estrategias que hemos descrito más arriba es que ninguna de ellas resuelve realmente el conflicto, ya que las ideas, deseos o necesidades de todas o algunas de las personas implicadas

no son atendidas o, simplemente, han sido ignoradas. En el caso del autoritarismo, el o la adolescente pierde; las madres y los padres permisivos que dejan en manos de la hija o el hijo la decisión final, también pierden; la evitación supone que ambas partes pierden.

La negociación tiene como objetivo la búsqueda de soluciones que satisfagan a los y las participantes y tengan en cuenta sus ideas, deseos y necesidades. A continuación vamos a describir una serie de pasos que han de guiar la negociación como estrategia para la resolución de conflictos. Debemos tener en cuenta que en todas las fases de la resolución del conflicto hay que atender tanto a nuestro lenguaje verbal como al no verbal. Es decir, no se trata sólo de expresar mediante palabras nuestro deseo de llegar a un acuerdo, sino también de procurar que nuestros gestos, nuestra mirada y toda la información que nuestro cuerpo transmite mientras hablamos o escuchamos a la otra persona sea congruente con nuestro mensaje verbal. Por ejemplo, si no dirigimos la mirada a nuestro hijo mientras nos dice qué solución propone él o ella para resolver el problema, es posible que la negociación sea más complicada porque puede pensar que no nos interesa realmente lo que piensa o cómo se siente.

Fases en la resolución de conflictos:

- **Fase 1: Establecimiento de reglas básicas para la comunicación.** Se trata de explicitar las normas básicas que van a guiar el proceso de negociación. Por ejemplo, es importante hablar con respeto y no criticar o juzgar al interlocutor. La actitud de escucha es la mejor forma de afrontar una negociación, ya que sólo así podremos entender cuáles son las ideas, deseos y necesidades de la otra persona. Es recomendable que los progenitores muestren, de forma explícita, sus deseos de dialogar y buscar soluciones justas para todas las personas implicadas en el conflicto.

- **Fase 2: Conocimiento y comprensión de los distintos puntos de vista.** Consiste en la definición clara y operativa del conflicto por parte de cada una de las personas implicadas. Es muy importante que cada persona intente concretar en qué consiste el problema y cómo se siente en esa situación. Además, hay que procurar ser breve, no acusar o juzgar a ninguno de los implicados/as ni hacer referencias a sus características internas o de personalidad. Lo mejor es tratar un problema muy concreto más que problemas muy generales. También suele ser recomendable que sean los progenitores los que inicien esta segunda fase.

- **Fase 3: Definición de posibles soluciones.** Se trata de definir soluciones concretas que puedan resolver el conflicto. Es importante que se aporten al-

ternativas que generen beneficios para todas las personas implicadas y no sólo para la persona que aporta la solución. De esa manera, la toma de decisiones final será mucho más fácil.

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

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

● ● **Fase 6: Evaluación y seguimiento.** Es preciso que evaluemos, cada cierto tiempo, el cumplimiento del acuerdo. Este paso es tan importante como cualquiera de los anteriores. Las madres y los padres y el o la adolescente han de realizar un seguimiento de todo el proceso y han de valorarse positivamente los avances obtenidos y corregir los posibles errores. Si no evaluamos cada cierto tiempo, no podremos saber si el acuerdo ha funcionado de forma adecuada. La familia procurará exponer las mejorías observadas concretando conductas positivas que han aparecido tras la negociación, así como exponiendo de qué forma esos cambios han modificado cómo cada persona se siente dentro del grupo. Es muy importante resaltar los aspectos positivos y evitar, en todo momento, emitir juicios de valor que puedan hacer que alguien se sienta mal.

IDEAS CLAVE SESIÓN 5

- Los seres humanos estamos inmersos en un proceso natural de continuo desarrollo en el que surgen cambios. Durante la adolescencia los cambios se hacen más evidentes u observables en el sistema familiar, el cual tiene que adaptarse a la nueva situación y afrontar los conflictos que puedan surgir en el proceso de crecimiento y transformación del grupo.
- Los conflictos familiares tienden a aumentar durante la adolescencia temprana. No obstante, suelen durar poco tiempo y no son intensos ni graves en la mayoría de las familias. La frecuencia de los conflictos parece disminuir a medida que transcurren los años de la adolescencia.
- En general, los conflictos son una oportunidad para mejorar y fortalecer las relaciones familiares; nos permiten conocer mejor las ideas, los deseos y las necesidades de cada persona de nuestra familia, así como compartir los propios con ellos y ellas .
- Cuando surge un conflicto familiar puede que las ideas, deseos o necesidades de algún miembro del sistema no estén siendo considerados por los demás. La resolución adecuada de los conflictos favorece el crecimiento de la familia.
- El autoritarismo consiste en la imposición de una solución al conflicto y no es una estrategia adecuada para el desarrollo del o la adolescente ni para el resto de la familia.
- La permisividad consiste en acceder a los deseos de la o el adolescente, una estrategia que no es adecuada si se convierte en la única forma de resolver los conflictos.
- Evitar los conflictos, temer afrontarlos a través del diálogo, tampoco es la mejor estrategia para resolverlos.
- La negociación es la mejor estrategia para resolver conflictos. Se trata de buscar soluciones que satisfagan a todas las personas implicadas, manteniendo una actitud de escucha activa que permita que el puente de la comunicación permanezca abierto. Nadie nace sabiendo negociar pero tenemos la posibilidad de desarrollar esta habilidad. Para ello debemos estar atentos a nuestro lenguaje verbal y no verbal.



OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales que se pretenden alcanzar en esta primera sesión son los siguientes:

1 Aprender a percibir el conflicto como algo natural y beneficioso para fomentar el cambio dentro de la familia.

2 Ser conscientes de que la conflictividad familiar aumentará durante la adolescencia, especialmente al inicio.

3 Identificar estrategias adecuadas e inadecuadas para resolver conflictos.

4 Adquirir herramientas que permitan a los progenitores afrontar con éxito el incremento de conflictos que suele aparecer en los primeros años de la adolescencia.



ACTIVIDADES



..... 015

INTRODUCCIÓN

El coordinador/a da la bienvenida a los y las participantes, les agradece su participación y les anima a seguir trabajando y reflexionando sobre su papel como madres y padres de adolescentes. Se hace un pequeño resumen de la sesión anterior y se lleva a cabo una breve puesta en común de alguna tarea encomendada para casa (en el caso de haber propuesto dicha actividad).

A continuación hace referencia a que en esta sesión nos ocuparemos de la importancia de los conflictos como forma de evolucionar (transparencia 5.1.). El coordinador/a comienza preguntando si conocen alguna relación entre dos personas en la que jamás haya habido un conflicto, aunque sea pequeño. Seguidamente, comenta que en todas las relaciones humanas pueden surgir conflictos; los seres humanos estamos inmersos en un proceso natural de continuo desarrollo en el que surgen cambios y es lógico y natural que en las relaciones surjan conflictos, los cuales nos pueden ayudar a crecer.

Tras esta primera idea, el coordinador/a comenta que durante la adolescencia puede aparecer un aumento de conflictos en la familia, sobre todo en los inicios de esta etapa del desarrollo. Sin embargo, conforme vayan pasando los años la frecuencia e intensidad de los conflictos disminuirá (transparencia 5.2.). Aunque ese aumento de conflictos en la adolescencia temprana pueda preocuparnos, debemos tener en cuenta que la resolución adecuada de los mismos nos ayudará a crecer.

El coordinador/a indica que durante la sesión vamos a aprender a identificar formas adecuadas e inadecuadas de resolver conflictos y, además, vamos a entrenarnos en una estrategia que resulta muy útil para afrontarlos: **la negociación**. Seguidamente, mostrará la transparencia 5.3. reforzando la idea de la utilidad de los conflictos para mejorar y fortalecer las relaciones familiares, ya que nos permiten conocer mejor a los miembros de nuestra familia, las ideas, los deseos y necesidades de cada persona que forma parte del grupo. Además, los conflictos también nos ayudan a compartir las propias ideas, deseos y necesidades con los demás. Cuando surge un conflicto familiar puede que las ideas, deseos o necesidades de algún miembro del sistema no estén siendo considerados por los demás. La resolución adecuada de los conflictos favorece el crecimiento de la familia.

Tras esta introducción, el coordinador/a propondrá a los y las asistentes trabajar en la resolución de conflictos para mejorar las propias habilidades personales mediante diversas actividades.

ACTIVIDADES

A continuación se desarrollarán las actividades correspondientes a la quinta sesión. Este desarrollo obedece a una secuenciación lógica de los contenidos siguiendo el marco teórico, aunque seguir este itinerario no es obligatorio. Cada orientador/a puede programar la sesión de la manera que crea más conveniente de cara a conseguir los objetivos que se plantean.

ACTIVIDAD 1	
Estrategias para resolver conflictos	
Duración aproximada	30 minutos
Objetivos	Identificar diferentes estrategias que se pueden utilizar para resolver conflictos.
Materiales	Lápiz y papel. Situaciones hipotéticas en las que se describen diferentes formas de resolver conflictos (Anexo 5.1: Ficha 5.1: Situaciones hipotéticas)

Desarrollo de la actividad

El coordinador/a explicará a los y las asistentes que con esta actividad se pretende que aprendan a identificar diferentes formas de intentar resolver conflictos familiares. Seguidamente, les pedirá que formen grupos de cuatro personas. Una vez formados los grupos, cada uno de ellos debe trabajar sobre una situación en la que se plantea un conflicto que distintas familias intentan resolver. Las situaciones a trabajar son las siguientes:

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

Rocío: «En fin de año quiero ir a una fiesta que vamos a hacer mis amigos y yo»
Madre: «¿Dónde es la fiesta?»
Rocío: «En la casa de una amiga»
Padre: «¿Van a estar los padres de tu amiga? ¿quiénes iréis a la fiesta? ¿van chicos?»
Rocío: «Los padres no estarán... sí, van algunos chicos... pero vamos mucha gente y...»

● ● RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

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

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

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

Padre: «Y no quiero escucharte ni una palabra más de ese tema ¿te enteras?»

Rocío: ...

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

Pedro: «Me voy»

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

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

Madre: «¿Y a qué hora piensas llegar? ¿no vendrás a las tantas, como siempre? ¿y qué le digo yo a tu padre cuando venga?»

Pedro: «Pues dile que estoy en casa de mi amigo Carlos»

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

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

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

Pedro: «Vale, vale, mañana lo recojo. Que me voy, que llego tarde...»

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

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

Tomás: «La semana que viene quiero ir con mis amigos a la playa»

Padre: «...»

Tomás: «¿No te has enterado? Que quiero ir a la playa con mis amigos»

Padre: «Mira, niño, de aquí a la semana que viene queda mucho»

Tomás: «Pero es que tenemos que organizar el viaje y decir quienes vamos»

Madre: «¿Has hecho los deberes hoy?»

Padre: «Eso, eso. ¿Has hecho los deberes?»

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

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

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

Padre: «Yo me voy a la cama, que no tengo ganas de bronca»

Madre: «Voy a preparar la comida para mañana»

Tomás: «...»

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

Antonio: «Papá, mamá, esta noche quiero llegar más tarde a casa»

Padre: «¿Adónde vas?»

Antonio: «Hemos quedado para dar una vuelta y seguramente vayamos al cine»

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

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

Antonio: «Tú eres una peque, jaja, yo ya soy mayor...»

Padre: «Antonio, no te pases que vienes a la una, como todos los días»

Paula: «¿Y yo por qué tengo que estar aquí a las doce? ¡las mujeres también tenemos nuestros derechos!»

Madre: «Paula, no protestes tanto que eres un año más chica que tu hermano»

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

Madre: «Eso es lo único que habéis conseguido con pelearos tanto»

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

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

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

Los miembros de cada grupo deben analizar el caso intentando identificar el tipo de estrategia que se emplea. Además, tienen que indicar las ventajas e inconvenientes de esa forma de resolver problemas. Tras quince minutos de trabajo, un representante de cada grupo resumirá para los demás asistentes las conclusiones del trabajo.

Síntesis de la actividad

Al final de las exposiciones de los y las asistentes, el coordinador/a expondrá las ventajas e inconvenientes de cada una de las estrategias sobre las que se ha trabajado previamente. Para ello se ayudará de las transparencias 5.4-5.7, adjuntas a esta sesión. Deben quedar claras las siguientes ideas:

- ● El autoritarismo es, en general, una estrategia inadecuada ya que los deseos y necesidades del o de la adolescente no son tenidos en cuenta y es muy probable que provoque en él o ella falta de motivación para seguir la norma o solucionar la situación. Además, genera sentimientos negativos en todos los miembros del grupo.

- ● La permisividad tampoco suele ser adecuada porque ahora los deseos y necesidades de los progenitores son ignorados. Las consecuencias de esta estrategia en el y la adolescente son: falta de respeto a las normas, baja tolerancia a la frustración (no pueden afrontar situaciones adversas, se sienten desbordados) y problemas de conducta, impulsividad o falta de control. No obstante, es importante mencionar que la permisividad puede ser muy adecuada en algunas ocasiones, como es el caso de las hijas e hijos tímidos, aunque la negociación debe ser la estrategia principal que sirva de guía para la comunicación del grupo ante un conflicto.

- ● La evitación cierra el puente de la comunicación. Es muy importante resaltar que para resolver conflictos es necesario que dicho puente este abierto. Si se ha cerrado es posible rectificar y abrir de nuevo la barrera que impide el diálogo. Las sensaciones que la evitación genera en la familia son desagradables para todos y poco a poco las relaciones se hacen cada vez más difíciles.

- ● Debe quedar claro que las tres estrategias son, en general, poco adecuadas para solucionar conflictos ya que no satisfacen a todos los participantes. En todas ellas hay alguien que sale perdiendo porque sus ideas, deseos y necesidades no son respetados.

- ● El coordinador/a ha de procurar que no se culpabilice a ninguno de las y los asistentes por haber utilizado con sus hijas e hijos alguna de estas estrategias. Se trata de intentar buscar otras estrategias que funcionen mejor y favorezcan el desarrollo integral de cada persona que compone la familia. El resto de actividades persigue dicho objetivo.

ACTIVIDAD 2

La coopeación en la resolución de problemas

Duración aproximada	30 minutos
Objetivos	Aplicar habilidades de resolución de problemas en grupo Experimentar la importancia de la cooperación
Materiales	Puzzles de cuadrados (anexo 5.2)

Desarrollo de la actividad

La persona que coordina la sesión divide a los asistentes en grupos de seis personas. Cada grupo recibe un sobre con un juego de piezas de puzzle y se distribuyen, al azar, tres piezas para cada participante. La tarea consiste en que cada miembro del grupo debe formar un cuadrado con tres piezas. La actividad no finaliza hasta que todos los miembros del grupo hayan formado su cuadrado. Cualquier persona puede dejar piezas que no vaya a utilizar en el centro de la mesa. Las reglas son las siguientes:

- 1 Está prohibido hablar y hacer gestos.
- 2 No se pueden coger piezas de otro compañero/a ni pedir piezas a nadie. Sólo se pueden utilizar las piezas que estén en el centro de la mesa.
- 3 Deben realizar la tarea en un tiempo máximo de unos quince o veinte minutos.

Cuando cada grupo haya terminado, el coordinador/a de la sesión planteará a las y los participantes las siguientes preguntas:

- 1 ¿Qué pasó en tu grupo?
- 2 ¿Cómo te sentiste durante el juego?
- 3 ¿Qué fue lo que facilitó la tarea?
- 4 ¿Qué fue lo que la dificultó?
- 5 ¿Por qué motivo hemos hecho este juego?, ¿de qué nos puede servir?

Síntesis de la actividad

Para hacer la síntesis de esta actividad la persona que coordina la sesión puede utilizar la transparencia 5.8:

- ● Debe quedar claro que esta actividad sólo puede ser resuelta si los miembros de cada grupo actúan colaborando con sus compañeros/as. La solución de la tarea pasa, necesariamente, por considerar las necesidades del resto de compañeros. Si alguien se queda con su cuadrado esperando a que los demás terminen, el grupo no resuelve la tarea. Es preciso deshacer el propio cuadro para encontrar la combinación en la que todas y todos puedan resolver la tarea.

- ● En la resolución de conflictos ocurre algo muy parecido a la experiencia vivida durante la actividad. Para llegar a una solución de un conflicto es necesario buscar que todos los miembros del grupo puedan satisfacer sus necesidades. Si nos empeñamos en solucionar nuestro problema individual, nunca podremos alcanzar el objetivo del grupo.

- ● Sólo es posible solucionar un problema grupal de forma adecuada mediante la cooperación.

ACTIVIDAD 3

Pasos para resolver conflictos de forma negociada

Duración aproximada	30 minutos
Objetivos	Identificar diferentes pasos para resolver conflictos mediante la negociación. Mejorar las propias habilidades para negociar.
Materiales	Lápiz y papel. Situaciones hipotéticas en las que se describen diferentes formas de resolver conflictos (Anexo 5.1: Ficha 5.1)

Desarrollo de la actividad

Los mismos grupos que se formaron para la primera actividad intentan escribir un diálogo posible entre los progenitores y los y las adolescentes de las situaciones anteriores (una chica de quince años que quiere ir a una fiesta de fin de año, un chico de catorce años que quiere salir con sus amigos a las once de la noche, un chico de quince años que quiere ir a la playa con sus amigos, dos hermanos que quieren llegar más tarde a casa y acaban peleando entre ellos) u otras situaciones propuestas por las madres y padres que participan en la sesión. Han de hacer un guión, como si de una obra de teatro o cine se tratara, en la que los personajes resuelven el conflicto que se plantea de forma negociada. Durante el trabajo, se facilita a cada asistente una fotocopia de la «Guía sobre cómo resolver conflictos de forma negociada» (Anexo 5.3).

Tras quince minutos de trabajo, cada grupo sale a representar a los personajes de la situación que les corresponde. Tras cada escenificación, los demás asistentes resaltan los aspectos más positivos de la dramatización. Es importante que el coordinador/a haga ver a todos los asistentes que tienen capacidad para resolver conflictos de forma negociada.

Una vez que los grupos han representado las distintas situaciones, la persona que coordina la sesión, repartirá tres fotocopias del texto «Resolución de la situación 1» (Anexo 5.4) a tres participantes, para que cada uno de ellos salga a leer en voz alta los comentarios de uno de los personajes de dicha situación (Rocío, el padre, la madre). El coordinador/a debe procurar elegir

● ● RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

a aquellas personas que hayan mostrado a lo largo de la sesión ideas más a favor del autoritarismo, la permisividad o la evitación. Antes de la lectura de la resolución, el coordinador/a pide al resto del grupo que observen atentamente la representación, tanto lo que dicen los actores como la forma en que lo expresan. Una vez que se ha representado la resolución del conflicto, el coordinador/a preguntará a cada uno de los actores:

1 ¿Cómo te has sentido?

2 ¿Te ha resultado difícil tu personaje? ¿Por qué?

Cuando todos hayan contestado, el coordinador preguntará al grupo acerca de todos los aspectos positivos que hayan observado en cada actor o actriz durante la representación. Hay que intentar hacer sentir a las y los participantes que tienen posibilidad de aplicar la negociación para resolver conflictos, ya que la representación les ha salido muy bien.

Síntesis de la actividad

La síntesis de esta actividad se basará en las transparencias 5.9 y 5.10:

● ● Al final de esta actividad debe quedar claro que la negociación es la mejor forma de resolver conflictos y que podemos utilizar esta estrategia para resolver problemas concretos, como los mostrados en las cuatro situaciones, siempre que sigamos unas sencillas reglas que facilitan el proceso. El coordinador/a expondrá los aspectos más destacados de esta estrategia de resolución de conflictos y los pasos para llevar a cabo la negociación, ayudándose de la transparencia 5.9: «Guía para la resolución de conflictos de forma negociada» (Anexo 5.3). Debe comentar las distintas fases del proceso de resolución, resaltando los aspectos más importantes de cada una de ellas y pidiendo a las y los asistentes que aporten lo que hayan aprendido durante la actividad.

● ● Resolver los conflictos de forma negociada no es siempre una tarea fácil; exige un esfuerzo importante por parte de todos y todas, pero es la única forma de actuar que genera crecimiento.

ACTIVIDAD 4

La coopeación en la resolución de problemas

Duración aproximada	30 minutos
Objetivos	Aprender a identificar las emociones y los sentimientos de las personas y expresar los propios.
Materiales	Fotocopias de frases (Anexo 5.5)

Desarrollo de la actividad

La persona que coordina la sesión explica a los asistentes que en la comunicación expresamos ideas y, además, emociones y sentimientos. En esta actividad vamos a intentar identificar las emociones y sentimientos de las personas, con el objetivo de desarrollar más esa capacidad.

Se distribuye una frase a cada asistente y, a continuación, cada persona la lee en voz alta. El resto del grupo debe intentar identificar los sentimientos y emociones que cada persona está intentando transmitir. Una vez que todos y todas han leído su frase, debe repetirse la actividad pero cambiando el tono, la expresión facial y el lenguaje corporal con el objetivo de expresar otros sentimientos y emociones distintos.

Síntesis de la actividad

La síntesis de esta actividad se basará en la transparencia 5.11:

- El coordinador/a del grupo resaltaré la capacidad de los y las participantes para identificar emociones y sentimientos de los demás. También debe comentar que esta capacidad la podemos desarrollar y mejorar. Del mismo modo, tenemos capacidad para comunicar de forma diferente una misma idea modificando la forma de expresarla.

- Debe quedar claro que cuando nos comunicamos con los demás para intentar resolver conflictos, las emociones y sentimientos juegan un papel fundamental para encontrar soluciones y favorecer la cooperación. A veces los conflictos no pueden resolverse porque la parte emocional que transmitimos en

• • RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

un mensaje genera sensaciones negativas en las y los oyentes. Otras veces no solucionamos conflictos porque no atendemos a los sentimientos y emociones de la persona que habla, de manera que nos resulta muy difícil ponernos en su punto de vista y hacer que la persona se sienta comprendida.

ACTIVIDAD 5

Para terminar... ¿qué hemos aprendido hoy?

Esta actividad final se llevará a cabo para afianzar qué han aprendido las madres y los padres en esta sesión. El coordinador/a iniciará una breve discusión dirigida que girará en torno a las siguientes preguntas:

- 1 De lo que habéis visto hoy, ¿qué es lo que más os ha llamado la atención?
- 2 ¿Qué creéis que habéis aprendido?
- 3 ¿De qué creéis que os puede servir todo este aprendizaje? ¿Tiene alguna aplicación en vuestra vida diaria?

Tras aproximadamente 10 minutos, la persona que coordina la sesión resumirá lo que han aprendido con ayuda de las transparencias 5.12 y 5.13:

- Hemos visto que existen diferentes estrategias para resolver conflictos, algunas de las cuales facilitan mejores relaciones en la familia.
- Hemos aprendido que el autoritarismo, la permisividad y la evitación son estrategias que, en general, no favorecen la resolución adecuada de los conflictos.
- Hemos descubierto que las estrategias no adecuadas para resolver conflictos hacen que no se tengan en cuenta las ideas, necesidades, sentimientos, etc., de los miembros de nuestra familia.
- Hemos hablado de las consecuencias negativas que tienen dichas estrategias en el desarrollo de todos los miembros de la familia.
- Hemos analizado las ventajas de la negociación para resolver conflictos.
- Hemos aprendido que podemos entrenarnos en la resolución de conflictos de forma negociada siguiendo unas normas muy sencillas.
- Hemos mejorado nuestras habilidades personales entrenándonos en la expresión de emociones y sentimientos propios y en atender a los de los demás.



ANEXOS



..... 029

ANEXO 5.1

Ficha 5.1: Situaciones hipotéticas.

Leed el siguiente texto e intentad responder a las preguntas que aparecen a continuación:

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

Rocío: «En fin de año quiero ir a una fiesta que vamos a hacer mis amigos y yo»

Madre: «¿Dónde es la fiesta?»

Rocío: «En la casa de una amiga»

Padre: «¿Van a estar los padres de tu amiga? ¿quiénes iréis a la fiesta? ¿van chicos?»

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

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

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

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

Padre: «Y no quiero escucharte ni una palabra más de ese tema ¿te enteras?»

Rocío: ...

1 ¿Qué estrategias creéis que emplean los padres de Rocío para resolver la situación?

2 ¿Qué ventajas e inconvenientes creéis que tiene esta forma de resolver los problemas?

Leed el siguiente texto e intentad responder a las preguntas que aparecen a continuación:

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

Pedro: «Me voy»

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

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

Madre: «¿Y a qué hora piensas llegar? ¿no vendrás a las tantas, como siempre? ¿y qué le digo yo a tu padre cuando venga?»

Pedro: «Pues dile que estoy en casa de mi amigo Carlos»

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

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

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

Pedro: «Vale, vale, mañana lo recojo. Que me voy, que llego tarde...»

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

1 ¿Qué estrategias creéis que emplean los padres de Pedro para resolver la situación?

2 ¿Qué ventajas e inconvenientes creéis que tiene esta forma de resolver los problemas?

• • RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Leed el siguiente texto e intentad responder a las preguntas que aparecen a continuación:

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

Tomás: «La semana que viene quiero ir con mis amigos a la playa»

Padre: «...»

Tomás: «¿No te has enterado? Que quiero ir a la playa con mis amigos»

Padre: «Mira, niño, de aquí a la semana que viene queda mucho»

Tomás: «Pero es que tenemos que organizar el viaje y decir quienes vamos»

Madre: «¿Has hecho los deberes hoy?»

Padre: «Eso, eso. ¿Has hecho los deberes?»

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

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

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

Padre: «Yo me voy a la cama, que no tengo ganas de bronca»

Madre: «Voy a preparar la comida para mañana»

Tomás: «...»

1 ¿Qué estrategias creéis que emplean los padres de Tomás para resolver la situación?

2 ¿Qué ventajas e inconvenientes creéis que tiene esta forma de resolver los problemas?

Leed el siguiente texto e intentad responder a las preguntas que aparecen a continuación:

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

Antonio: «Papá, mamá, esta noche quiero llegar más tarde a casa»

Padre: «¿Adónde vas?»

Antonio: «Hemos quedado para dar una vuelta y seguramente vayamos al cine»

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

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

Antonio: «Tú eres una peque, jaja, yo ya soy mayor...»

Padre: «Antonio, no te pases que vienes a la una, como todos los días»

Paula: «¿Y yo por qué tengo que estar aquí a las doce? ¡las mujeres también tenemos nuestros derechos!»

Madre: «Paula, no protestes tanto que eres un año más chica que tu hermano»

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

Madre: «Eso es lo único que habéis conseguido con pelearos tanto»

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

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

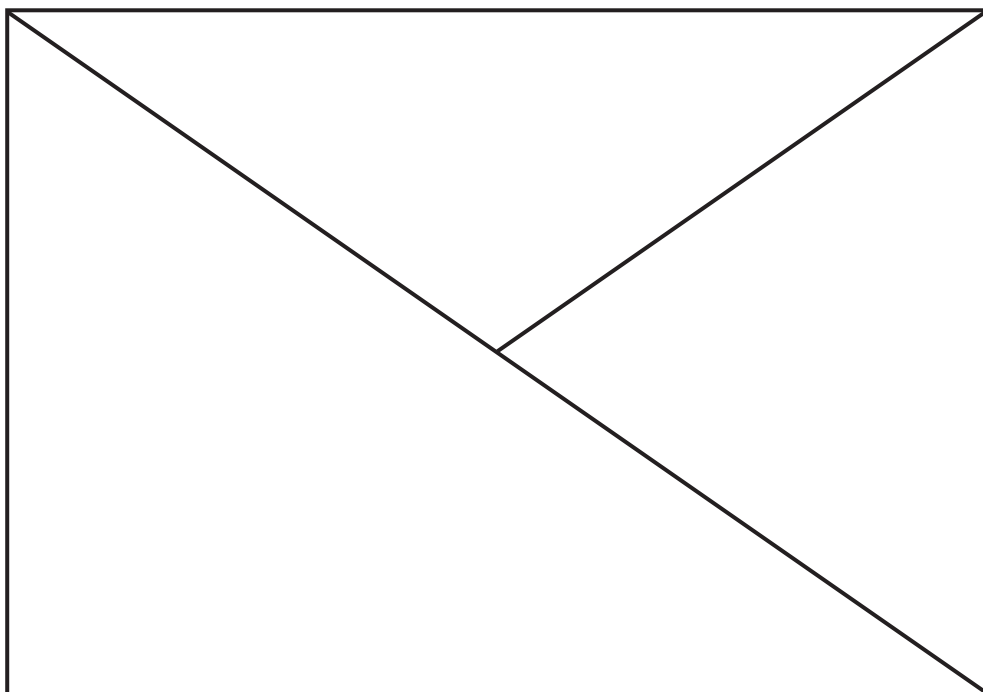
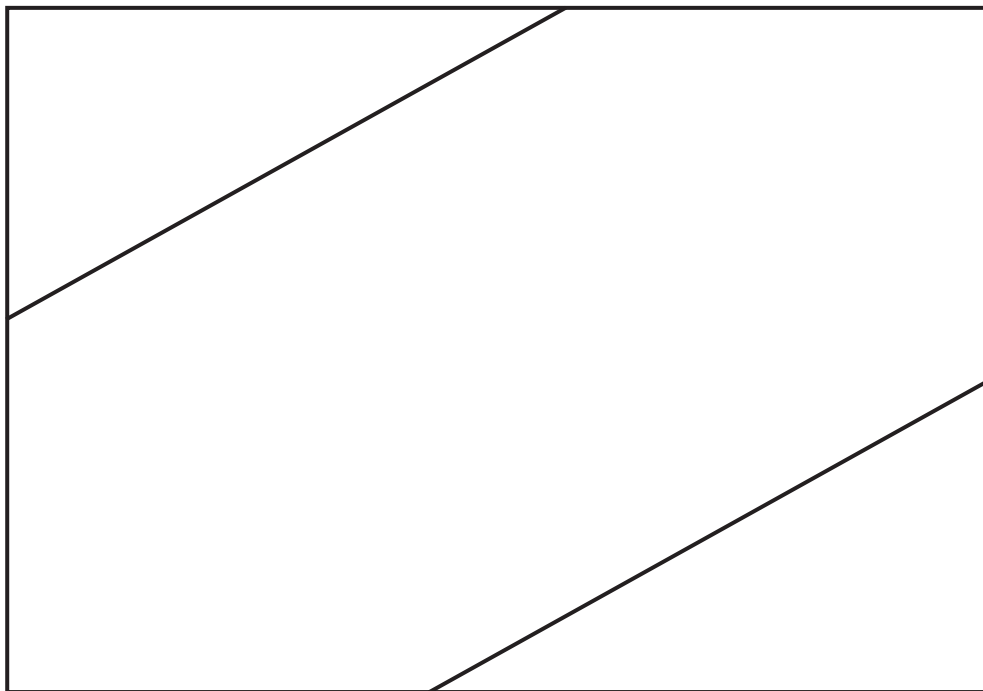
Paula: «Pues me alegro, que eres un machista. Te odio, siempre quieres salirte con la

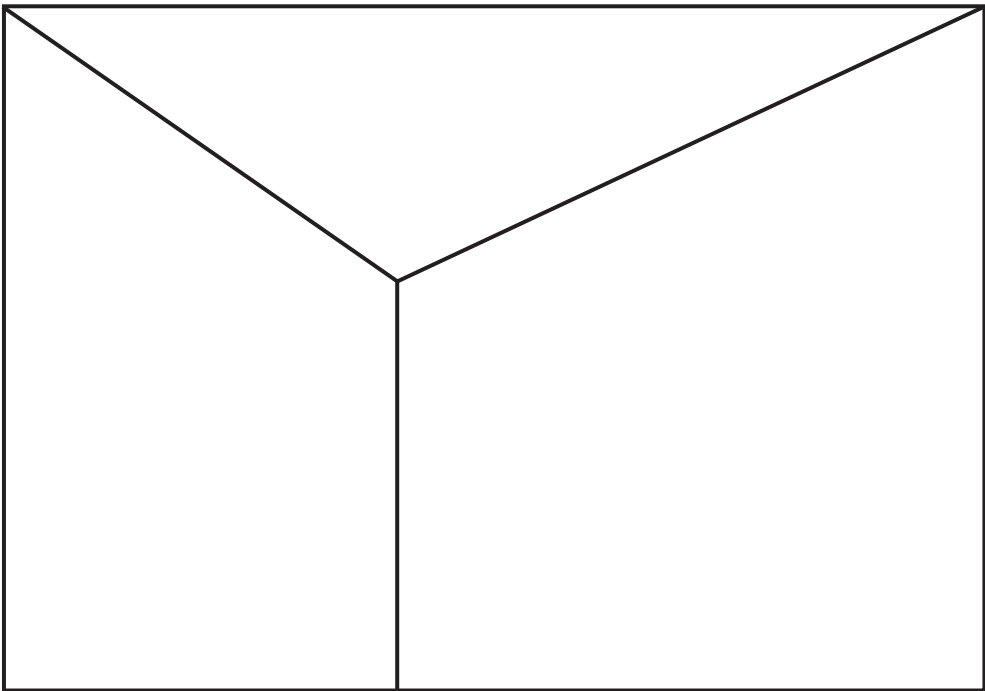
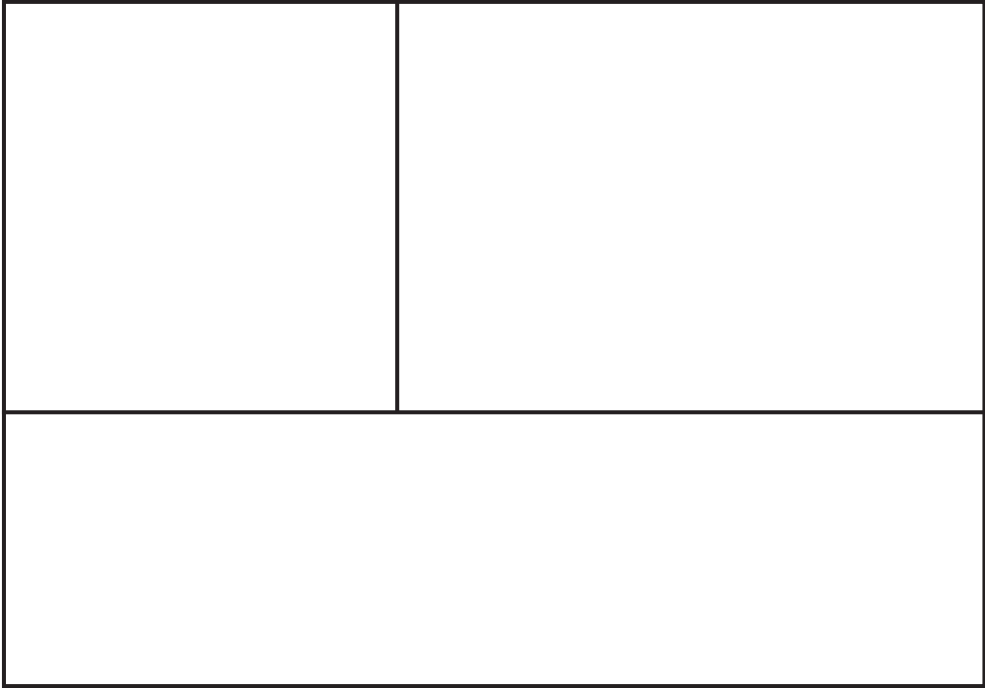
1 ¿Qué estrategias creéis que emplean los padres de Paula para resolver la situación?

2 ¿Qué ventajas e inconvenientes creéis que tiene esta forma de resolver los problemas?

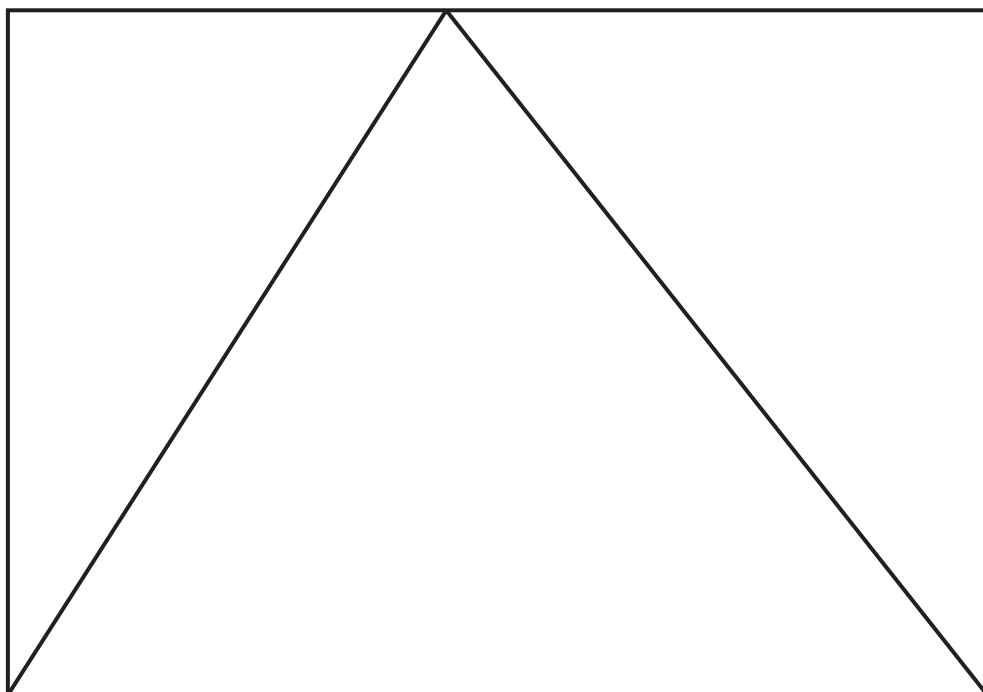
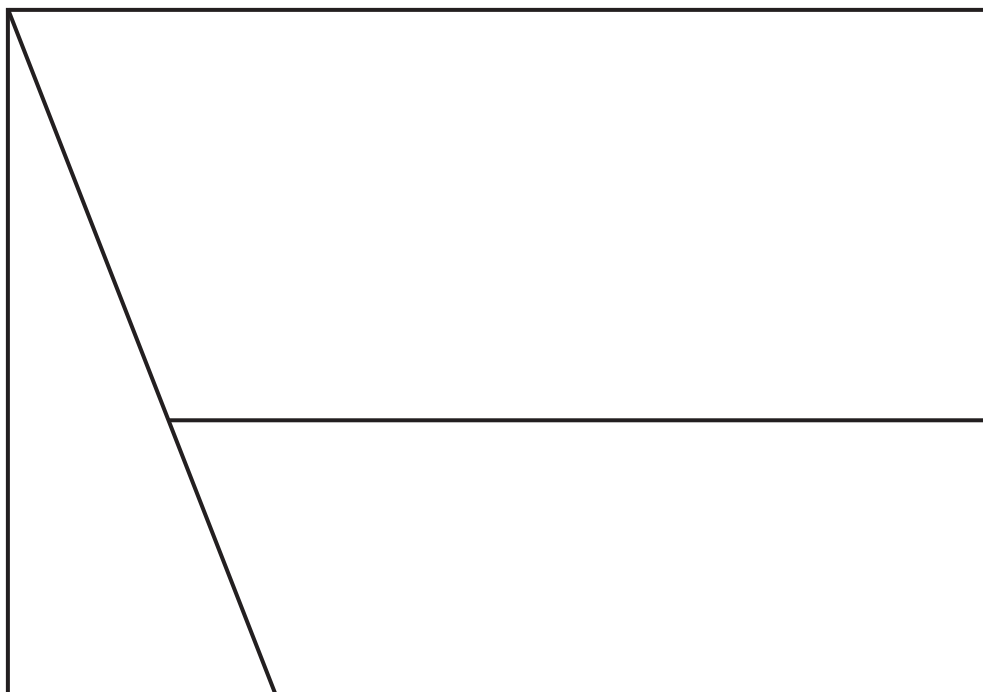
ANEXO 5.2

Puzzles de cuadrados





• • RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



ANEXO 5.3

Para resolver conflictos mediante la negociación

1 Establecimiento de reglas básicas para la comunicación.

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

2 Conocimiento y comprensión de los distintos puntos de vista.

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

3 Definición de posibles soluciones.

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

4 Elección negociada de posibles soluciones.

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

5 Acuerdo

- Ofrecer a la hija o al hijo una de las soluciones negociadas en la fase anterior y preguntarle si está de acuerdo con adoptarla.

• • RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

- Reformular aspectos concretos en los que no haya acuerdo.
- Definir durante cuánto tiempo vamos a procurar llevar a la práctica el acuerdo.
- Concretar, de forma precisa y consensuada, cuáles serán las consecuencias para los y las participantes si rompen el acuerdo.

6 Evaluación y seguimiento

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

ANEXO 5.4

Resolución de la situación 1

Rocío: «En fin de año quiero ir a una fiesta que vamos a hacer mis amigos y yo»

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

Rocío: «Sí, claro...»

Madre: «¿Dónde es la fiesta?»

Rocío: «En la casa de una amiga»

Madre: «Bien... ¿en casa de tu amiga Nerea?»

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

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

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

Padre: «¿Habría algún adulto en la fiesta?»

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

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

Madre: «Bueno, Rocío, otra cosa ¿irán chicos a la fiesta?»

Rocío: «Los primos de Nerea y unos cuantos niños de mi clase»

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

Rocío: «Sí, ¿por qué?»

Padre: «Nosotros podríamos llevarte y recogerte»

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

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

Madre: «Podemos llevarla a la fiesta nosotros»

Rocío: «Vale. Pero yo me vuelvo sola»

Padre: «¿Quién te traerá?»

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

Padre: «Esa me parece una buena idea»

Rocío: «Entonces ¿puedo ir?»

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

Rocío: «Bueno...»

● ● **RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

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

Rocío: «Ya lo sé, papá»

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

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

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

Padre: «Bueno, pero que sea breve la llamada, cariño, que luego llega la factura...»

Madre: «Alfredo, creo que esta tarde Rocío y yo nos vamos de compras... porque necesitarás un vestido para la fiesta ¿verdad, Rocío?»

ANEXO 5.5

Frases para la actividad 4

NO PUEDO COMPRENDER A MI HIJO/A



NUNCA LO CONSEGUIRÉ; ES IMPOSIBLE HABLAR CON ÉL/ELLA



COMO VUELVA A FALTARME AL RESPETO
LAS COSAS VAN A CAMBIAR



PARECE QUE LAS COSAS ESTÁN CAMBIANDO



¿CON QUIÉN VAS A SALIR ESTA NOCHE?



ME GUSTARÍA QUE NOS SENTÁRAMOS
A HABLAR CUANDO TENGAS UN RATO



NO PUEDO COMPRENDER A MI PADRE/MADRE



¿PUEDO LLEGAR UN POCO MÁS TARDE ESTA NOCHE?



CONFÍO EN TI



HABLA CON TU PADRE CUANDO LLEGUE A CASA



ME ALEGRO DE QUE HAYAS CUMPLIDO LO QUE PROMETISTE



ESTOY MUY ORGULLOSO/A DE TI



QUIZÁS ME HAYA EQUIVOCADO



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA RESOLVER ESTA SITUACIÓN?



NUNCA TE ENFADAS CON ELLA/ÉL



VEO QUE TE ESTÁS ESFORZANDO



SABES BIEN QUE TE QUIERO



PUEDES CONTAR CONMIGO



¿PUEDO LLEGAR UN POCO MÁS TARDE ESTA NOCHE?

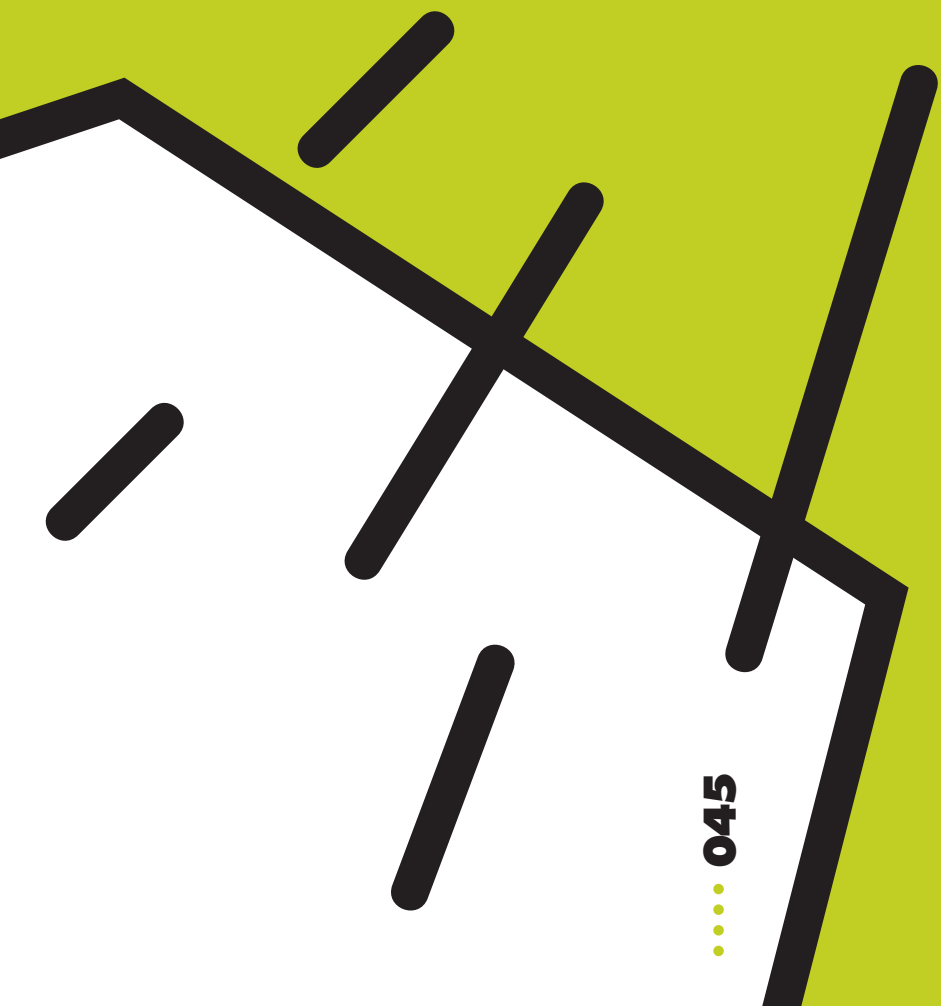


...





TRANSPARENCIAS




SESIÓN 5: LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- Vamos a aprender a identificar diferentes estrategias de resolución de conflictos:



- Vamos a entrenarnos en la resolución de conflictos mediante la **NEGOCIACIÓN**

Transparencia 5.1

Frecuencia de conflictos durante la adolescencia

Frecuencia de conflictos padre-hijos




Edad	Chicos	Chicas
12-14 años	~22	~20
15-16 años	~21	~19
17-19 años	~20	~18


Transparencia 5.2

Algunas ideas ...

- Los conflictos nos ayudan a crecer
- Lo más importante es entrenarnos para afrontarlos de una forma eficaz



- Si aprendemos a negociar, las relaciones familiares serán mejores
- Sólo de esa forma se respetarán las ideas, deseos y necesidades de cada persona




Transparencia 5.3

El conflicto y sus soluciones (actividad 1)

Situación 1 y 4. **AUTORITARISMO: DESVENTAJAS**

- Los deseos y necesidades del chico o chica adolescente no son tenidos en cuenta
- Madres y padres dominan la situación imponiendo sus normas (gritos, interrupción del discurso del o la adolescente, etc)
- Sentimientos negativos progenitores y adolescente
- Falta de motivación en el adolescente para cumplir la norma




Transparencia 5.4

El conflicto y sus soluciones (actividad 1)

Situación 2. **PERMISIVIDAD: DESVENTAJAS**

- Madres y padres acceden a los deseos e intereses del hijo o hija adolescente
- Es él o ella quien domina la situación
- Sentimientos negativos en madres y padres y sensación de falta de control de la situación
- Genera en el chico o la chica falta de respeto a las normas, baja tolerancia a la frustración y problemas de conducta y autocontrol

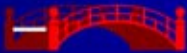


Transparencia 5.5

El conflicto y sus soluciones (actividad 1)

Situación 3. **EVITACIÓN: DESVENTAJAS**

- Los deseos y necesidades de la o el adolescente no son tenidos en cuenta
- Intento de evitar el diálogo, huida, abandono
- Sentimientos negativos en el hijo o la hija y en sus madres y padres
- Los problemas no se resuelven y el puente de la comunicación se va cerrando



Transparencia 5.6


El conflicto y sus soluciones (actividad 1)

- Las tres situaciones anteriores son poco adecuadas, siempre hay alguien que sale perdiendo
- No debemos sentirnos culpables si hemos utilizado alguna vez estas estrategias con nuestros hijos e hijas
- Debemos buscar estrategias que funcionen mejor y favorezcan el desarrollo integral de cada miembro de la familia

Transparencia 5.7

El conflicto y sus soluciones (actividad 2)


1. A veces intentamos resolver conflictos desde una postura de "ganar/perder"
2. Esos intentos de solución no nos ayudan a conseguir nuestros objetivos
3. Podemos mejorar si trabajamos unidos en la resolución de las disputas



Transparencia 5.8

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS DE FORMA NEGOCIADA


1. Establecimiento de reglas básicas para la comunicación
2. Conocimiento/ comprensión de otros puntos de vista
3. Definición de posibles soluciones
4. Elección negociada de posibles soluciones
5. Acuerdo
6. Evaluación y seguimiento



Transparencia 5.9

Resolución de conflictos: conclusiones

Resolver los conflictos de forma negociada no es siempre una tarea fácil ...



... pero es la única forma que genera crecimiento y bienestar entre las personas en conflicto

Transparencia 5.10

Identificando emociones y sentimientos (actividad 4)

- Todos y todas somos capaces de identificar emociones y sentimientos de los demás. Esta capacidad la podemos desarrollar y mejorar
- También somos capaces de comunicar de forma diferente una misma idea

↓

Nuestras emociones y sentimientos juegan un papel fundamental en la resolución de los conflictos

Es importante no transmitir sólo emociones negativas

Transparencia 5.11

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY? I

- Hemos visto que existen diferentes estrategias para resolver conflictos, algunas de las cuales facilitan mejores relaciones en la familia
- Hemos aprendido que el autoritarismo, la permisividad y la evitación son estrategias que, en general, no favorecen la resolución adecuada de los conflictos
- Hemos descubierto que las estrategias no adecuadas para resolver conflictos hacen que no se tengan en cuenta las ideas, necesidades, sentimientos, etc, de los miembros de nuestra familia
- Hemos hablado de las consecuencias negativas que tienen dichas estrategias en el desarrollo de todos los miembros de la familia

Transparencia 5.12

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY? II

- Hemos analizado las ventajas de la negociación para resolver conflictos
- Hemos aprendido que podemos entrenarnos en la resolución de conflictos siguiendo unas pautas muy sencillas
- Hemos mejorado nuestras habilidades personales entrenándonos en la expresión de emociones y sentimientos propios y en atender a los de los demás



Transparencia 5.13



6

sesión



ADOLESCENCIA Y DROGAS



JUNTA DE ANDALUCÍA



ADOLESCENCIA Y DROGAS

PROGRAMA de apoyo a madres y padres de adolescentes / [autores, Alfredo Oliva Delgado ... et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, [2007]

1 carpeta (10 cuadernos) ; 29 x 23 cm + 1 CDROM

1. Relaciones padres-hijo 2. Desarrollo del Adolescente 3. Educación I. Oliva Delgado, Alfredo II. Andalucía. Consejería de Salud WS 105.5.F2 WS 460

AUTORES

Alfredo Oliva Delgado
Victoria Hidalgo García
Dolores Martín Fernández
Águeda Parra Jiménez
Moisés Ríos Bermúdez
Reyes Vallejo Orellana

Departamento de Psicología Evolutiva
y de la Educación
UNIVERSIDAD DE SEVILLA

EDICIÓN

JUNTA DE ANDALUCÍA
Consejería de Salud

DISEÑO + MAQUETACIÓN

Maraña Estudio

IMPRESIÓN

Xxxxxx Xxxxxx

DEPÓSITO LEGAL

xx-xxxxxxxx-xxx



ÍNDICE

Introducción	005
Ideas clave	019
Objetivos generales	021
Actividades	023
Actividad 1	026
Actividad 2	033
Actividad 3	036
Actividad 4	039
Anexos	041
Transparencias	049



INTRODUCCIÓN

Un problema que preocupa a las madres y padres de las y los adolescentes en la actualidad, es el consumo de drogas. Aunque este hábito no es nuevo en la historia de la humanidad, en la sociedad actual ha tomado un rumbo diferente, incrementándose el consumo de sustancias desconocidas hasta ahora.

Quizás, la pregunta más común que se hacen las madres y padres que tienen hijos o hijas adolescentes o preadolescentes es: ¿por qué algunos chicos y chicas en estas edades consumen drogas? Las razones que llevan a la juventud a consumir drogas son variadas y se agrupan en diferentes tipos:

- Por experimentar: por buscar placer y nuevas sensaciones o experiencias, animarse, por curiosidad y deseo de nuevas sensaciones.
- Como deseo de libertad y trasgresión: por el gusto de hacer algo prohibido, por sentirse libre, por encontrar un nuevo estilo de vida.
- Para mitigar efectos negativos: para calmar los nervios.
- Por seguir ciertos hábitos establecidos y sentirse miembros del grupo: por costumbre, para estudiar o trabajar mejor, para facilitar el contacto social, por deseo de ser miembro de un grupo y para que los demás no lo consideren “raro”.
- Por pasividad y huida: lo hacen como respuesta a frustraciones, por pasar el rato, por escapar de problemas personales, por estar a disgusto en la sociedad, por “pasar” de todo y por sentirse discriminados en el trabajo.

CONCEPTOS BÁSICOS E INFORMACIÓN SOBRE DROGAS

Es importante que padres y madres conozcan tanto los conceptos básicos relacionados con el consumo de drogas como los diferentes tipos de drogas y sus efectos. A continuación presentamos dos tablas con conceptos básicos sobre drogas (cuadro 6.1) y con información referente a los tipos más comunes de sustancias de consumo en la actualidad (cuadro 6.2)

Conceptos básicos sobre drogas	Definiciones
Uso	Consumo de drogas sin que aparezcan las consecuencias negativas que pueden producir (por uso terapéutico, por consumo de cantidades mínimas o por consumo poco frecuente).
Abuso	Las circunstancias que rodean al consumo, las cantidades consumidas o las características del individuo, ponen en peligro la salud de la persona en cualquiera de sus aspectos (físico, psicológico o social).
Dependencia	Conjunto de comportamientos y de reacciones que comprenden el impulso y la necesidad de tomar la sustancia de forma continua o regular, ya sea para sentir sus efectos o para evitar el malestar que produce la privación de esa sustancia. Este estado se puede o no acompañar de tolerancia.
Tolerancia	El organismo se adapta progresivamente a las sustancias consumidas de forma que, para sentir los mismos efectos, es necesario aumentar la cantidad de sustancia que se consume.
Intoxicación aguda	Cuando se toma una cantidad de droga y el cuerpo es incapaz de transformarla o eliminarla, se produce una intoxicación, ésta presentará síntomas distintos en función de la sustancia que se haya consumido y se mantendrán hasta que el organismo transforme o elimine la droga.
Síndrome de abstinencia	Cuando una persona consume habitualmente una droga, hasta el punto de ser dependiente de ella, e interrumpe o disminuye el consumo, aparece un conjunto de síntomas físicos y psicológicos que configuran este síndrome.
Sustancias depresoras del SNC	Bloquean los mecanismos cerebrales que sirven para mantener el estado de vigilia y producen diferentes grados de depresión desde la relajación, la sedación y somnolencia hasta el coma (Ej.: alcohol).
Sustancias estimulantes del SNC	Son sustancias que producen euforia que se manifiesta como bienestar y mejoría del humor aumentando el estado de alerta y la actividad motriz y disminuyendo la sensación subjetiva de fatiga y apetito. (Ej.: cocaína).
Sustancias perturbadoras del SNC	Distorsionan aspectos relacionados con la percepción, con los estados emocionales y con la organización del pensamiento llegando a producir alucinaciones (Ej.: drogas de síntesis).

Cuadro 6.1: Conceptos básicos sobre drogas



Sustancias	Definición y forma de administración	Efectos inmediatos	Efectos del consumo de dosis elevadas	Efectos a largo plazo
Alcohol	Es un depresor del SNC que produce progresivamente desinhibición conductual y emocional. Se bebe.	Desinhibición, euforia, relajación, aumento de la sociabilidad, dificultades para asociar ideas, descoordinación motora y torpeza, dificultades para hablar, reducción del dolor y la ansiedad.	Acidez de estómago, diarrea, vómitos, dolor de cabeza, deshidratación, descenso de temperatura corporal, etc. En caso de intoxicación aguda, puede darse depresión respiratoria y coma.	Alteraciones aparato digestivo (hígado, estómago y páncreas); úlceras, alteraciones sistema circulatorio (corazón, venas, arterias); infartos, arteriosclerosis. Alteraciones mentales: delirios y demencias.
Tabaco	La nicotina es la causante de la dependencia y su acción sobre el SNC tiene un efecto excitante. Se fuma.	Estimula y favorece el estado de alerta. Puede funcionar como un hábito relajante y tranquilizador.	Aceleración del ritmo cardíaco, dificultad respiratoria, sensación de embotamiento, dolor de cabeza, merma de sentidos (gusto, olfato), mal aliento, amarillea dedos y dientes.	Alteraciones en el sistema respiratorio: bronquitis, enfisema, cáncer. Alteraciones del sistema circulatorio: infarto y arteriosclerosis. Úlcera gástrica. Expectoraiones.
Cánnabis: hachís y marihuana (porros, grifa, hierba, costo, polen...)	Es un alucinógeno menor. Se mezcla con el tabaco y se fuma, a veces se come.	Relaja y desinhibe, sensación de lentitud del paso del tiempo, somnolencia, alteraciones sensoriales, somnolencia, descoordinación de movimientos. Facilita las relaciones sociales.	Confusión, letargo, percepción alterada de la realidad. Aumento del apetito, sequedad de boca, ojos brillantes, taquicardia, sudoración. Ataques de pánico o de ansiedad. Letargo.	Alteraciones en aparato respiratorio. Puede ralentizar el funcionamiento psicológico, alteración de funciones como la memoria, la concentración y el aprendizaje. Úlcera gástrica.
Cocaína (coca, crack, nieve, basuko, farlopa, perico, speed ball, langositno...)	Produce un efecto estimulante del SNC. Se esnifa, se inyecta y se fuma mezclada con el tabaco.	Estimula, excita, disminuye la fatiga, el sueño y el apetito. Aumenta la seguridad subjetiva y el deseo sexual. Vivencias de bienestar. Puede provocar agitación, impulsividad y agresividad.	Produce insomnio, agitación, ansiedad intensa, agresividad, ilusiones, alucinaciones, temblores y movimientos compulsivos.	Alteraciones cardiovasculares: infartos, hemorragias cerebrales. Alteraciones mentales: delirios, agitación, insomnio, irritabilidad, depresión. Lesión mucosa nasal.
Drogas de síntesis	Efecto intermedio entre estimulante y alucinógeno, produciendo activación, estimulación y alteraciones de la percepción. Se traga.	Estimulan y disminuyen el sueño y el cansancio. Aumenta la sociabilidad, la euforia, incremento de la autoestima, el deseo sexual, la locuacidad. Sudoración, sequedad de boca, desinhibición.	Insomnio, agitación, ansiedad intensa, agresividad, ilusiones, alucinaciones, temblores, movimientos compulsivos, inquietud, confusión, agobio, deshidratación, contracción mandibular.	Alteraciones mentales: ansiedad, pánico, depresión, delirios, insomnio, trastornos de memoria y concentración, alteraciones psicóticas. Riesgo de shock: golpe de calor. Insuficiencia renal, convulsiones.
ÉXTASIS (NMDA)				
GBH (Éxtasis líquido)	Depresora. Se bebe.	Sedación, ligera euforia.	Somnolencia, cefalea, confusión...	
Polvo de ángel (PCP)	Depresora, analgésico. Se disuelve en agua y se inyecta.	Bloquean la concentración, el pensamiento lógico y la articulación de palabras.		
Ketamina	Depresora, analgésico. Se bebe, se esnifa y se traga.	Sensación de estar fuera de sí. Efectos como borrachera: pérdida coordinación, visión borrosa, dificultades para hablar y pensar.		
Poppers	Estimulante. Se bebe.	Estimulación y vasodilatación.		
Fármacos estimulantes (anfetaminas)	Fármacos que producen una activación del SNC. Se tragan	Estimulan, excitan, aumentan la vivencia de energía y disminuyen el sueño, la sensación de fatiga y el apetito. Aumento de autoestima, sentimientos de grandiosidad, verborrea.	Aumento de la temperatura corporal, inquietud, irritabilidad, alucinaciones, agresividad, puede producir psicosis tóxica anfetamínica.	Alteraciones mentales: delirios, alucinaciones, insomnio, irritabilidad, trastornos de la concentración. Alteraciones cardiovasculares: infartos, taquicardias...
Alucinógenos	Producen efectos alucinatorios. Se tragan.	Alteraciones en la forma de ver la realidad ampliando o distorsionando las formas de las cosas, colores, tamaños y sonidos.	Alucinaciones paranoicas y reacciones de pánico de consecuencias imprevisibles.	Alteraciones mentales: insomnio, delirios, alucinaciones, trastornos del estado de ánimo, irritabilidad, flash-back, intentos de suicidio.
Fármacos depresores (barbitúricos y otros)	Son fármacos para tratar entre otras cosas, el insomnio severo. Se tragan.	Tranquilizan, calman la excitación nerviosa y dan sueño.	Disminuyen los reflejos y provocan enlentecimiento respiratorio que puede llevar hasta el coma y la muerte.	Alteraciones neurológicas: temblores, vértigo. Alteraciones mentales: irritabilidad, depresión, deterioro psicológico general

Cuadro 6.1: Conceptos básicos sobre drogas

TENDENCIAS Y CONSUMO ENTRE JÓVENES ESPAÑOLES

En la Encuesta sobre drogas a población escolar 2002 (ver Plan Nacional sobre Drogas) se afirma que el patrón de consumo dominante entre los y las estudiantes de 14-18 años es experimental u ocasional, vinculado al ocio y al fin de semana. Las sustancias más consumidas son el alcohol y el tabaco, seguidas del cánnabis (ver cuadro 6.1.). Las motivaciones que predominan para el consumo de drogas son de carácter lúdico: la diversión, la experimentación de nuevas sensaciones, el placer. En sustancias como el alcohol, el cánnabis y los tranquilizantes aparecen también en menor medida otras razones vinculadas a la evasión, la relajación y la superación de ciertos problemas.

SUSTANCIAS	ÚLTIMOS 30 DÍAS
Alcohol	55.1 %
Tabaco	28.8 %
Cánnabis	22 %
Tranquilizantes	2.4 %
Cocaína	3.1 %
Speed/Anfetaminas	1.9 %
Éxtasis	1.7 %
Alucinógenos	1.3 %
Sustancias volátiles	1.1 %

Cuadro 6.1: Prevalencia de consumos habituales de drogas entre estudiantes de 14-18 años (España, 2002)

Un dato muy importante que nos ofrece esta investigación es que existe una tendencia de disminución del consumo de alcohol y tabaco. En el caso del alcohol, disminuye el número de adolescentes que beben habitualmente (a diario) y disminuye el número de adolescentes que beben con menos edad (14-15 años). En el caso del tabaco, decrece el número de chicos y chicas que lo prueban y disminuye el número de ellos que fuman a diario (ver gráfico 6.1.)

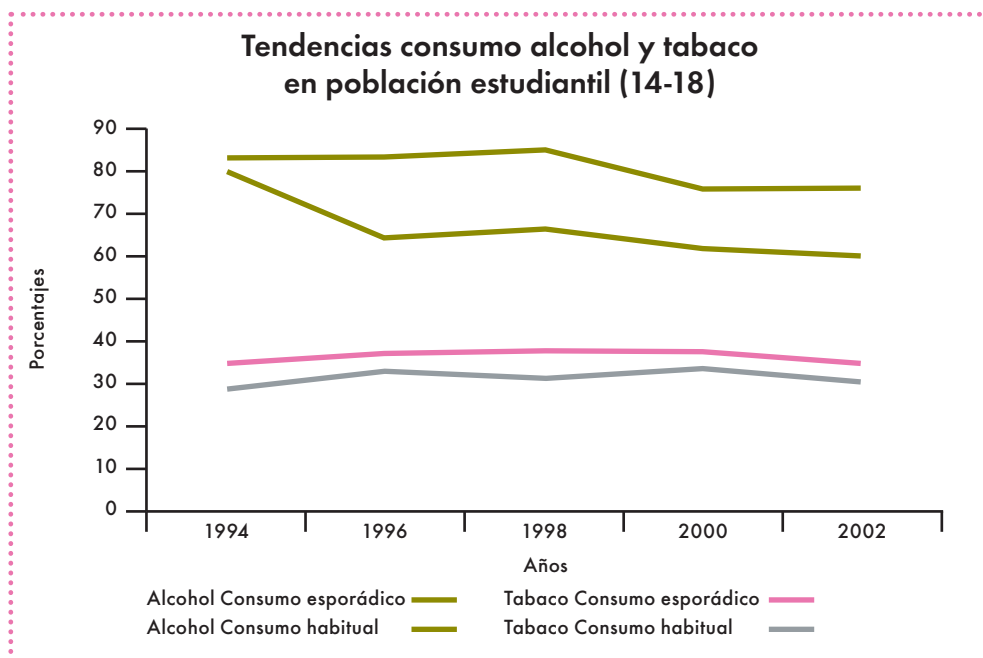


Gráfico 6.1. Tendencias del consumo de alcohol y tabaco en la población estudiantil (14-18 años)

Sin embargo continua la tendencia creciente de consumo de cánnabis (de 2000 a 2002 pasan de 19.4% al 22%). El consumo de psicoestimulantes y alucinógenos presenta variaciones según el tipo de sustancia: en el período 2000-2002 se ha producido un ligero descenso en el consumo de éxtasis, cuyo consumo habitual ha pasado del 2.5% al 1.7%. También ha descendido el consumo de alucinógenos. Sin embargo, se ha dado un aumento en el consumo de cocaína, que ha pasado de 2.2% a 3.1% en el consumo habitual (ver gráfico 6.2)

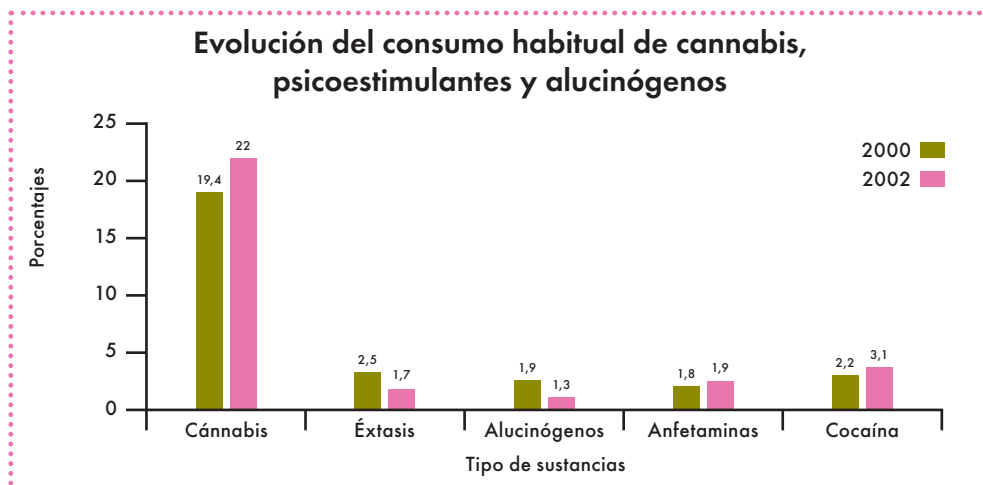


Gráfico 6.2. Evolución del consumo habitual de cánnabis, psicoestimulantes y alucinógenos (14-18 años)

La mayoría de jóvenes consumen algún tipo de droga en algún momento de su desarrollo, independientemente de que ese consumo sea de drogas legales (drogas que están más a su alcance, como tabaco o alcohol) o drogas ilegales (como hachís, marihuana, cocaína...). Las investigaciones han demostrado que el consumo de drogas durante la infancia y la adolescencia temprana tiene efectos a largo plazo más perjudiciales.

En España, la *Encuesta sobre drogas a población escolar* del año 2002 muestra un inicio de contacto con las drogas en edades tempranas. El tabaco es la sustancia que primero se empieza a consumir, situándose la edad media de inicio al consumo en los 13,1 años, seguido del alcohol (13,6), los tranquilizantes (14,6) y el cánnabis (14,7). La edad media de inicio en el consumo de éxtasis, cocaína y alucinógenos es posterior a los quince años (15,4; 15,7; 15,5 años respectivamente). De esta encuesta se desprende que la proporción de consumidores de las distintas drogas aumenta progresivamente con la edad: los mayores incrementos en la extensión del consumo de alcohol, tabaco y cánnabis se producen entre los catorce y los dieciséis años; en el caso de los psicoestimulantes como éxtasis y cocaína, la mayor extensión del consumo se produce entre los dieciséis y los dieciocho años. En el gráfico 3 podemos comprobar que las drogas más consumidas por los estudiantes son el alcohol, el cánnabis y el tabaco y que el consumo de las demás sustancias, es mucho más reducido.

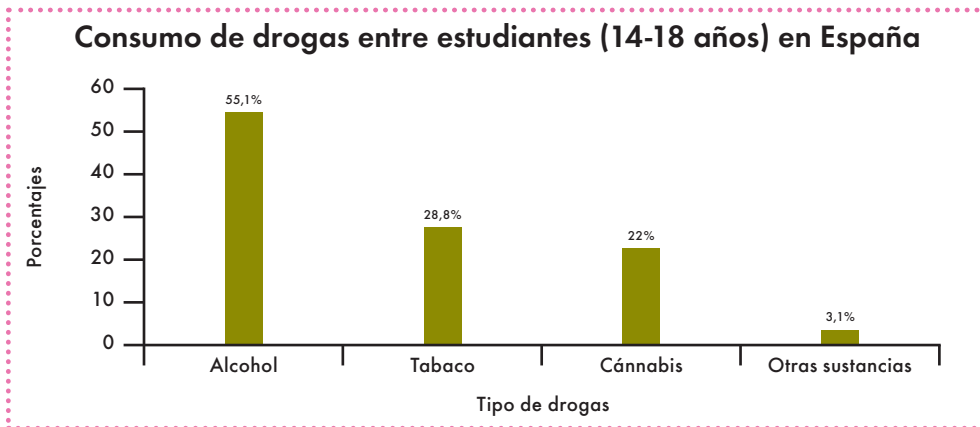


Gráfico 3: Consumo de drogas entre estudiantes (14-18 años) en España

Uno de los datos más positivos de esta encuesta en relación a las edades de inicio es la estabilización de las mismas. En lo relativo al género, estas investigaciones afirman que el consumo de sustancias legales, especialmente el tabaco y los tranquilizantes, está más extendido entre las jóvenes, mientras que las drogas ilegales son más consumidas por los jóvenes y que ellos consumen más cantidad de alcohol que ellas.

Es importante destacar que una parte considerable de los estudiantes que consumen alcohol, cánnabis y psicoestimulantes afirman que han sufrido problemas asociados a su consumo, lo cual no cuadra con la idea de la supuesta inocuidad del uso recreativo de sustancias.

FASES Y PATRONES EN EL CONSUMO DE DROGAS

Kandel definió cuatro fases en el consumo de drogas:

- 1 Beber cerveza y vino.
- 2 Tomar bebidas alcohólicas fuertes o cigarrillos.
- 3 Consumo de cánnabis o hachís.
- 4 Consumo de otras sustancias.

Es importante que consideremos estas fases en términos de probabilidad y no de causalidad: el uso de una droga previa no implica inevitablemente pasar a ser consumidor de la siguiente, pero estar en la fase tres, por ejemplo (consumo de cánnabis) implica casi inevitablemente haber consumido alcohol y tabaco con anterioridad. La investigación actual indica que hay una progresión en el uso de drogas que comienza desde el no consumo, uso de drogas legales, uso de hachís y marihuana y uso de otras drogas, pero que la mayoría de chicos y chicas no progresan de las primeras sustancias a las sucesivas (no pasan de tomar cerveza o fumar).

Debemos tener en cuenta que, como comentamos al inicio de este bloque, existen varios tipos de patrones en el consumo de drogas:

- **El consumo experimental:** en el que algunos/as jóvenes prueban algunos tipos de drogas (más frecuentemente alcohol y tabaco) para ver cómo se sienten y qué gusto tienen.
- **El consumo social:** en el que las y los jóvenes consumen drogas en actividades grupales, fiestas, los fines de semana, ...
- **El consumo medicinal:** las drogas pueden conseguir que la persona que las consume pueda sentirse bien, al menos al principio. Cuando se utiliza con frecuencia para controlar el estado de ánimo o contra la depresión, el consumo se convierte en un hábito.
- **Dependencia y adicción:** aquí se observa una drogodependencia psicológica y/o física abrumadora. La persona consumidora se ha convertido en adicta a la sustancia.

Los dos primeros son los más frecuentes en la adolescencia sin suponer desajuste psicológico o social.

FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN EN EL CONSUMO DE DROGAS

Después de obtener información sobre las sustancias, a padres y madres les surge la segunda pregunta: ¿qué puedo hacer para que mi hijo o hija no tenga problemas con las drogas? La mayoría de los expertos están de acuerdo en que la clave está en la prevención. La **prevención** es el conjunto de acciones destinadas a evitar, reducir y/o retrasar el abuso de drogas o, en el caso de haberse producido, reducir al mínimo sus consecuencias negativas (FAD, 2001). La familia es un pilar fundamental en la prevención de drogodependencias y de conductas de riesgo, desempeña un papel básico en la transmisión de información y experiencias, de valores y reglas de conducta, en la creación de un clima emocional positivo, donde se establecen normas de convivencia que pueden ser un modelo de aprendizaje que facilite la socialización de hijas e hijos, la convivencia solidaria, la responsabilización y la autonomía.

Un **factor de protección** es aquella variable (situación, actitud, valor...) que contribuye a prevenir, reducir o modular el consumo de drogas. Un **factor de riesgo** es una característica individual, una condición situacional y/o contexto ambiental que incrementa la probabilidad del uso y/o abuso de drogas. A continuación presentamos los factores más importantes que pueden precipitar a los y las adolescentes al consumo de drogas, factores que serán importantes a tener en cuenta para una prevención eficaz.

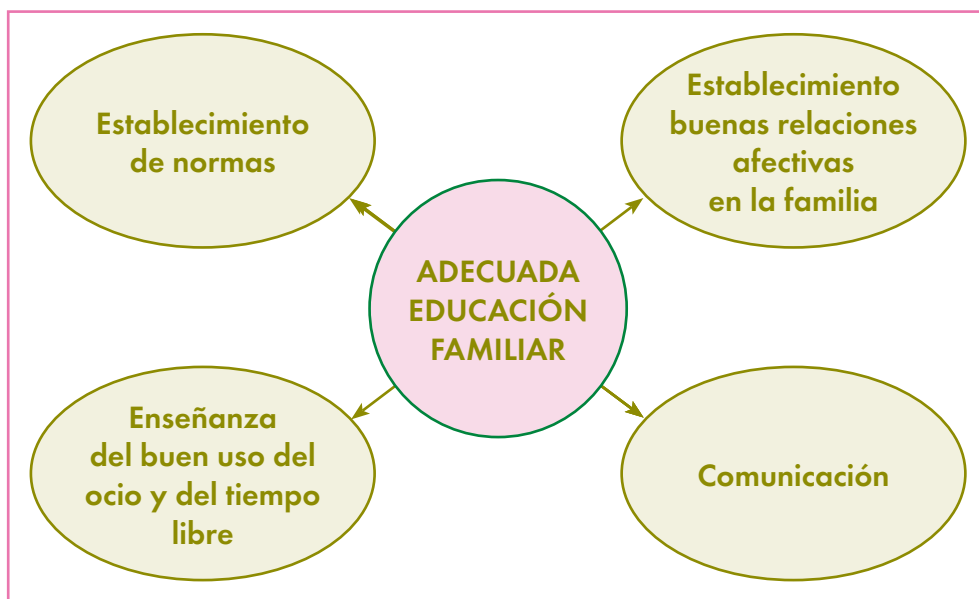
FACTORES DE RIESGO EN EL CONSUMO DE DROGAS

Factores individuales	<ul style="list-style-type: none"> ▶ La baja autoestima ▶ La alta búsqueda de sensaciones ▶ Actitudes antisociales y baja conformidad con normas ▶ Insatisfacción con empleo del tiempo libre ▶ Actitudes positivas hacia las drogas ▶ Falta de habilidades sociales, de habilidades para tomar decisiones y baja asertividad ▶ Deficiente información sobre drogas
-----------------------	--

● ● **ADOLESCENCIA Y DROGAS**

Factores individuales	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fracaso escolar ▶ Falta de autocontrol ▶ Rebeldía y actitudes poco convencionales ▶ Alta necesidad de aprobación social ▶ Situaciones críticas vitales ▶ Factores biológicos
Factores sociales o ambientales	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Influencias culturales, el clima social y la publicidad ▶ Legislación favorable, fácil acceso y disponibilidad de las sustancias ▶ Relación con amigas o amigos consumidores
Factores familiares	<ul style="list-style-type: none"> ▶ El consumo de drogas (normalmente tabaco y alcohol) por parte de los padres y madres ▶ La permisividad o indiferencia parental y la falta de supervisión ▶ Aprendizaje de valores ▶ Débil cohesión familiar

FACTORES DE PROTECCIÓN EN EL CONSUMO DE DROGAS



FACTORES DE RIESGO INDIVIDUALES

Algunas características individuales hacen que el consumo de drogas sea más probable, aunque no inevitable. Son muchos los factores que la investigación ha relacionado con el consumo de drogas, entre los más importantes caben destacar:

- ● **La baja autoestima:** si las personas se quieren poco, sienten desprecio por sí mismas y no valoran sus cualidades, serán menos capaces de enfrentarse a una oferta de drogas y cederán más fácilmente ante la presión social.

- ● **La alta búsqueda de sensaciones:** es un rasgo de personalidad que implica una gran necesidad de experimentar sensaciones nuevas, a veces sin reparar en los riesgos que ello comporta.

- ● **Las actitudes antisociales y la baja conformidad con las normas sociales:** hay personas que tienen más dificultades para entender, aceptar y asumir las normas establecidas.

- ● **La insatisfacción con el empleo del tiempo libre:** si no están satisfechos con el empleo que hacen del tiempo libre, buscarán otras alternativas para divertirse.

- ● **Actitudes positivas hacia las drogas:** altas expectativas positivas hacia las consecuencias del consumo o una baja percepción de riesgo.

- ● **La falta de habilidades sociales, la falta de habilidades para tomar decisiones y la baja asertividad:** cuando una persona tiene una falta destacable de habilidad para expresar lo que piensa o lo que siente, es probable que tenga problemas para relacionarse con los demás o para negarse a hacer algo que no desea, como consumir drogas.

- ● **La deficiente información sobre drogas:** puede que obtengan información por vías no adecuadas, por lo que es probable que mitifiquen el efecto de algunas sustancias.

- ● **El fracaso escolar:** cuando fracasan en la escuela, se marginan y se desarrollan formas de comportamiento inadecuadas, especialmente el consumo de tabaco y alcohol.

- ● **La falta de autocontrol:** no son capaces de decir no y cuando han consumido una sustancia, vuelven a consumirla, porque no controlan.

● ● ADOLESCENCIA Y DROGAS

● ● **Rebeldía:** pueden considerar el consumo de drogas como una forma de enfrentarse a la sociedad y a los adultos.

● ● **La alta necesidad de aprobación social:** es probable que una persona que siente esta necesidad, llegue a negarse ante una oferta de drogas que le puedan hacer personas que admira.

● ● **La vivencia de situaciones críticas vitales:** son circunstancias en sí mismas dolorosas y difíciles que nos hacen más vulnerables y por las que algunas personas tratan de evadirse a través del consumo de drogas.

Para finalizar, nos parece importante destacar los **factores neurofisiológicos** relacionados con *la maduración tardía de ciertos mecanismos cerebrales* que serían los responsables de la aparente dificultad del adolescente para el control de algunas conductas, posibilitándose así la experimentación y el inicio de los procesos adictivos. Algunos estudios parecen indicar que durante la adolescencia, especialmente durante la adolescencia temprana (12-14 años), existe una descompensación entre aquellos circuitos cerebrales relacionados con el control e inhibición de la conducta (córtex prefrontal), que se encuentran aún inmaduros, y los mecanismos neuronales del placer que ya están maduros. Esto explicaría por qué estos primeros años de la adolescencia pueden considerarse un período crítico para la adquisición de algunas adicciones, ya que además de generarse con más facilidad un consumo adictivo, este consumo puede provocar un desequilibrio permanente entre los circuitos cerebrales del placer y del control conductual.

FACTORES DE RIESGO SOCIALES O AMBIENTALES

Las personas, independientemente de sus características individuales, se ven influidas en sus conductas relacionadas con las drogas no sólo por los individuos próximos a ellas y por sus grupos de referencia más inmediatos, sino también por las características de la sociedad en la que vive. Algunos de estos factores de riesgo son los siguientes:

● ● **Influencias culturales, el clima social y la publicidad:** a veces en los medios de comunicación se ofrecen modelos de conducta asociados al consumo de sustancias atractivos para los y las jóvenes (especialmente tabaco y alcohol).

● ● **Legislación favorable, fácil acceso y disponibilidad de sustancias:** cuanto más accesibles, mayor probabilidad de consumo.

●● **Relación con amigas y amigos consumidores:** si la actitud del chico o la chica es de excesiva dependencia del grupo y cuando el grupo presiona a sus miembros para que consuman.

FACTORES DE RIESGO FAMILIARES

Entre los factores de riesgo vinculados al ambiente familiar, son especialmente relevantes:

●● **El consumo de drogas (tabaco y alcohol normalmente) por parte de madres y padres:** se producen una serie de normas subjetivas favorables a estas sustancias y los chicos y chicas aprenden por modelado.

●● **La permisividad o indiferencia parental y la falta de supervisión:** cuanto más permisivos o indiferentes se muestren madres y padres, más probabilidad de consumo.

●● **Aprendizaje de valores:** si no se transmite una adecuada valoración de la salud en el ámbito familiar.

●● **Débil cohesión familiar y escasez de afecto:** falta de fuertes lazos familiares, de formas de compartir el tiempo libre, de intereses y amigos comunes, etc.

FACTORES DE PROTECCIÓN

Los factores de riesgo a los que hemos hecho alusión anteriormente, se pueden prevenir a través de una adecuada **educación familiar**. Desde el ámbito familiar se puede reducir la influencia de los factores de riesgo del consumo de drogas. Nos centraremos en cuatro pilares básicos de dicha educación familiar: el establecimiento de normas, las buenas relaciones afectivas, la mejora de la comunicación y la enseñanza del buen uso del ocio y el tiempo libre.

El **establecimiento de normas** es algo fundamental en el seno familiar. Mantener una disciplina razonable pero firme es esencial para prevenir el consumo de drogas. El niño/a aprenderá a enfrentarse a la frustración que se deriva de la imposibilidad de hacer siempre lo que uno desea; aprenderá a demostrar las gratificaciones y a esforzarse para conseguirlas. A través de las normas familiares sobre el consumo de drogas, madres y padres pueden transmitir su

rechazo al consumo, diciendo exactamente a sus hijas e hijos qué esperan de ellos y ellas y por qué.

El segundo pilar básico de la educación familiar es el **establecimiento de buenas relaciones afectivas**. Conseguir una buena relación afectiva con los hijos e hijas es muy importante para la estabilidad emocional de los miembros de la familia y para la prevención de drogodependencias.

La **comunicación** es crucial en la educación familiar, tiene importantes repercusiones claramente positivas en los hijos e hijas, aumentando la asertividad y dándoles claves para el manejo de la presión de grupo, algo crucial para el inicio del consumo de drogas. *El diálogo con los hijos e hijas constituye la mejor herramienta de prevención del consumo de drogas.*

La **enseñanza del buen uso del ocio y el tiempo libre**, es algo fundamental para evitar el consumo de drogas. Padres y madres deben actuar como modelos de ocio divertido, entusiasta y sano. Así, transmitirán a sus hijos e hijas la idea de que es posible encontrar la diversión en actividades saludables.

¿QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE CONSUMO?

Para terminar, debemos considerar que tan importante es la prevención como el **saber lo que hacer ante una situación de consumo de drogas**. A continuación ofrecemos algunas pautas a considerar en estas situaciones:

a) Actuar con calma, sin dramatizar. La drogodependencia, como hemos visto, es un proceso lento y evitable. Hay que saber en que momento del proceso está el chico o la chica para poder actuar. Antes de cualquier actuación, se deberá recoger toda la información posible sobre la situación.

b) Hablar con su hijo/a. Es importante adoptar una actitud de acogida y no de rechazo, censura o control. Aunque se debe manifestar abiertamente y sin titubeos la desaprobación de la conducta, hay que tener en cuenta que a veces una actuación coercitiva puede provocar el efecto contrario, ya que puede ocurrir que la chica o el chico siga consumiendo, que lo oculte y que además se produzca un distanciamiento de sus madres y padres. Hay que intentar hablar con él o ella sobre la sustancia que toma, la dosis y la frecuencia, el grado de conciencia que tiene sobre los riesgos o los posibles problemas que tiene el consumo y la función que este consumo está cumpliendo.

c) Buscar soluciones. A través de la información fiable y realista de los efectos nocivos de las sustancias que consume; ofreciéndonos para ayudarle a analizar los motivos por los que las toma; facilitándole la búsqueda de alternativas que sustituyan la función que está cumpliendo esa sustancia; apoyándoles si intuimos conflictos de algún tipo; estableciendo normas familiares claras y precisas, y si el problema es más grave, solicitando ayuda y orientación a través del contacto con profesionales en la materia. En la Comunidad Autónoma de Andalucía, pueden ofrecerle información en:

**COMISIONADO PARA
LA DROGA
Teléfonos
900 84 50 40
955 04 83 26**

IDEAS CLAVE SESIÓN 6

- Las y los adolescentes consumen drogas por múltiples causas, entre ellas: para experimentar nuevas sensaciones placenteras, como deseo de libertad y trasgresión, para mitigar efectos negativos, por seguir ciertos hábitos establecidos y sentirse miembros del grupo y por pasividad y huida.
- El consumo de drogas durante la infancia y la adolescencia temprana tiene efectos a largo plazo más perjudiciales sobre el desarrollo que cuando dicho consumo se inicia en la adolescencia tardía.
- La familia es un pilar fundamental en la prevención de drogodependencias y de conductas de riesgo.
- Existen una serie de factores de riesgo para el consumo de drogas: factores individuales, factores sociales o ambientales y factores familiares.
- Los factores de riesgo se pueden prevenir a través de una adecuada educación familiar.
- A través de las normas familiares sobre el consumo de drogas, madres y padres pueden transmitir su oposición frontal al consumo, decirles exactamente qué esperan de ellos y ellas y por qué.
- La existencia de lazos afectivos fuertes dentro del núcleo familiar es muy importante para la estabilidad emocional de sus miembros y para la prevención de drogodependencias.
- El diálogo con las hijas e hijos constituye la mejor herramienta de prevención del consumo de drogas, para ello, madres y padres deben contar con información exacta y objetiva sobre las drogas.
- La enseñanza del buen uso del ocio y el tiempo libre, es algo fundamental para evitar el consumo de drogas. Madres y padres deben actuar como modelos de ocio divertido, entusiasta y sano.
- Es importante aumentar las relaciones sociales de las chicas y chicos, fomentar intereses variados y saludables y hacerles seguros/as de sí mismos/as mediante el afecto.
- Ante una situación de consumo de drogas, se debe: 1) Actuar con calma, 2) Hablar con su hijo/a y 3) Buscar soluciones. Se puede pedir ayuda, si es necesario, a profesionales en la materia.

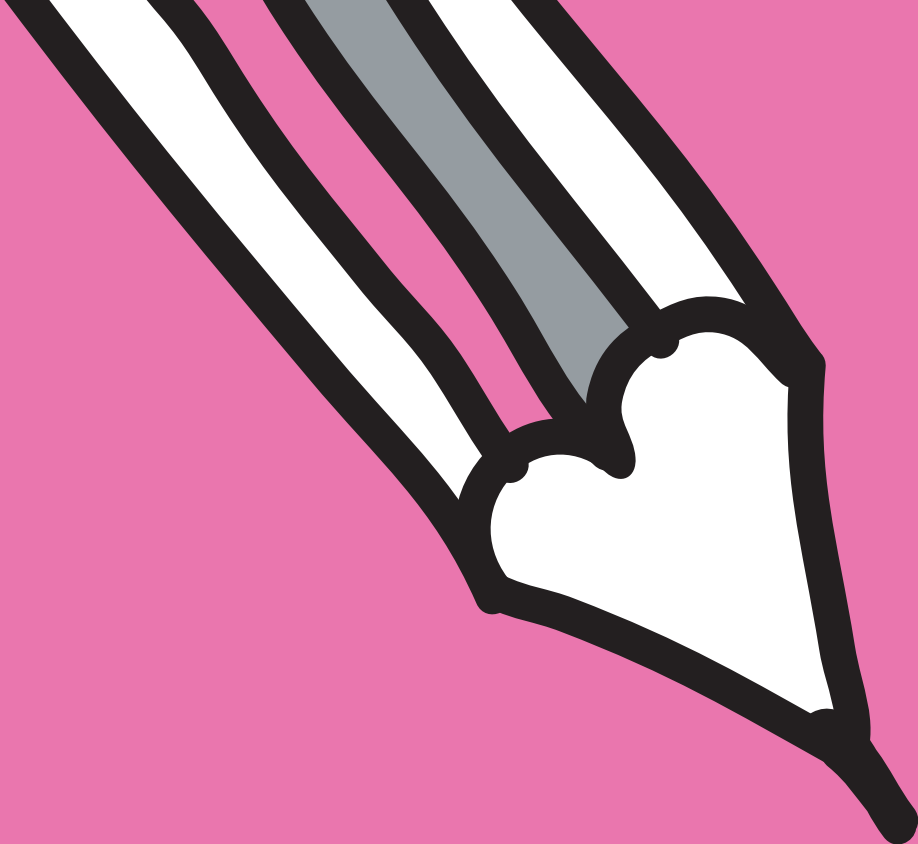


OBJETIVOS GENERALES

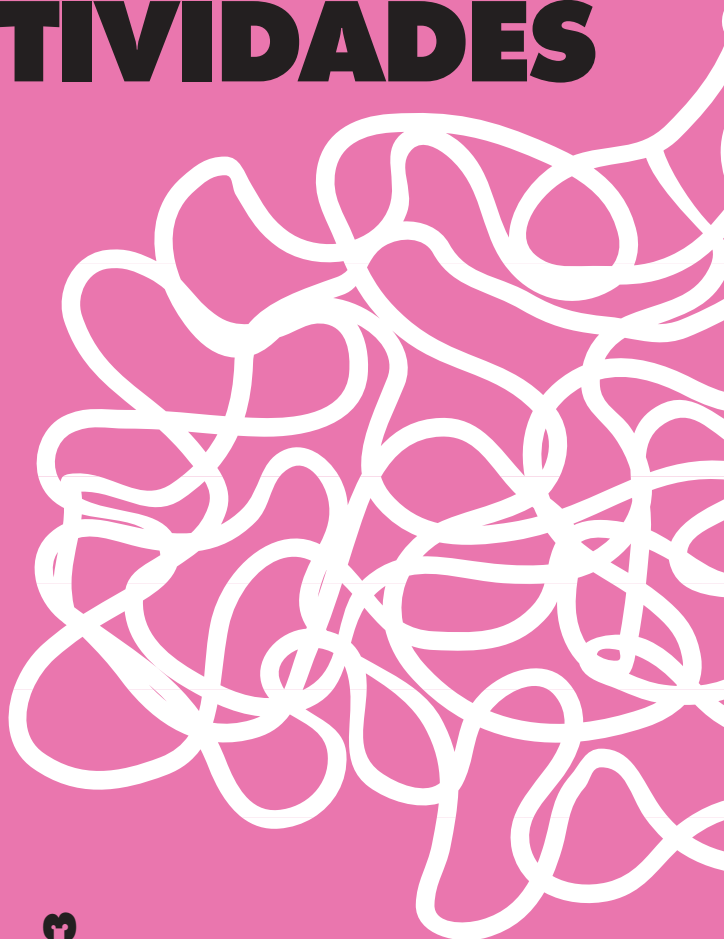
Los objetivos generales que se pretenden alcanzar en esta primera sesión, son los siguientes:

1 Conocer las diferentes drogas, los patrones de consumo y los factores de riesgo entre las y los jóvenes en la actualidad.

2 Prevenir la drogodependencia a través de cuatro frentes: el establecimiento de normas familiares, las buenas relaciones afectivas y la comunicación parento-filiales, y la enseñanza del buen uso del ocio y del tiempo libre.



ACTIVIDADES



INTRODUCCIÓN

El coordinador/a da la bienvenida a las y los asistentes, les agradece su participación y les anima a seguir trabajando y reflexionando sobre su papel como madres y padres de adolescentes.

Debe explicar que en esta sesión trataremos uno de los problemas que más preocupa a padres y madres de chicos y chicas adolescentes en la actualidad: el consumo de drogas. Este tema es una realidad con la que deben enfrentarse para conseguir que sus hijos e hijas rechacen las drogas. Hablaremos de las causas por las que los y las adolescentes consumen drogas, de las edades de inicio y de los factores de riesgo, tanto individuales como sociales y familiares. Se tratarán los patrones en el consumo de drogas y se les explicará qué hacer ante una situación de consumo de sustancias

Trataremos también un tema fundamental en este ámbito de actuación como es la prevención del consumo a través de la educación familiar, destacando cuatro pilares básicos: el establecimiento de normas, las buenas relaciones afectivas, la comunicación y la enseñanza del buen uso del ocio y el tiempo libre.

Además, ofreceremos a madres y padres información detallada, objetiva y fiable sobre los tipos más comunes de drogas, sus características y sus efectos más importantes tanto a corto como a largo plazo.

Para esta breve introducción, el coordinador/a se basará en la transparencia 6.1.

ACTIVIDADES

A continuación se desarrollarán las actividades correspondientes a la sexta sesión. El desarrollo obedece a una secuenciación lógica de los contenidos siguiendo el marco teórico, sin embargo, seguir este itinerario no es obligatorio. Cada coordinador/a puede programar la sesión de la manera que crea más conveniente de cara a conseguir los objetivos que se plantean.

ACTIVIDAD 1 Drogas, mitos y creencias	
Duración aproximada	30-40 minutos
Objetivos	<p>Conocer las creencias que tenemos con respecto a las drogas en general.</p> <p>Desmontar mitos y creencias erróneas.</p> <p>Reflexionar sobre el diálogo como mejor herramienta de prevención del consumo de drogas.</p> <p>Conocer información sobre los diferentes tipos de drogas y sus efectos.</p>
Materiales	<p>Lápiz y papel.</p> <p>Anexo 6.1: Ficha 6.1: Mitos y creencias sobre adolescentes y drogas.</p>

Desarrollo de la actividad

La persona que coordina la sesión explica a los y las asistentes que esta actividad se lleva a cabo para conocer qué es lo que todos sabemos o creemos saber sobre las drogas. Para ello, reparte un ejemplar de la ficha "Mitos y Creencias" a cada asistente en la que aparecen una serie de afirmaciones. Individualmente, se leerán estas afirmaciones y se tachará la casilla correspondiente a V si se cree que la afirmación es verdadera o, por el contrario, a F si se piensa que la misma es falsa. El coordinador/a dará 5 minutos para rellenar la ficha completa. Una vez transcurridos esos 5 minutos, empezará leyendo el primer mito y pedirá a los y las participantes su opinión argumentada de por qué creen que la afirmación es verdadera o falsa. A continuación, expondrá las razones de por qué es verdadera o falsa según datos objetivos. Realizará esta operación sucesivamente con todas las afirmaciones.

MITOS Y CREENCIAS SOBRE ADOLESCENTES Y DROGAS

Reflexiona sobre si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas y marca la casilla correspondiente:

- Algunas/os adolescentes toman drogas para sentirse libres.
Verdadera Falsa
- Si un/a adolescente prueba un porro ya no podrá evitar seguir tomando otras drogas.
Verdadera Falsa
- Hay drogas duras y drogas blandas. Las primeras son perjudiciales y las segundas no.
Verdadera Falsa
- Si las chicas o chicos se emborrachan sólo los fines de semana no tienen problemas con el alcohol.
Verdadera Falsa
- La intoxicación se produce cuando se toma una cantidad de droga y el cuerpo es incapaz de eliminarla o transformarla.
Verdadera Falsa
- Fumar porros no engancha nunca.
Verdadera Falsa
- El consumo de tabaco está más extendido entre los chicos que entre las chicas, que suelen consumir más alcohol.
Verdadera Falsa
- El impulso que nos lleva a seguir tomando drogas es lo que llamamos dependencia.
Verdadera Falsa

Anexo 6.1: Ficha 6.1: Mitos y creencias sobre adolescentes y drogas

A continuación, presentamos el guión con el que el coordinador/a podrá analizar en qué medida cada uno de estos mitos se corresponde con la realidad.

1 Algunas/os adolescentes toman drogas para sentirse libres.

Verdadera. Es cierto que algunos/as adolescentes pueden tomar drogas para sentirse libres, por el gusto de hacer algo prohibido, por encontrar un nuevo estilo de vida, pero ese no es el único motivo. También las pueden tomar por pasividad

y huída (para pasar el rato y huir de problemas), para adaptarse a las normas sociales establecidas (para estudiar, por costumbre, para facilitar el contacto social), para calmar los nervios y por experimentar nuevas sensaciones placenteras.

2 Si un adolescente prueba un porro ya no podrá evitar seguir tomando otras drogas.

Falsa. Fumar un porro no supone necesariamente que el o la adolescente siga tomando drogas ni que, con el tiempo, tenga que probar otras drogas. Existen unas fases en el consumo de sustancias que implican que si el chico o la chica está consumiendo un tipo determinado de droga, ya ha consumido otras anteriormente, pero no implica necesariamente que tenga que seguir consumiendo otras sustancias consideradas como “más peligrosas”. Dichas fases son:

- Beber cerveza y vino
- Tomar bebidas alcohólicas fuertes
- Consumo de cánnabis o hachís
- Consumo de otras sustancias (cocaína, heroína)

3 Hay drogas duras y drogas blandas. Las primeras son perjudiciales y las segundas no.

Falsa. La distinción entre drogas duras y blandas no es adecuada. Esta terminología hace pensar que algunas drogas son perjudiciales y otras no lo son, lo cual es incorrecto. Todas las drogas son dañinas para las personas, aunque algunas sean más peligrosas que otras y tengan efectos que a corto plazo son menos visibles para la salud.

4 Si los chicos o chicas se emborrachan sólo los fines de semana no tienen problemas con el alcohol.

Falsa. El consumo de alcohol entre los y las estudiantes de entre 14 y 18 años, se concentra en los fines de semana. El consumo abusivo y continuado puede producir enfermedades en todos los órganos, especialmente en el aparato digestivo y en el circulatorio y provocar trastornos psicológicos graves.

5 La intoxicación se produce cuando se toma una cantidad de droga y el cuerpo es incapaz de eliminarla o transformarla.

Verdadera. Cuando se toma una cantidad de drogas y el cuerpo es incapaz de transformarla o eliminarla, se produce una intoxicación, ésta presentará síntomas distintos en función de la sustancia que se haya consumido y se mantendrá

hasta que el organismo transforme o elimine la droga. En función de la cantidad consumida, de las características del organismo en ese momento y de las características de la sustancia, la intoxicación puede presentar síntomas muy graves, pudiendo llegar al coma o a requerir una intervención sanitaria de urgencia.

6. Fumar porros no engancha nunca.

Falsa. El consumo regular del cánnabis puede generar dependencia, de tal forma que su interrupción brusca puede dar lugar a nerviosismo, insomnio, irritabilidad y depresión. Hay que tener en cuenta que al mezclarse con tabaco, hay que añadirle la dependencia a la nicotina.

7. Los chicos consumen más tabaco que las chicas, mientras que las chicas consumen más alcohol que los chicos.

Falsa. La prevalencia del consumo de alcohol es muy parecida entre chicas y chicos. El consumo de sustancias legales, especialmente el tabaco y los tranquilizantes, está más extendido entre las chicas (en el caso del tabaco con diferencias importantes), mientras que el alcohol y todas las drogas ilegales son más consumidas por los chicos.

8. El impulso que lleva a seguir tomando drogas es lo que llamamos dependencia.

Verdadera. La dependencia es el conjunto de comportamientos y de reacciones que comprenden el impulso y la necesidad de tomar la sustancia de forma continua o regular, ya sea para sentir sus efectos o para evitar el malestar que produce la privación de esa sustancia. Este estado se puede acompañar o no de tolerancia, que sería la adaptación progresiva del organismo a sustancias consumidas de forma que, para sentir los mismos efectos, es necesario aumentar la cantidad.

Síntesis de la actividad

Para finalizar la actividad, el coordinador/a de la sesión llevará a cabo una exposición teórica con los siguientes contenidos (ver transparencias 6.2-6.16):

- ● Está comprobado que el diálogo con las hijas e hijos constituye la mejor herramienta de prevención del consumo de drogas. Por ello, padres y madres deben conocer los diferentes tipos de drogas y sus efectos, para poder ofrecer a sus hijas e hijos información clara y fiable, exacta y objetiva sobre ellas.

●● A continuación presentamos los tipos de drogas más comunes y algunos de sus efectos*:

Es fundamental aclarar varios términos antes de hablar de los efectos que producen las drogas:

Sustancias depresoras del SNC	Bloquean los mecanismos cerebrales que sirven para mantener el estado de vigilia y producen diferentes grados de depresión desde la relajación, la sedación y somnolencia hasta el coma (Ej.: alcohol).
Sustancias estimulantes del SNC	Son sustancias que producen euforia que se manifiesta como bienestar y mejoría del humor aumentando el estado de alerta y la actividad motriz y disminuyendo la sensación subjetiva de fatiga y apetito. (Ej.: cocaína).
Sustancias perturbadoras del SNC	Distorsionan aspectos relacionados con la percepción, con los estados emocionales y con la organización del pensamiento llegando a producir alucinaciones (Ej.: drogas de síntesis).

* Para más información ver cuadro 2 (Introducción teórica tema 6)

Alcohol

(Consumida habitualmente según la Encuesta sobre Drogas a la población escolar de 2002 por el 55.1% de las y los estudiantes entre 14 y 18 años).

Es una sustancia depresora del Sistema Nervioso Central cuyos efectos inmediatos pasan desde la desinhibición a la euforia y la relajación, pasando por dificultades motoras y lingüísticas.

Si se consume en dosis elevadas puede provocar diarrea, vómitos, dolor de cabeza y deshidratación, llegando en caso de intoxicación aguda a la depresión respiratoria e, incluso, el coma.

Sus efectos a largo plazo afectan al aparato digestivo (úlceras) y al circulatorio (infartos, arteriosclerosis), pudiendo llegar a producir alteraciones mentales (delirios y demencias).

Tabaco

(Consumida habitualmente según la Encuesta sobre Drogas a la población escolar de 2002 por el 28.8% de las y los estudiantes entre 14 y 18 años).

La nicotina es la causante de la dependencia y su acción sobre el Sistema Nervioso Central tiene un efecto excitante (estimula y favorece el estado de alerta), aunque fumar puede funcionar como un hábito relajante y tranquilizador.

Los efectos derivados del consumo a dosis elevadas van desde dificultades respiratorias hasta dolor de cabeza o mal aliento.

Sus efectos a largo plazo afectan al sistema respiratorio (bronquitis, enfisemas, cáncer) y al circulatorio (infartos y arteriosclerosis).

Cánnabis: hachís y marihuana (porros)

(Consumida habitualmente según la Encuesta sobre Drogas a la población escolar de 2002 por el 22% de las y los estudiantes entre 14 y 18 años)

Se obtiene a partir de la planta cánnabis sátiva, con cuyas resinas, hojas y flores se elaboran el hachís y la marihuana. Los efectos más inmediatos que se desprenden de su consumo son relajación y desinhibición, somnolencia, alteraciones sensoriales, descoordinación en los movimientos y actuación como facilitadora de relaciones sociales.

Su consumo a dosis elevadas provoca confusión, aumento del apetito, sequedad de boca, ojos brillantes, taquicardia y sudoración, llegando incluso a ataques de pánico.

Entre sus efectos a largo plazo podemos destacar alteraciones en el aparato respiratorio y el funcionamiento psicológico (alteración memoria, concentración y aprendizaje).

Cocaina

(Consumida habitualmente según la Encuesta sobre Drogas a la población escolar de 2002 por el 3,1% de las y los estudiantes entre 14 y 18 años)

Produce un efecto estimulante sobre el Sistema Nervioso Central, excita, disminuyendo la fatiga, el sueño y el apetito y aumentando el deseo sexual, la agitación y la agresividad.

Los efectos de su consumo a dosis elevadas son, entre otros: insomnio, agitación, intensa ansiedad, agresividad, alucinaciones, temblores y movimientos compulsivos.

Como efectos a largo plazo destacamos alteraciones cardiovasculares (infartos, hemorragias cerebrales), alteraciones mentales (delirios, insomnio, depresión) y lesiones en la mucosa nasal cuando se esnifa.

Anfetaminas/Speed

(Consumida habitualmente según la Encuesta sobre Drogas a la población escolar de 2002 por el 1,9% de las y los estudiantes entre 14 y 18 años)

Son fármacos que producen una activación del SNC. Entre sus efectos inmediatos podemos citar: excitación, aumento de la vivencia de energía, disminución del sueño y del apetito, verborrea, sentimientos de omnipotencia (lleva a la persona a sobrevalorar su comportamiento) y elevación de la autoestima.

Los efectos del consumo a dosis elevadas son: aumento de la temperatura corporal, irritabilidad, alucinaciones e inquietud.

Entre sus efectos a largo plazo podemos destacar alteraciones mentales (delirios, alucinaciones, insomnio, irritabilidad, trastornos de la concentración) y cardiovasculares (infartos, taquicardias, hipertensión).

Drogas de síntesis (éxtasis)

(Consumida habitualmente según la Encuesta sobre Drogas a la población escolar de 2002 por el 1,7% de las y los estudiantes entre 14 y 18 años)

Tienen efectos estimulantes, disminuyen el sueño y el cansancio. Aumentan la sociabilidad, el deseo sexual y la locuacidad.

Entre los efectos del consumo de dosis elevadas, podemos citar: insomnio, agresividad, ilusiones, alucinaciones, temblores, agresividad, confusión, deshidratación, contracción de mandíbula e hipertermia.

A largo plazo se producen alteraciones mentales (ansiedad, pánico, depresión, delirios, insomnio, trastornos de memoria y concentración, alteraciones psicóticas). El consumo de estas drogas tiene asociado un riesgo de shock debido a la deshidratación producida y a los golpes de calor (el cuerpo se deshidrata debido al calor y a la falta de agua).

Esta exposición teórica se apoyará en las transparencias que van desde la 6.2 a la 6.16.

ACTIVIDAD 2

Neutralizando factores de riesgo

Duración aproximada	20 minutos
Objetivos	Tomar conciencia de los diferentes factores de riesgo del consumo de drogas y de los factores de protección que pueden contrarrestarlos.
Materiales	Lápiz y papel. Anexo 6.2: Ficha 6.2: Ficha de factores de riesgo y de protección.

Desarrollo de la actividad: Trabajo en grupos

El coordinador/a divide a los asistentes en 3 grupos, a cada uno de los cuales le entrega una ficha con dos cuadros: uno representa los factores de riesgo del consumo de drogas en adolescentes y otro, los factores de protección. Da la siguiente instrucción sobre la actividad:

“Os acabo de repartir una ficha en la que aparecen dos cuadros: factores de riesgo y factores de protección del consumo de drogas en adolescentes. Debéis anotar en cada uno de los cuadros los factores que creéis que suponen un riesgo para que los adolescentes consuman drogas y en el otro, los que creéis que protegen a estos jóvenes del consumo. Para realizar esta tarea, vais a contar con 10 minutos aproximadamente”.

Factores de riesgo	Factores de protección

Una vez transcurridos los 10 minutos, el portavoz de cada grupo irá exponiendo los factores que han considerado en cada uno de los grupos de riesgo y de protección.

Síntesis de la actividad

Tras esta puesta en común, el coordinador/a, utilizando una exposición oral breve, destacará la importancia de la neutralización de los factores de riesgo en la prevención de drogodependencias. Para ello, se basarán en los siguientes datos:

- La prevención es el conjunto de acciones destinadas a evitar, reducir y/o retrasar el abuso de drogas o, en el caso de haberse producido, reducir al mínimo sus consecuencias negativas.

- La familia es un pilar fundamental en la prevención de drogodependencias y de conductas de riesgo, desempeña un papel básico en la transmisión de información y experiencias, de valores y reglas de conducta, en la creación de un clima emocional positivo, donde se establecen normas de convivencia que pueden ser un modelo de aprendizaje que facilite la socialización de los hijos e hijas, la convivencia solidaria, la responsabilización y la autonomía.

- Es importante tener en cuenta los factores de riesgo (son factores importantes que pueden precipitar a las y los adolescentes al consumo de drogas) para una buena neutralización de los mismos y así, una adecuada prevención de drogodependencias.

- Existen factores de riesgo individuales, que son algunas características de los individuos que hacen que el consumo de drogas sea más probable, aunque no inevitable (por ejemplo la falta de habilidades para tomar decisiones, el fracaso escolar, la deficiente información sobre drogas, la rebeldía, situaciones críticas vitales y factores biológicos relacionados con la maduración tardía de ciertos mecanismos cerebrales)*

- Los factores de riesgo sociales son características de la sociedad en la que las personas viven, y de sus grupos de influencia más cercanos (por ejemplo, influencias culturales, la publicidad, disponibilidad de sustancias y relación con amigos consumidores)*

- Los factores de riesgo familiares son características del ambiente familiar y de sus miembros que pueden suponer un riesgo para el inicio del consumo de drogas (por ejemplo, el consumo de drogas por parte de madres o padres o la permisividad familiar)*

* Estos factores y otros a tener en cuenta, se encuentran explicados en la introducción teórica a este tema.

• • ADOLESCENCIA Y DROGAS

● ● Los factores de riesgo se pueden prevenir a través de una adecuada educación familiar. En el ámbito familiar se pueden hacer muchas cosas para reducir la influencia de los factores de riesgo del consumo de drogas. Los cuatro pilares básicos de dicha educación familiar son: el establecimiento de normas, las buenas relaciones afectivas parento-filiales, la mejora de la comunicación con los/as hijos/as y la enseñanza del buen uso del ocio y el tiempo libre.

Esta exposición teórica se apoyará en las transparencias que van desde la 6.17 a la 6.23.

ACTIVIDAD 3

Y si ya consume, ¿Qué hago?

Duración aproximada	25 minutos
Objetivos	Reflexionar sobre cómo reaccionar ante una situación de consumo de drogas. Tomar conciencia de que tan importante es la prevención como saber qué hacer ante una situación de consumo de drogas.
Materiales	Lápiz y papel. Anexo 6.3 (A, B y C): Fichas de casos.

Desarrollo de la actividad: Trabajo en grupos

El coordinador/a divide a las y los asistentes en 3 grupos, a cada uno de los cuales les entrega un texto y les da la siguiente instrucción sobre la actividad:

“Os acabo de repartir un texto en el que los padres de un adolescente se dan cuenta de que su hija o hijo consume algún tipo de droga (alcohol, tabaco y cánnabis). Debéis pensar cuáles serían los pasos que seguiríais si fuerais estos padres para solucionar la situación y plantear un pequeño esquema de actuación (por ejemplo: paso 1, paso 2...). Para realizar esta tarea, vais a contar con 15 minutos aproximadamente”.

Los padres de Abel, de 13 años están divorciados. Él vive con su madre María, que es fumadora, pero lo está dejando. Está extrañada porque últimamente le faltan cigarrillos que cree que no se ha fumado, pero que no encuentra por ninguna parte. Un día Abel estaba estudiando con unos amigos en su habitación y al subir a llevarles algo de merendar, descubrió que estaban fumando. Se quedó atónita y con mucha rabia.

¿Qué creéis que debe hacer María?

Sara y Pedro son los padres de Alexandra, de 15 años. Alex es una chica muy inteligente y con muy buenas notas en el instituto. Desde hace meses, Pedro nota que varias botellas de licor de las que guardan en el mueble bar se están terminando. Le extraña, pero piensa que Sara las utiliza cuando vienen amigas a casa a tomar café y no le da más importancia. Un día Alexandra llega a casa después de haber salido con sus amigas y presenta síntomas de intoxicación etílica (se ríe mucho, pierde el equilibrio, huele mucho a alcohol...). Es entonces cuando Pedro pregunta a Sara por las botellas de licor y ella, muy alarmada, responde que no toca esas botellas desde hace meses.

¿Qué creéis que deben hacer Sara y Pedro?

Alicia y Rafael son los padres de Silvia, de 15 años. Un día cuando Alicia estaba limpiando la habitación de su hija, cayó al suelo una cajita, que se abrió y descubrió su contenido. En ella había papelillos de liar, varios cigarros y una bolsita con marihuana. Muy nerviosa, Alicia bajó a la cocina para contárselo a Rafael, que estaba haciendo la comida. Cuando Silvia llegó a casa y descubrió que sus padres habían estado hurgando en sus cosas, montó en cólera.

¿Qué creéis que deben hacer Alicia y Rafael?

Después de 10 ó 15 minutos de trabajo, el portavoz de cada grupo expondrá las conclusiones a las que hayan llegado.

Síntesis de la actividad

Tras esta puesta en común, el coordinador/a, utilizando una exposición oral breve, destacará que aunque no existe una "receta mágica" para estos casos, lo más importante es guardar la calma y dialogar. A continuación les ofrece unas pautas a considerar para saber qué hacer ante una situación de consumo de drogas:

a) Actuar con calma, sin dramatizar. La drogodependencia, como hemos visto, es un proceso lento y evitable. Hay que saber en que momento del proceso está el chico o la chica para poder actuar. Antes de esta actuación, se deberá recoger toda la información posible sobre la situación.

b) Hablar con su hijo/a. Es importante adoptar una actitud de acogida y no de rechazo, censura o control, aunque se debe manifestar abiertamente

y sin titubeos la desaprobación de la conducta, hay que tener en cuenta que a veces una actuación coercitiva puede provocar el efecto contrario, ya que puede ocurrir que la chica o el chico siga consumiendo y que además se produzca un distanciamiento de su madre y padre. Hay que intentar hablar con ella o él sobre: la sustancia que toma, la dosis y la frecuencia, el grado de conciencia que tiene sobre los riesgos o los posibles problemas que tiene el consumo que está realizando y la función que está cumpliendo para él o ella la droga o las drogas que está utilizando.

c) Buscar soluciones. A través de la información fiable y realista de los efectos nocivos de las sustancias que consume; ofreciéndonos para ayudarle a analizar los motivos por los que las toma; facilitándole la búsqueda de alternativas que sustituyan la función que está cumpliendo esa sustancia; apoyándoles si intuimos conflictos de algún tipo; estableciendo normas familiares claras y precisas y, si el problema es más grave, solicitando ayuda y orientación a través del contacto con profesionales en la materia (en la Comunidad Autónoma de Andalucía, pueden ofrecerle información en el Comisionado para la Droga, teléfonos 900 84 50 40 y 955 04 83 26)

Para esta exposición oral, el coordinador se apoyará en transparencias (6.24-6.29)

ACTIVIDAD 4

Para terminar... ¿qué hemos aprendido hoy?

Esta actividad final se llevará a cabo para afianzar lo que han aprendido padres y madres en esta sesión. La coordinadora o coordinador iniciará una breve discusión dirigida que girará en torno a las siguientes preguntas:

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

Tras aproximadamente 10 minutos, la coordinadora o coordinador resumirá lo que han aprendido en la sesión con ayuda de la transparencia 6.30:

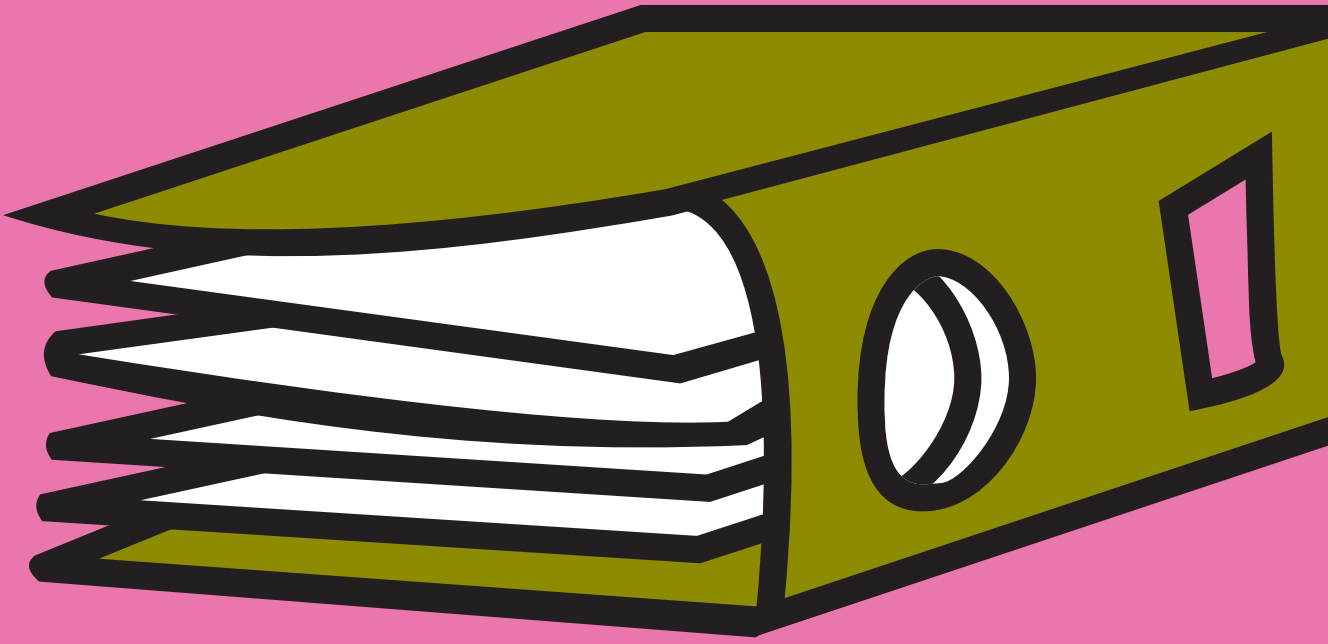
- ● Hemos aprendido por qué las y los adolescentes toman drogas: por pasividad y huida, para adaptarse mejor a las normas sociales, por el gusto de hacer algo prohibido, por sentirse libres, para reducir la ansiedad o para experimentar sensaciones placenteras.

- ● Hemos conocido los tipos de sustancias más comunes, los efectos de su consumo y los factores de riesgo (individuales, familiares y sociales) y protección.

- ● Hemos hablado de prevención a través del establecimiento de normas, la comunicación y el afecto familiar y la enseñanza del buen uso del ocio y del tiempo libre.

- ● Hemos reflexionado sobre qué hacer si descubrimos que nuestras hijas e hijos son consumidores:

- Actuar con calma
- Hablar con nuestro/a hijo/a
- Buscar soluciones (se puede pedir ayuda, si es necesario) a profesionales en la materia)



ANEXOS



..... 041

ANEXO 6.1

Ficha 6.1: Mitos y creencias sobre adolescentes y drogas

Reflexiona sobre si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas y marca la casilla correspondiente:

- Algunos/as adolescentes toman drogas para sentirse libres.
Verdadera Falsa
- Si un/a adolescente prueba un porro ya no podrá evitar seguir tomando otras drogas.
Verdadera Falsa
- Hay drogas duras y drogas blandas. Las primeras son perjudiciales y las segundas no.
Verdadera Falsa
- Si las chicas o chicos se emborrachan sólo los fines de semana no tienen problemas con el alcohol.
Verdadera Falsa
- La intoxicación se produce cuando se toma una cantidad de droga y el cuerpo es incapaz de eliminarla o transformarla.
Verdadera Falsa
- Fumar porros no engancha nunca.
Verdadera Falsa
- El consumo de tabaco está más extendido entre los chicos que entre las chicas, que suelen consumir más alcohol.
Verdadera Falsa
- El impulso que nos lleva a seguir tomando drogas es lo que llamamos dependencia.
Verdadera Falsa

ANEXO 6.2

Ficha 6.2: Ficha de factores de riesgo y de protección

A continuación se presentan dos cuadros: uno de factores de riesgo y otro de protección del consumo de drogas en adolescentes. Debéis anotar en cada uno de los cuadros los factores que creéis que suponen un riesgo para que los adolescentes consuman drogas y en el otro, los que creéis que protegen a estos jóvenes del consumo

Factores de riesgo	Factores de protección

ANEXO 6.3 A

Y si ya consume, ¿qué hago?

Caso 1

Los padres de Abel, de 13 años están divorciados. Él vive con su madre María, que es fumadora, pero lo está dejando. Está extrañada porque últimamente le faltan cigarrillos que cree que no se ha fumado, pero que no encuentra por ninguna parte. Un día Abel estaba estudiando con unos amigos en su habitación y al subir a llevarles algo de merendar, descubrió que estaban fumando. Se quedó atónita y con mucha rabia.

¿Qué creéis que debe hacer María?

Con respecto al caso que acabáis de leer, ¿cuáles serían los pasos que seguiríais para solucionar esta situación si fuerais los padres de Abel? Plantead un pequeño esquema de cómo actuaríais en este caso.

ANEXO 6.3 B

Y si ya consume, ¿qué hago?

Caso 2

Sara y Pedro son los padres de Alexandra, de 15 años. Alex es una chica muy inteligente y con muy buenas notas en el instituto. Desde hace meses, Pedro nota que varias botellas de licor de las que guardan en el mueble bar se están terminando. Le extraña, pero piensa que Sara las utiliza cuando vienen amigas a casa a tomar café y no le da más importancia. Un día Alexandra llega a casa después de haber salido con sus amigas y presenta síntomas de intoxicación etílica (se ríe mucho, pierde el equilibrio, huele mucho a alcohol...). Es entonces cuando Pedro pregunta a Sara por las botellas de licor y ella, muy alarmada, responde que no toca esas botellas desde hace meses.

¿Qué creéis que deben hacer Sara y Pedro?

Con respecto al caso que acabáis de leer, ¿cuáles serían los pasos que seguiríais para solucionar esta situación si fuerais los padres de Alexandra? Plantead un pequeño esquema de cómo actuaríais en este caso.

ANEXO 6.3 C

Y si ya consume, ¿qué hago?

Caso 3

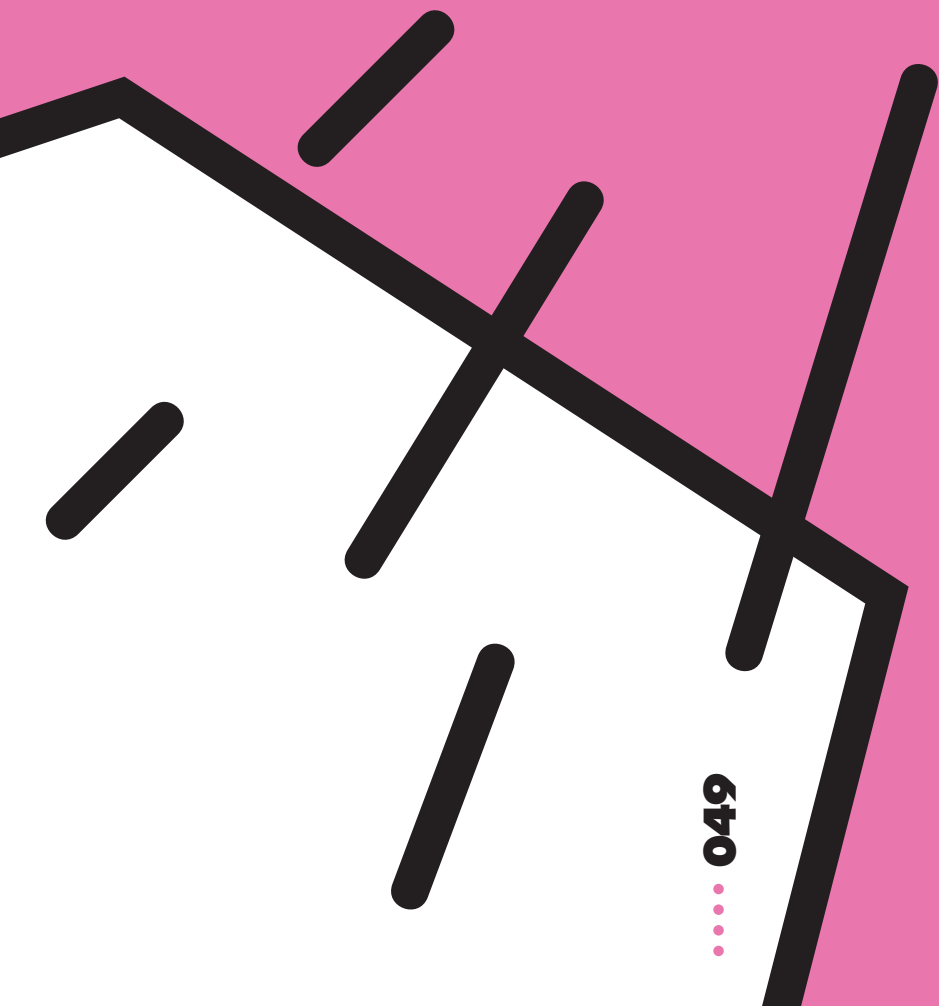
Alicia y Rafael son los padres de Silvia, de 15 años. Un día cuando Alicia estaba limpiando su habitación, cayó al suelo una cajita, que se abrió y descubrió su contenido. En ella había papelillos de liar, varios cigarros y una bolsita con marihuana. Muy nerviosa, Alicia bajó a la cocina para contárselo a Rafael, que estaba haciendo la comida. Cuando Silvia llegó a casa y descubrió que sus padres habían estado hurgando en sus cosas, montó en cólera.

¿Qué creéis que deben hacer Alicia y Rafael?


Con respecto al caso que acabáis de leer, ¿cuáles serían los pasos que seguiríais para solucionar esta situación si fuerais los padres de Silvia? Plantead un pequeño esquema de cómo actuaríais en este caso.



TRANSPARENCIAS



SESIÓN 6: ADOLESCENCIA Y DROGAS



¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- Vamos a conocer las diferentes drogas y los patrones de consumo entre los y las jóvenes españoles.
- Vamos a aprender a prevenir la drogodependencia a través de tres frentes:

Establecimiento de normas

Buenas relaciones y comunicación entre progenitores y adolescentes

Enseñar un buen uso del ocio y del tiempo libre

Transparencia 6.1

LAS DROGAS I

- El diálogo con hijas e hijos constituye la mejor herramienta de prevención del consumo
- Padres y madres deben conocer los diferentes tipos de drogas y sus efectos
- Deben ofrecer a sus hijos e hijas información clara, fiable, exacta y objetiva



Transparencia 6.2

DROGAS MÁS CONSUMIDAS HABITUALMENTE (14-18 AÑOS)

1. **ALCOHOL** → 55.1%
2. **TABACO** → 28.8%
3. **CÁNNABIS (Porros)** → 22%

Transparencia 6.3

OTRAS DROGAS MENOS CONSUMIDAS (14-18 AÑOS)

- COCAÍNA** → 3.1%
- ANFETAMINAS/SPEED** → 1.9%
- SÍNTESIS (Éxtasis)** → 1.7%

Transparencia 6.4

EL ALCOHOL

Sustancia depresora del SNC



● **EFFECTOS INMEDIATOS:**

- euforia (alegría)
- desinhibición
- relajación
- dificultades para andar y para hablar

Transparencia 6.5

EFECTOS DEL ALCOHOL

● **EN GRANDES CANTIDADES:**

- diarrea
- vómitos
- deshidratación
- dolor de cabeza
- coma etílico

● **A LARGO PLAZO:**

- Alteraciones del aparato digestivo (úlceras)
- Alteraciones del aparato circulatorio (infartos)
- Alteraciones mentales (delirios/demencias)



Transparencia 6.6

EL TABACO

Sustancia excitadora del SNC



● **EFFECTOS INMEDIATOS:**

- relaja y tranquiliza aunque la nicotina es excitante

Transparencia 6.7

EFECTOS DEL TABACO

● **EN GRANDES CANTIDADES:**

- dificultades respiratorias
- dolor de cabeza
- mal aliento
- dientes amarillos



● **A LARGO PLAZO:**

- Problemas respiratorios (bronquitis, enfisema, cáncer)
- Problemas circulatorios (infarto)

Transparencia 6.8

LOS PORROS

(Cánnabis, hachis, grifa, hierba, costo, polen...)

Sustancia depresora del SNC



● **EFFECTOS INMEDIATOS:**


- relajación
- desinhibición
- somnolencia

Transparencia 6.9

EFECTOS DE LOS PORROS

● **EN GRANDES CANTIDADES:**

- aumento del apetito
- confusión
- sequedad de boca
- ojos brillantes
- taquicardia
- letargo
- ataques de pánico/ansiedad



● **A LARGO PLAZO:**

- Problemas del aparato respiratorio
- A nivel psicológico: alteración de la memoria, atención y problemas de aprendizaje
- Úlcera gástrica

Transparencia 6.10

COCAÍNA

(Coca, crack, nieve, basuko, farlopa, perico, speed ball, langostino...)

Sustancia excitadora del SNC



● **EFFECTOS INMEDIATOS:**

- excitación
- disminución del sueño
- disminución del apetito
- aumento del deseo sexual
- agitación
- agresividad

Transparencia 6.11

EFECTOS DE LA COCAÍNA

● **EN GRANDES CANTIDADES:**

- insomnio
- agitación
- ansiedad intensa
- alucinaciones
- temblores



● **A LARGO PLAZO:**

- Alteraciones cardiovasculares
- Alteraciones mentales: delirios, depresión, insomnio
- Lesiones en la mucosa nasal

Transparencia 6.12

ANFETAMINAS/SPEED

Sustancias excitadoras del SNC



● **EFFECTOS INMEDIATOS:**

- excitación
- disminución del sueño
- disminución del apetito
- verborrea
- el consumidor puede llegar a sentirse muy importante
- aumento de la autoestima

Transparencia 6.13

EFECTOS DE LAS ANFETAMINAS/SPEED

● **EN GRANDES CANTIDADES:**

- aumento de la temperatura corporal
- irritabilidad
- inquietud
- alucinaciones



● **A LARGO PLAZO:** alteraciones mentales (delirios, alucinaciones, insomnio...) y cardiovasculares (infartos, hipertensión)

Transparencia 6.14

DROGAS DE SÍNTESIS (ÉXTASIS)

(Éxtasis, NMDA, Polvo de ángel o PCP, Ketamina, Poppers...)

Estimulante del SNC

● **EFFECTOS INMEDIATOS:**

- disminución del sueño
- sensación de grandiosidad temporal
- aumento del deseo sexual



Transparencia 6.15

EFFECTOS DEL ÉXTASIS

- **A DOSIS ELEVADAS:**
 - insomnio
 - agresividad
 - deshidratación
 - alucinaciones
- **EFFECTOS LARGO PLAZO:**
 - alteraciones mentales (ansiedad, depresión, insomnio...) Shock por deshidratación



Transparencia 6.16

LA PREVENCIÓN I




"Conjunto de acciones destinadas a evitar, reducir y/o retrasar el abuso de drogas o, en el caso de haberse producido, reducir al mínimo sus consecuencias negativas."

Transparencia 6.17

LA PREVENCIÓN II

FAMILIA: papel básico en la prevención de drogodependencias:

- 1) Porque puede transmitir:
 - información y experiencias
 - valores y reglas
- 2) Porque en ella debe existir un ambiente positivo con normas de convivencia en el que se fomente la autonomía adolescente a la vez que su responsabilidad



Transparencia 6.18

FACTORES DE RIESGO



"Son factores importantes que pueden favorecer el consumo de drogas. Deberán tenerse en cuenta para una prevención eficaz."

Transparencia 6.19

FACTORES DE RIESGO INDIVIDUALES

Son algunas características de las personas que hacen que el consumo de drogas sea más probable, aunque **NO** inevitable



- ✓ Conformismo ante la presión de los amigos y amigas
- ✓ Fracaso escolar
- ✓ Inadecuada información sobre drogas
- ✓ Rebelión
- ✓ Vivencia de situaciones críticas vitales (separaciones, divorcios, muertes...)
- ✓ Factores neurofisiológicos

Transparencia 6.20

FACTORES DE RIESGO SOCIALES

- ✓ Influencias culturales (la imagen positiva que del consumo puede darse en los medios de comunicación)
- ✓ Publicidad (especialmente en el caso del alcohol)
- ✓ Que las drogas se consigan fácilmente
- ✓ Relación con amigos y amigas que consuman drogas



Transparencia 6.21

FACTORES DE RIESGO FAMILIARES

Son características del ambiente familiar o de algunos de sus miembros que pueden suponer un riesgo para el inicio del consumo de drogas



- ✓ Consumo de drogas por parte de algún familiar en el hogar
- ✓ Permisividad familiar
- ✓ Falta de supervisión

Transparencia 6.22

PREVENCIÓN DE FACTORES DE RIESGO I

Los factores de riesgo se pueden prevenir a través de una adecuada **EDUCACIÓN FAMILIAR**

Pilares básicos de la educación familiar

- El establecimiento de normas
- Las buenas relaciones entre progenitores y adolescentes
- La buena comunicación con hijos e hijas
- La enseñanza del buen uso del ocio y el tiempo libre




Transparencia 6.23

¿QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE CONSUMO?

PASO 1: ACTUAR CON CALMA, SIN DRAMATIZAR

PASO 2: HABLAR CON SU HIJO O HIJA

PASO 3: BUSCAR SOLUCIONES



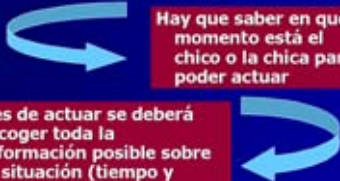
Transparencia 6.24

PASO 1: ACTUAR CON CALMA, SIN DRAMATIZAR

La drogodependencia es un proceso lento y evitable

Hay que saber en qué momento está el chico o la chica para poder actuar

Antes de actuar se deberá recoger toda la información posible sobre la situación (tiempo y patrón de consumo, problemas asociados...)




Transparencia 6.25

PASO 2: HABLAR CON SU HIJO O HIJA (I)

IMPORTANTE:

- muestre una actitud comprensiva, sin manifestar rechazo hacia su hijo/a pero sí ante el consumo
- desapruebe claramente el consumo
- evite que se produzca un distanciamiento en la relación




Transparencia 6.26

PASO 2: HABLAR CON SU HIJO O HIJA (II)

Intente hablar con él o ella sobre:

- La sustancia que toma
- La dosis y frecuencia
- Su Grado de conciencia de los riesgos (¿sabe que riesgos está corriendo?)
- Los problemas del consumo (¿le ha provocado algunos problemas ya?)
- Los motivos que le han llevado al consumo




Transparencia 6.27

PASO 3: BUSCAR SOLUCIONES (I)

Ofrezca información fiable y realista sobre los efectos de la sustancia que consume


- Ayúdele a analizar los motivos por los que las toma
- Ayúdele a buscar alternativas al consumo



Transparencia 6.28

PASO 3: BUSCAR SOLUCIONES (II)


- Establezca normas familiares claras y concisas
- Si el problema es grave, solicite ayuda profesional



Transparencia 6.29

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?

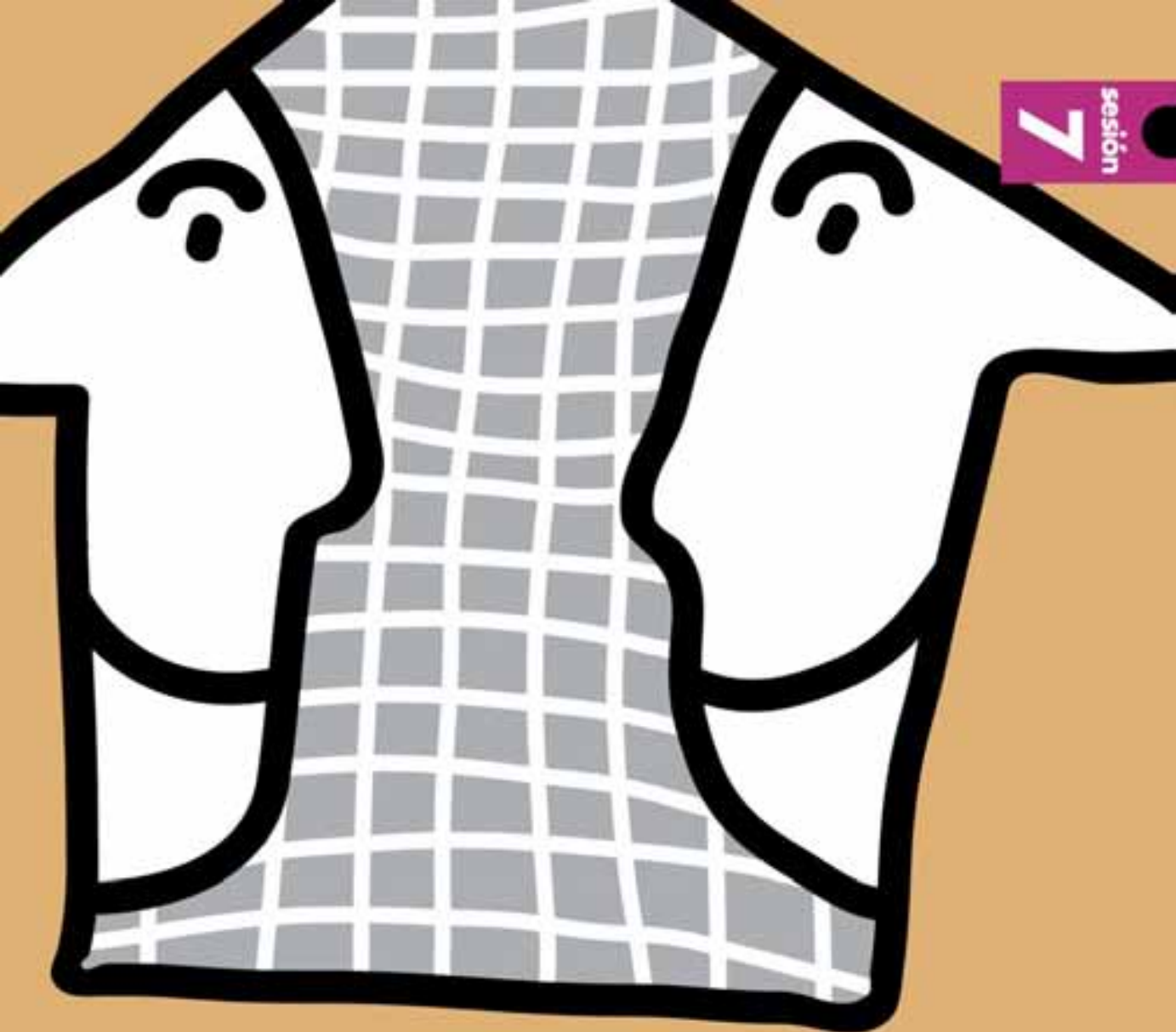
- Conocemos algunos factores de riesgo del consumo de drogas en la adolescencia
- Conocemos mejor los tipos de sustancias más comunes, los efectos de su consumo y los factores de riesgo y protección
- Hemos hablado de la prevención a través del establecimiento de normas, la comunicación familiar y la enseñanza del buen uso del ocio y del tiempo libre
- Hemos reflexionado sobre qué hacer si descubrimos que nuestra hija o hijo consume drogas



Transparencia 6.30



JUNTA DE ANDALUCIA



LA IMPLICACION DE **PADRES** Y **MADRES** EN LA **ESCUELA**





LA IMPLICACIÓN DE **PADRES** Y **MADRES** EN LA **ESCUELA**

PROGRAMA de apoyo a madres y padres de adolescentes / [autores, Alfredo Oliva Delgado ... et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, [2007]

1 carpeta (10 cuadernos) ; 29 x 23 cm + 1 CDROM

1. Relaciones padres-hijo 2. Desarrollo del Adolescente 3. Educación I. Oliva Delgado, Alfredo II. Andalucía. Consejería de Salud WS 105.5.F2 WS 460

AUTORES

Alfredo Oliva Delgado
Victoria Hidalgo García
Dolores Martín Fernández
Águeda Parra Jiménez
Moisés Ríos Bermúdez
Reyes Vallejo Orellana

Departamento de Psicología Evolutiva
y de la Educación
UNIVERSIDAD DE SEVILLA

EDICIÓN

JUNTA DE ANDALUCÍA
Consejería de Salud

DISEÑO + MAQUETACIÓN

Maraña Estudio

IMPRESIÓN

Xxxxxx Xxxxxx

DEPÓSITO LEGAL

xx-xxxxxxxx-xxx



ÍNDICE

Introducción	005
Ideas clave	020
Objetivos generales	021
Actividades	023
Actividad 1	026
Actividad 2	029
Actividad 3	033
Actividad 4	037
Anexos	039
Transparencias	045



INTRODUCCIÓN: LA TRANSICIÓN A LA EDUCACIÓN SECUNDARIA

El inicio de la adolescencia suele coincidir en muchos chicos y chicas con la transición de la educación primaria a la educación secundaria, por lo que serán muchos los y las adolescentes que tendrán que enfrentarse a dos transiciones de forma simultánea. Como ya comentamos en la sesión 2, referida a los cambios en la familia como sistema, la coincidencia temporal de dos o más transiciones evolutivas puede suponer para quienes las atraviesan una fuente importante de estrés con repercusiones a nivel socio-emocional. Existe un amplio consenso entre investigadores en considerar que el inicio de la educación secundaria suele ir acompañado de una serie de problemas como la falta de motivación por la escuela, la disminución del rendimiento académico o el absentismo escolar. En nuestro país, el salto de primaria a secundaria va acompañado de una disminución del rendimiento académico como indica el mayor porcentaje de alumnas y alumnos que suspende asignaturas en 1º y, sobre todo, en 3º de ESO, en relación con los últimos cursos de primaria. También el interés o motivación hacia las tareas escolares parece disminuir desde el inicio hasta el final de la adolescencia.

En las figuras 7.1 y 7.2 aparecen datos de un estudio realizado en el Dpto. de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla con más de 500 estudiantes de secundaria que ponen de manifiesto esta disminución en el interés por las asignaturas y las calificaciones escolares.

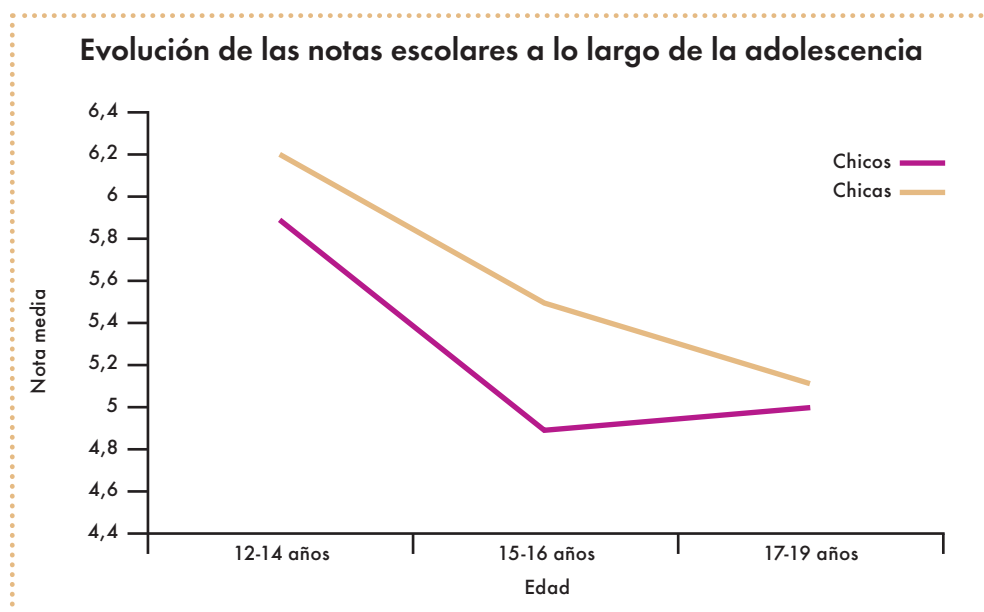


Figura 7.1. Evolución de las calificaciones escolares a lo largo de la adolescencia (Fuente: Oliva, Parra y Sánchez-Queija, 2000)

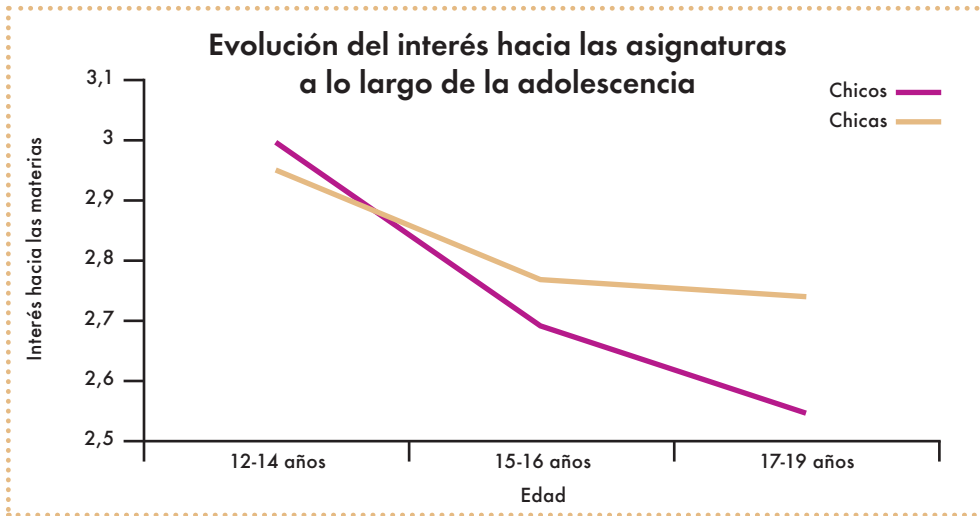


Figura 7.2. Evolución del interés hacia las asignaturas a lo largo de la adolescencia (Fuente: Oliva, Parra y Sánchez-Queija, 2000)

Las razones que pueden explicar este descenso en la motivación y en el rendimiento académico no son simples, aunque podríamos señalar algunas relacionadas con los cambios en el contexto escolar que supone la transición a primaria. Estos cambios suelen ser más acusados cuando esta transición va acompañada de un cambio del colegio al instituto como suele ocurrir en nuestro país. Cuando se da esta circunstancia, chicas y chicos pasarán de ser las alumnas y alumnos mayores que conocen todos los recursos disponibles y que se mueven con soltura en el colegio, a ser los más novatos y pequeños del instituto. A ello hay que añadir el probable cambio de compañeros/as y profesores/as, que tendrá también su repercusión en los nuevos estudiantes. Aquellos chicos y chicas que realicen esta transición en compañía de algunas amigas y amigos se sentirán más seguros y podrán afrontar el inicio de la ESO con un apoyo emocional muy valioso. No olvidemos la importancia que tienen las relaciones con las amigas y los amigos para la estabilidad emocional del adolescente.

Además de la comentada ruptura del grupo de iguales, en un momento en que las relaciones con las amigas y amigos tienen una importancia fundamental para la estabilidad emocional del adolescente, se producen cambios importantes en el funcionamiento de las aulas, así, en secundaria las medidas disciplinarias suelen ser más estrictas que en primaria. Además, el currículum está más estructurado y ofrece menos posibilidades a las alumnas y los alumnos para la elección y toma de decisiones en relación con su propio aprendizaje: a qué dedicar el tiempo en clase, qué actividades realizar, etc. Estas modificaciones en el funcionamiento del aula, en un momento en que chicos y chicas manifiestan una necesidad creciente de que se les permita tomar decisiones y controlar sus pro-

● ● LA IMPLICACIÓN DE PADRES Y MADRES EN LA ESCUELA

pios asuntos, pueden tener unos efectos negativos sobre la motivación escolar. En algunos casos, también puede observarse un deterioro en las relaciones entre profesores y estudiantes con el paso a la educación secundaria. En general, las relaciones son más tensas, distantes y frías, en un momento en que los adolescentes podrían beneficiarse enormemente, sobre todo de cara a la construcción de su propia identidad, del contacto con otros adultos que les ofrezcan puntos de vistas e ideas diferentes a aquellas que encuentran en el entorno familiar.

Otras modificaciones importantes que trae consigo la transición a secundaria tienen que ver con el aumento de la competitividad. Es usual que se dé un aumento en las exigencias para superar los cursos, que las evaluaciones se realicen tratando de ajustarse a estándares externos que tienen poco en cuenta las características de los alumnos y, además, se hagan públicas. Todos estos cambios van a incrementar la comparación social entre los alumnos y alumnas, y van a llevar a una mayor preocupación por la evaluación y la competitividad que por la adquisición de conocimientos y habilidades, lo que repercutirá negativamente sobre la autoestima y el sentimiento de eficacia de unos adolescentes que se hallan especialmente centrados en ellos mismos y en su posición en el grupo. No resulta sorprendente que las calificaciones obtenidas por los estudiantes experimenten un claro descenso, que no se ve acompañado por una caída similar en las puntuaciones de los tests estandarizados de aptitudes o inteligencia, ni tampoco en de una disminución en las horas de estudio, que por el contrario tienden a aumentar a lo largo de la educación secundaria (ver figura 7.3). Hay que destacar que las calificaciones representan el mejor predictor de la motivación y el sentimiento de eficacia de las alumnas y los alumnos.

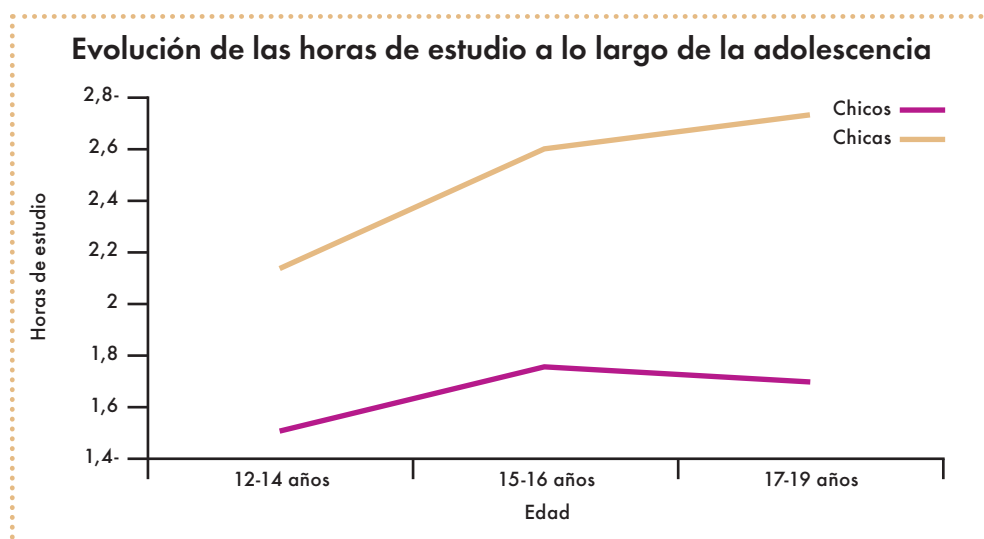


Figura 7.3. Evolución de las horas de estudio a lo largo de la adolescencia (Fuente: Oliva, Parra y Sánchez-Queija, 2000)

Todo lo anterior pone de relieve que la educación secundaria supone una serie de cambios importantes en relación con el segmento educativo anterior. Si estos cambios fuesen en sincronía con los que se producen en el adolescente, y se dirigiesen a ajustar la escuela a las nuevas características y necesidades de este periodo evolutivo, las consecuencias serían positivas para su adaptación escolar. El problema es que adolescencia y escuela secundaria con frecuencia siguen trayectorias diferentes que llevan a una falta de ajuste con el consiguiente descenso en la motivación y el rendimiento académico.

EL PAPEL DE LAS MADRES Y LOS PADRES

A pesar de todas esas dificultades son muchos los adolescentes que atraviesan satisfactoriamente la educación secundaria, y de entre los factores que contribuyen al éxito escolar el apoyo proporcionado por las madres y los padres juega un papel muy importante. Sin duda, el número de horas que los alumnos de secundaria dedican a estudiar es el factor que más claramente predice su rendimiento académico. Así, mientras que quienes dedican menos de una hora diaria suspenden una media de 3,17 asignaturas por evaluación, la media es de 1,04 entre quienes estudian tres o más horas. Pero existen también otros factores asociados al éxito escolar. Numerosos estudios encuentran una clara relación entre algunas variables familiares y el rendimiento académico, así, son importantes aspectos como las expectativas que tienen los progenitores en relación con la educación de sus hijas e hijos, la motivación que se les inculca, el interés que muestran las madres y los padres por lo que aprenden en la escuela, las actividades estimulantes que las madres y los padres realizan con ellos, la supervisión de las tareas escolares, etc. En términos generales, podemos decir que aquellos progenitores que muestran una mayor implicación en la educación de sus hijos e hijas tienen adolescentes con un mayor nivel lingüístico y cognitivo, menos problemas de ajuste en el aula, un menor absentismo escolar y unas calificaciones más altas.

Entre las madres y los padres existe una cierta conciencia sobre la importancia de su papel en la educación de sus hijos e hijas, y la mayoría de ellos se manifiestan en desacuerdo con la idea de que la escuela no debe ser la única responsable. Además, hoy día existe un acuerdo generalizado entre los expertos sobre la importancia que tiene la comunicación y colaboración entre la familia y la escuela de cara a la promoción del desarrollo y el ajuste escolar. Sin embargo, a veces se piensa que esa colaboración es esencial durante la educación infantil, importante durante los primeros años de primaria, y accesorio durante la educación secundaria. No es de extrañar que la mayoría de



● ● LA IMPLICACIÓN DE PADRES Y MADRES EN LA ESCUELA

estudios encuentren un descenso en la participación de las madres y los padres en la escuela y una menor implicación en las actividades escolares de sus hijas e hijos según avanzan la infancia y la adolescencia (ver figura 7.4).

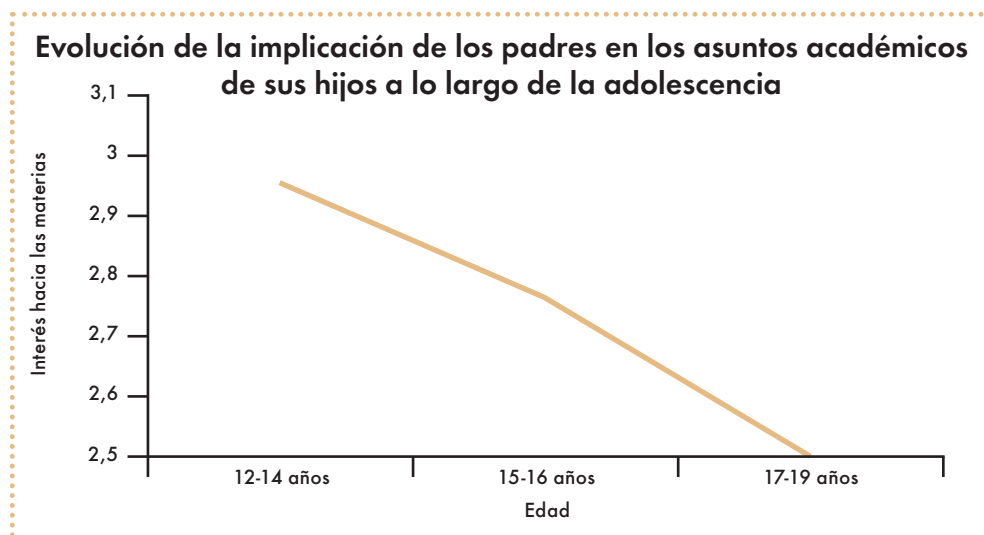


Figura 7.4. Evolución de la implicación de los padres en los asuntos académicos de sus hijos a lo largo de la adolescencia (Fuente: Oliva, Parra y Sánchez-Queija, 2000)

Esta disminución de la participación parental puede tener distintas explicaciones, como la creencia compartida por progenitores y educadores de que hay que ir concediendo a niñas y niños mayores niveles de autonomía conforme crece, y, por lo tanto, no deben inmiscuirse en los asuntos académicos, o la mayor dificultad que van adquiriendo los contenidos y tareas escolares, que hace que las madres y los padres se sientan perdidos y con poco que aportar y renuncien a apoyarles.

DISTINTAS FORMAS DE IMPLICACIÓN DE MADRES Y PADRES

● ● **Contactos con la escuela.** Sin restar importancia a la colaboración entre familia y escuela durante los primeros años de escolarización, el inicio de la educación secundaria es otro momento en el que esta colaboración resulta fundamental para garantizar un mejor ajuste escolar.

Aunque pueden existir diferencias entre unos centros y otros, la mayoría ofrecen a las madres y los padres diversas posibilidades de participación o colaboración:

a) Contactos individuales con el tutor/a. Se trata de una fórmula de colaboración que ofrecen todos los centros, y que son una oportunidad excelente para que progenitores y educadores se conozcan e intercambien información, que debe tener un sentido bidireccional. Por una parte, el profesor/a puede informar a las madres y los padres sobre la marcha escolar de su hijo o hija, sobre su actitud en la escuela y sus relaciones con los compañeros/as. Igualmente puede dar a conocer a madres y padres los objetivos, métodos o contenidos del currículum escolar, y sugerir la forma en que pueden ayudar a su hijo/a con las tareas escolares. Pero también los progenitores pueden proporcionar una información muy interesante al tutor/a, como, por ejemplo, cómo es el chico o chica en casa o cuál es su historia escolar previa, que le ayudará a conocer mejor a sus alumnos/as. También servirán estos contactos para resolver algunos problemas o malentendidos ocurridos en el aula o en la relación entre madres/padres y profesores/as.

b) Relaciones de grupos de madres y padres. Estos contactos pueden servir para transmitir a las madres y los padres alguna información de carácter general sobre el funcionamiento del centro, sobre los contenidos del currículum, sobre el papel que pueden asumir los progenitores, etc. Además, permiten el conocimiento mutuo de madres y padres, que de otra forma difícilmente podrían entrar en contacto. También proporcionarán a las madres y los padres la oportunidad de expresar algunas de sus opiniones con relación al funcionamiento del centro.

c) Participación en actividades escolares o extraescolares. Aunque no se trata de un tipo de implicación muy frecuente, las madres y los padres pueden visitar el centro para colaborar con la organización o realización de algunas actividades culturales, deportivas o lúdicas como charlas, fiestas, jornadas o excursiones. La asistencia a acontecimientos sociales celebrados en la escuela, aunque supone un menor grado de implicación, puede servir para que aquellas madres y padres más ocupados acudan al colegio, conozcan las instalaciones y se relacionen con otras madres y padres de alumnos/as.

d) Participación en órganos de gestión escolar. Esta participación está regulada por la legislación actual como un derecho fundamental de las familias. Estos Consejos Escolares están compuestos por madres/padres, alumnos/as y profesores/as, y tienen entre sus funciones la elección de los órganos unipersonales que dirigen el centro, la aprobación del presupuesto, el reglamento de régimen interno y la programación general, resolver los conflictos y aplicar sanciones, supervisar la actividad general del centro en los aspectos administrativos y docentes o decidir sobre la admisión de estudiantes.

• • **Apoyo en casa a las tareas escolares.** Una parte importante de la implicación parental en la educación de sus hijas e hijos va a tener lugar en el mismo hogar. Son muchas las cosas que desde casa pueden hacer las madres y los padres para favorecer el rendimiento y la adaptación escolar y quizá la más elemental es la de crear un buen contexto familiar, libre de presiones excesivas y de conflictos graves en el que los y las adolescentes se sientan apoyados. También es importante que exista un ambiente rico y estimulante en el que los padres conversen con sus hijas e hijos sobre diversos temas sociales, culturales e interpersonales, y en el que el chico o chica tenga a su disposición diversos recursos educativos como libros, enciclopedias, ordenador, etc. Esta estimulación no debe limitarse al entorno familiar, ya que es conveniente que madres y padres planifiquen con sus hijas e hijos algunas salidas o visitas de carácter cultural a museos, espacios naturales, cines o conciertos.

Otra posibilidad que tienen las madres y los padres de favorecer el rendimiento y la motivación escolares de sus hijas e hijos es haciéndoles ver la importancia de lo que aprenden en el colegio o instituto. Con frecuencia muchos adolescentes sienten poco interés y motivación por la escuela, y no ven la utilidad de los contenidos que están aprendiendo, no olvidemos que el adolescente suele pensar más en las consecuencias inmediatas que en los efectos a largo plazo. En estos casos las madres y los padres pueden transmitirle a sus hijas e hijos la importancia de estos aprendizajes para su vida cotidiana actual. No resultan demasiado eficaces los argumentos a largo plazo como «hoy no puedes ir a ningún sitio sin una buena educación» o «no encontrarás ningún buen trabajo sin estudios», ya que estas ideas están demasiado alejadas de la realidad inmediata y resultan algo abstractas para un chico o chica de 13 ó 14 años. En cambio, las madres y los padres pueden proporcionar experiencias que destaquen la utilidad aquí y ahora de los aprendizajes escolares. Por ejemplo, las matemáticas que tan aburridas resultan para muchos adolescentes, pueden resultar muy útiles para resolver diversos problemas cotidianos relacionados con su economía o sus ahorros, o con la elaboración de una receta culinaria. Al igual que el dominio del inglés les permitirá navegar mejor por internet, o entender las letras de las canciones de su grupo favorito.

También pueden influir sobre los hábitos y actitudes en clase de sus hijos. Así, es muy importante que madres y padres les animen a mostrar una buena disposición y un buen comportamiento en el aula, especialmente, en aquellos casos en los que la relación del estudiante con el profesor/a no sea demasiado buena. Las madres y los padres pueden animar a su hijo o hija a que trabaje en clase, pregunte sobre lo que se está enseñando y hable con el profesor/a sobre la materia. El establecimiento de una buena

relación con el profesor/a se revela como un factor muy influyente sobre el éxito escolar.

Por último, los padres pueden ayudar a sus hijos en la organización de su tiempo y de sus tareas escolares. La motivación resulta muy importante, pero en bastantes ocasiones las y los adolescentes necesitan algo más que hacerles ver la utilidad de los aprendizajes escolares. Como ya hemos comentado, el éxito escolar está muy relacionado con las horas de estudio, sin embargo algunos chicos y chicas sacan un escaso rendimiento a su trabajo en casa. Muchas madres y padres no saben cómo aconsejar a sus hijas e hijos en estos asuntos, y se limitan a pedirles que trabajen duro, sin decirles cómo deben hacerlo. Durante los primeros cursos de la educación secundaria, la mayoría de los adolescentes se benefician mucho del apoyo que sus madres y padres les proporcionan para organizar su tiempo: las actividades extraescolares, el tiempo de estudio y el tiempo libre. Además de esta ayuda en la organización, también pueden supervisar su trabajo, ya que algunos chicos y chicas, aunque están muchas horas delante de los libros, se distraen con frecuencia, no emplean bien el tiempo o no tienen las habilidades o técnicas de estudio necesarias. Las madres y los padres pueden pedir a sus hijos e hijas que les hablen de lo que están estudiando, o que tomen notas y hagan esquemas y resúmenes. Los resúmenes suelen resultar muy útiles, ya que representan una motivación clara pues son un producto concreto del trabajo realizado. Sirven también para que las madres y los padres revisen el avance del estudiante. Son un punto de referencia del progreso que se ha realizado y permiten retomar el trabajo después de una interrupción. Por último, facilitan el repaso de lo estudiado.

Que madres y padres supervisen y apoyen a su hijo o hija en las tareas escolares no quiere decir que se las hagan. Cuando las madres y los padres realizan las actividades están fomentando una excesiva dependencia e impidiendo que se esfuercen en la realización. Tampoco es recomendable que corrijan todos los ejercicios de sus hijas e hijos antes de llevarlos a clase, ya que ello puede llevar al profesor/a a sacar una falsa impresión sobre el nivel de conocimientos del chico o chica. Por otra parte, puede ocurrir que los conocimientos de las madres y los padres no sean del todo correctos. Las madres y padres pueden ayudar a su hijo o hija orientándole sobre cómo y dónde pueden conseguir alguna información, resolviendo alguna duda concreta o facilitándole el uso de enciclopedias o de internet. Es decir, son muchas las cosas que pueden hacer para apoyar antes de hacerles las tareas. Es muy comprensible que las madres y los padres quieran ayudar a sus hijas e hijos a realizar bien las tareas, pero protegiéndoles del fracaso estarán evitando que aprendan de sus propios errores.

LAS CALIFICACIONES ESCOLARES

Sin duda, las notas van a representar una importante fuente de estrés para las familias y los estudiantes de educación secundaria. Durante los años de primaria, aun siendo importantes, las calificaciones escolares no tenían la relevancia que tienen ahora como indicador más evidente del rendimiento académico. La competitividad va en aumento, y el progreso adecuadamente o necesita mejorar es sustituido por una calificación numérica que pone de relieve las diferencias entre unos estudiantes y otros. No es extraño que en estas circunstancias los alumnos/as y sus padres/madres manifiesten una cierta angustia ante las calificaciones escolares. La forma en la que las madres y los padres reaccionen ante las calificaciones tendrá su importancia. Es importante que los apoyen cuando fracasan, especialmente cuando hubo esfuerzo, y les animen a seguir trabajando. La investigación ha demostrado la importancia que tienen las atribuciones que los estudiantes realizan de sus éxitos y fracasos, ya que las buenas alumnas y alumnos suelen atribuir su rendimiento en los exámenes a su esfuerzo personal, mientras que los peores alumnos/as consideran que el aprobar depende de la buena suerte, y el suspenso de su escasa capacidad. Es razonable esperar que estos últimos no muestren demasiado interés por estudiar, ya que consideran que las horas que dedican al estudio no van a tener mucha influencia sobre su rendimiento en los exámenes. Por ello, madres y padres deben escuchar las razones que sus hijos/as dan acerca del suspenso. Es importante que el fracaso sea atribuido a la falta de esfuerzo, de esta forma la próxima vez procurarán trabajar con más ahínco. Si el chico o chica quita importancia al hecho de haber suspendido, o atribuye el fracaso al profesor/a, es menos probable que aumente su dedicación al estudio. En estos casos, las madres y los padres deberían hablar con el tutor/a para obtener información sobre el bajo rendimiento de su hija o hijo. Otra sugerencia importante que puede hacerse a las madres y los padres es la de que en lugar de prestar atención al rendimiento académico de sus hijos e hijas sólo cuando llegan las calificaciones al final de cada trimestre, realicen un seguimiento continuo a lo largo de todo el curso, supervisando la realización de las tareas en casa y hablando con el tutor/a sobre su marcha escolar.

ALGUNAS CAUSAS QUE PUEDEN JUSTIFICAR UN BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR

En algunas ocasiones puede existir algún problema del adolescente que dificulte su rendimiento. Podría tratarse de un problema de comprensión lectora que había pasado desapercibido, y que va a hacer que el chico o chica tenga

muchas dificultades a la hora de estudiar. Algunos indicios pueden llevar a las madres y los padres a sospechar que existe ese problema:

- No le gusta leer espontáneamente.
- Tiene problemas para seguir unas instrucciones escritas sencillas, como una receta.
- Se enfada cuando se le asignan tareas que implican lecturas.
- Titubea, confunde o pronuncia mal algunas palabras cuando lee en voz alta.

Más frecuentes son las dificultades con las matemáticas, aunque tal vez por esa mayor incidencia se les preste menos atención por considerarlas algo normal. Los síntomas suelen ser parecidos a los que indican dificultades para la lectura: evitación, malestar emocional o incapacidad para hacer sencillos cálculos.

Otros problemas del adolescente pueden ser de carácter socio-emocional, ya que algunas situaciones que ocurran en la relación con sus iguales y compañeros pueden afectar de forma negativa su rendimiento escolar. En la mayoría de las ocasiones se tratará de problemas interpersonales leves que llevarán al chico o chica a descentrarse de forma transitoria de sus estudios. Pensemos, por ejemplo, en algún conflicto con un amigo o amiga o en una decepción amorosa que harán que el adolescente atraviese una etapa de una mayor inestabilidad emocional. Pero en otros casos puede tratarse de algo más serio como una depresión o una situación de acoso y maltrato por parte de los compañeros.

La depresión es un trastorno mental muy grave que tiene efectos negativos sobre el rendimiento académico del chico o la chica que lo padece. Como tendremos oportunidad de comentar en la sesión 9, es un trastorno relativamente frecuente entre la población adolescente que afecta alrededor del 4% de los jóvenes entre los 12 y los 17 años, y al 9% de los de 18 años. Entre los síntomas más destacados de este trastorno durante la adolescencia podemos citar un estado de ánimo especialmente triste o irritable, ideas recurrentes sobre la muerte, falta de interés por la mayoría de las actividades, alteración del sueño, disminución de energía, sentimientos de inutilidad o culpa y dificultades de concentración. Evidentemente, todos estos aspectos van a repercutir muy negativamente en el bienestar del adolescente en general y en su desempeño académico en particular. En este sentido, el peor rendimiento en la escuela, unido a un menor interés por los estudios y a problemas de concentración, sobre todo cuando ocurren a chicos y chicas que no habían tenido especiales

dificultades académicas anteriores, pueden funcionar como una señal de alerta para sus madres y padres a la hora de identificar el posible padecimiento de un trastorno depresivo.

En el caso de que las madres y los padres sospechen que su hijo/a presenta alguno de estos problemas deberían ponerse en contacto con el tutor/a o con el orientador del centro antes de intentar resolver el problema por sí mismos.

EL MALTRATO ENTRE COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS

Sufrir malos tratos por parte de los compañeros/as de clase también es un elemento que influye negativamente en el bienestar del adolescente y en su rendimiento académico. Aunque no es un problema nuevo en las aulas, cada vez es mayor la sensibilización social sobre el tema y la preocupación de progenitores y docentes por las consecuencias que estos episodios tienen para los chicos y chicas que las sufren.

Dar cifras sobre la incidencia del maltrato entre iguales no es tarea fácil, sobre todo porque este tipo de episodios tiende a ocultarse tanto por el agresor como por la víctima. En cualquier caso, según datos de un reciente estudio del Instituto de Evaluación y Asesoramiento Educativo (IDEA) con más de 10.000 estudiantes, el 49% del alumnado de la ESO ha sido insultado o criticado por sus compañeros/as de clase, y el 12% ha sufrido agresiones físicas.

Según Rolando (1989) podemos definir el maltrato entre iguales (*bullying*), como una violencia continuada, física o psicológica, llevada a cabo por un individuo o un grupo sobre otro que no es capaz de defenderse a sí mismo en dicha situación. En general, existen tres tipos distintos de maltrato entre iguales: la *violencia física*, caracterizada por golpear, empujar, robar o quitarle cosas a la víctima; la *verbal*, en la que la principal estrategia del maltratador es insultar, poner mote, ridiculizar verbalmente o amenazar, y la *indirecta o relacional*, en la que los agresores excluyen a la víctima y la ignoran, lanzan rumores sobre ella, provocan que los demás la aíslen... Si bien entre los chicos son más frecuentes las agresiones físicas, entre las adolescentes son más características las agresiones «invisibles» como las indirectas y verbales. Este es el motivo por el que sabemos menos del maltrato entre las chicas que del que ocurre entre los chicos.

En la figura 7.5 aparece la distribución de los tres tipos de *bullying* en función de la edad y el género adolescente.

Sufrir maltrato en la escuela de forma continuada tiene evidentes consecuencias negativas para el chico o chica a cualquier edad, sin embargo, durante la adolescencia estas consecuencias pueden ser especialmente peligrosas por la importancia que cobra el grupo de iguales como fuente de apoyo social y como contexto de socialización fundamental para el desarrollo.

Entre los efectos negativos que el maltrato entre iguales puede conllevar para los adolescentes que lo sufren podemos destacar los sentimientos de inseguridad e indefensión, el deterioro de la imagen personal, la humillación que supone ser considerado débil y estar marginado socialmente, la sensación de soledad y de carecer de una red de apoyo, el empeoramiento del rendimiento académico y la aparición de toda una serie de problemas físicos y psicológicos llegando en casos extremos al suicidio. Además, algunas víctimas pueden aprender de su agresor/a que la única forma de sobrevivir es utilizar sus mismas estrategias, por lo que pueden convertirse en agresores/as de personas más débiles.

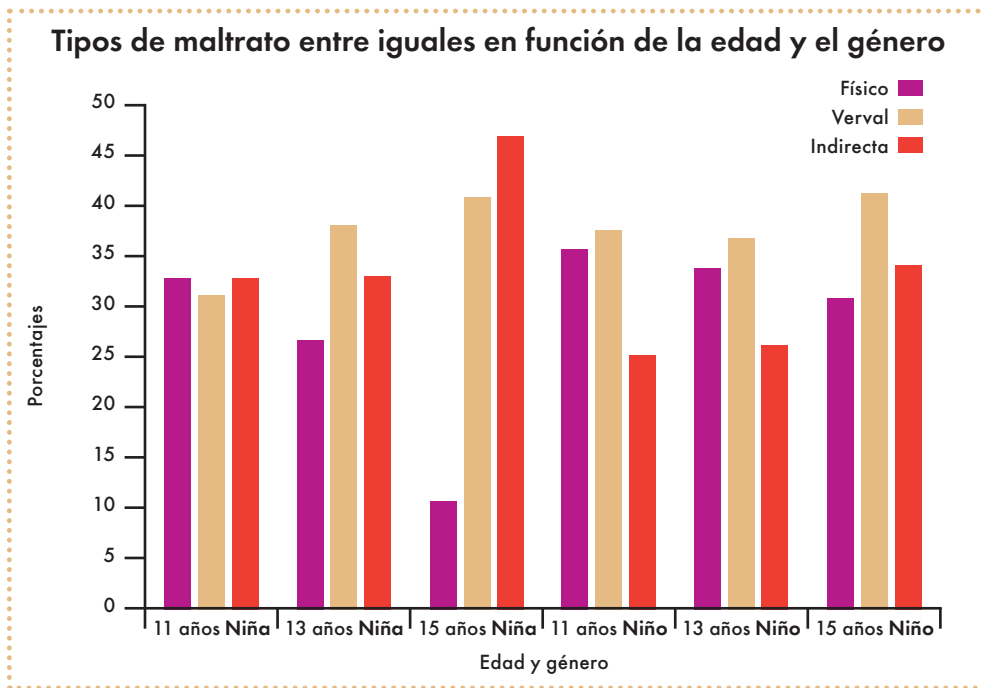


Figura 7.5. Tipos de maltrato entre iguales en función de la edad y el género adolescente

No obstante, el maltrato entre iguales también tiene consecuencias negativas para el chico o chica maltratador, que no adquiere estrategias alternativas de relación y traslada su comportamiento abusivo y cruel a otras relaciones sociales. Este comportamiento antisocial y destructivo puede traerle muchos pro-

• • LA IMPLICACIÓN DE PADRES Y MADRES EN LA ESCUELA

blemas y dificultar su integración haciéndole incluso implicarse en actividades delictivas o antisociales.

Finalmente, existe otro grupo que también experimenta los efectos negativos del maltrato en la escuela: los compañeros y compañeras, que aún sabiendo que se está produciendo una situación de abuso, mantienen silencio y no actúan por miedo al agresor, porque no saben lo que hacer o para no ser tachados de chivatos. Las consecuencias negativas para los «espectadores» se derivan de vivir en un clima de temor e injusticia donde impera la ley del más fuerte.

Es fundamental que profesoras y profesores, madres y padres identifiquen la situación de maltrato y actúen de forma inmediata. Para ello, vamos a señalar algunas de las características de los niños y niñas víctimas, de los agresores, y algunos indicadores que pueden hacernos sospechar de la existencia de maltrato en el aula.

Respecto a las víctimas, podemos decir que en general son «objetivos fáciles», en el sentido de que son físicamente más débiles, no tienen una red de apoyo social en el aula que les proteja, tienen escasas habilidades interpersonales, son inseguros/as, tienen una visión negativa de sí mismos/as y suelen relacionarse mejor con los adultos. Por el contrario, los agresores tienden a ser más fuertes físicamente, incluso a veces son de mayor edad, tienen necesidad de dominar, son impulsivos y coléricos, tienen baja tolerancia a la frustración y pueden ser desafiantes y agresivos incluso con los adultos.

Como señales de alerta, las madres y los padres deberían estar especialmente atentos cuando:

- Sus hijas e hijos tienen rasguños o marcas en el cuerpo difíciles de explicar.
- Vean que las pertenencias de sus hijas e hijos están dañadas.
- Sus hijas e hijos no tienen contacto con compañeros/as fuera de la escuela: no invitan a compañeros/as a casa y tampoco son invitados por ellos/as.
- No parecen tener ningún buen amigo/a.
- No quieren ir a clase.
- Han empeorado su rendimiento en la escuela.

- Tienen frecuentes dolores de cabeza o de estómago que «desaparecen» en períodos no lectivos.
- Tienen problemas de sueño.
- Están tristes, deprimidos o muestran cambios de humor inesperados.
- Piden dinero extra a la familia.

Los chicos y chicas que son víctimas de maltrato necesitan la ayuda de sus madres y padres para hacer frente a la situación. Asimismo, los maltratadores difícilmente dejarán de abusar y violentar a sus compañeros/as sin el control y la supervisión de su familia. A continuación vamos a presentar algunas medidas que pueden realizar madres y padres para ayudar a sus hijas e hijos en el caso de que sean víctimas o agresores.

En el caso de que la familia sospeche que su hijo o hija está siendo víctima de maltrato debería:

- Dialogar con él o con ella e intentar buscar soluciones conjuntas ante el problema.
- Animarle a que deje de guardar silencio y hable con sus profesores/as, con el director/a o con el jefe/a de estudios.
- Hacerle ver lo necesario de afrontar la situación de forma constructiva, pidiendo ayuda y, si es necesario, evitando el contacto con los compañeros que le están hostigando.
- Hacerle sentir seguro/a de sí mismo/a y fortalecer su autoestima.
- Ayudarle emocionalmente a que se enfrente a la situación de forma directa pero sin violencia y sin arriesgarse.
- Establecer contactos con el centro educativo, haciendo partícipe al adolescente de cualquier medida que sus madres y padres tomen.

Por otro lado, en el caso de que la familia sospeche que su hijo o hija es violento con los compañeros/as de clase debería:

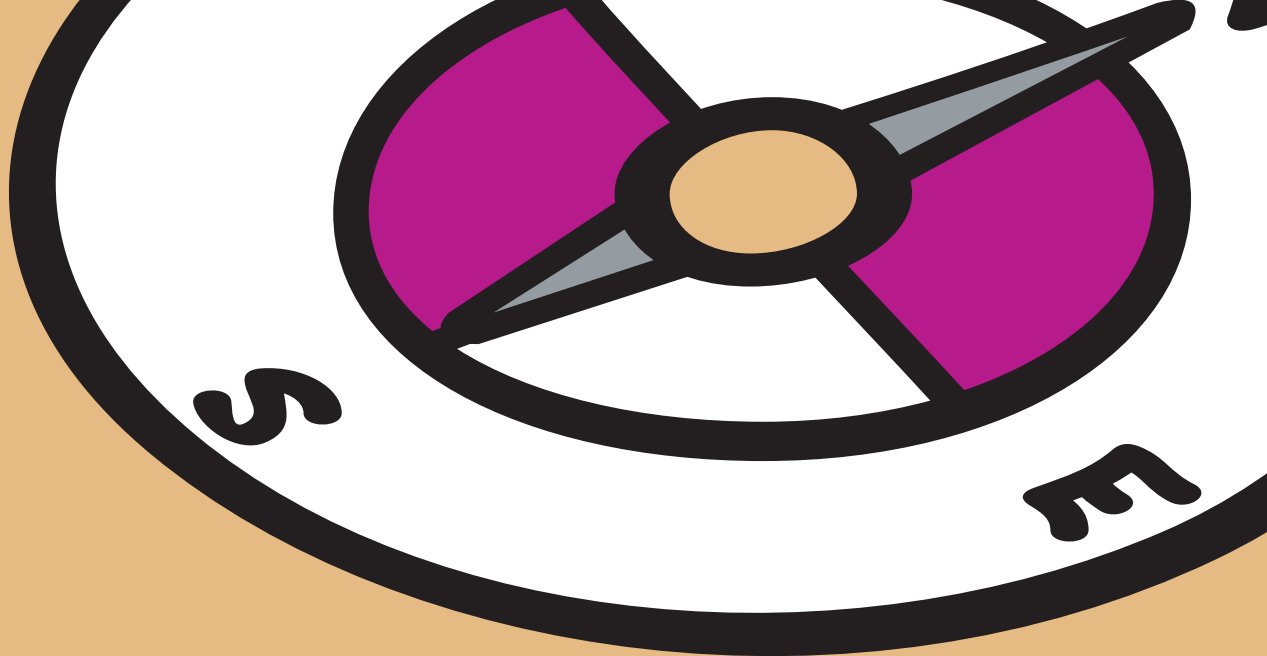
- Rechazar de forma tajante esos comportamientos.

● ● LA IMPLICACIÓN DE PADRES Y MADRES EN LA ESCUELA

- Dialogar con él o con ella sin intentar ocultar la situación.
- Hacerles ver el daño que causan a la víctima y que se causan a ellos/as mimos/as.
- Establecer contactos con el centro educativo e informar de ello al hijo o a la hija.
- Presionar al adolescente para que rompa el vínculo con otros niños o niñas agresivos y violentos.
- Ofrecerle ayuda para que pueda cambiar la situación.
- Ofecer buenos modelos de conducta. Modelos que no utilicen la violencia como forma de resolver los conflictos.

IDEAS CLAVE SESIÓN 7

- El inicio de la educación secundaria suele ir acompañado de problemas como falta de motivación, bajo rendimiento escolar o absentismo.
- Estos problemas pueden deberse en gran parte en los cambios en el contexto escolar que lleva aparejada la transición a secundaria: ruptura del grupo de compañeros/as, mucha competitividad, mayor control y disciplina más estricta, currículum más estructurado.
- A pesar de la importancia que tiene para el éxito académico la implicación y el apoyo de las madres y los padres, en la educación secundaria se observa una disminución de esta implicación con respecto a etapas anteriores.
- Una de las vías a través de las que puede concretarse la implicación parental es la de la colaboración con el centro educativo mediante contactos con el tutor/a, reuniones de grupos de padres y madres y participación en actividades organizadas por el centro y en los órganos de gestión escolar.
- Las madres y los padres pueden apoyar a su hija e hijo creando un entorno familiar estimulante y favorable para el aprendizaje y haciéndole ver la importancia y utilidad inmediata de los contenidos aprendidos.
- El apoyo de las madres y los padres en las tareas escolares resulta muy importante para facilitar el ajuste escolar. Aunque deben evitar hacerle las tareas, pueden ayudarle a organizar su tiempo, supervisar su trabajo o darle algunas orientaciones para que saquen más partido a sus horas de estudio.
- Las madres y los padres deben mostrarse atentos a la posibilidad de que dificultades con la lectura o el cálculo que no hayan sido detectadas puedan estar disminuyendo el rendimiento académico de su hija e hijo. Otros problemas como la depresión pueden dificultar su marcha escolar. Ante cualquier sospecha deben ponerse en contacto con el tutor/a o el orientador/a del centro.
- El maltrato entre compañeros/as dificulta el rendimiento académico del adolescente y su bienestar psicológico. Madres y padres deben estar atentos y mantener contactos con el centro educativo si existen sospechas de que su hijo o hija está implicado en este tipo de episodios.



OBJETIVOS GENERALES

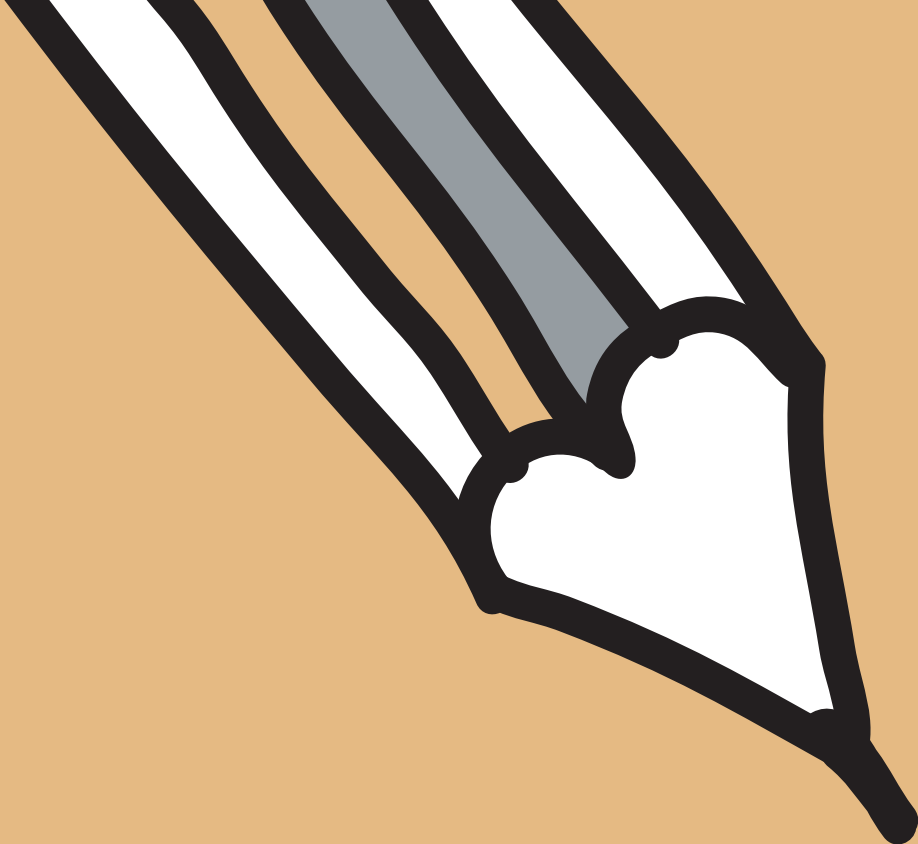
Los objetivos generales que se pretenden alcanzar en esta primera sesión, son los siguientes:

1 Comprender algunas de las dificultades que sus hijas e hijos puedan experimentar durante la transición a la educación secundaria.

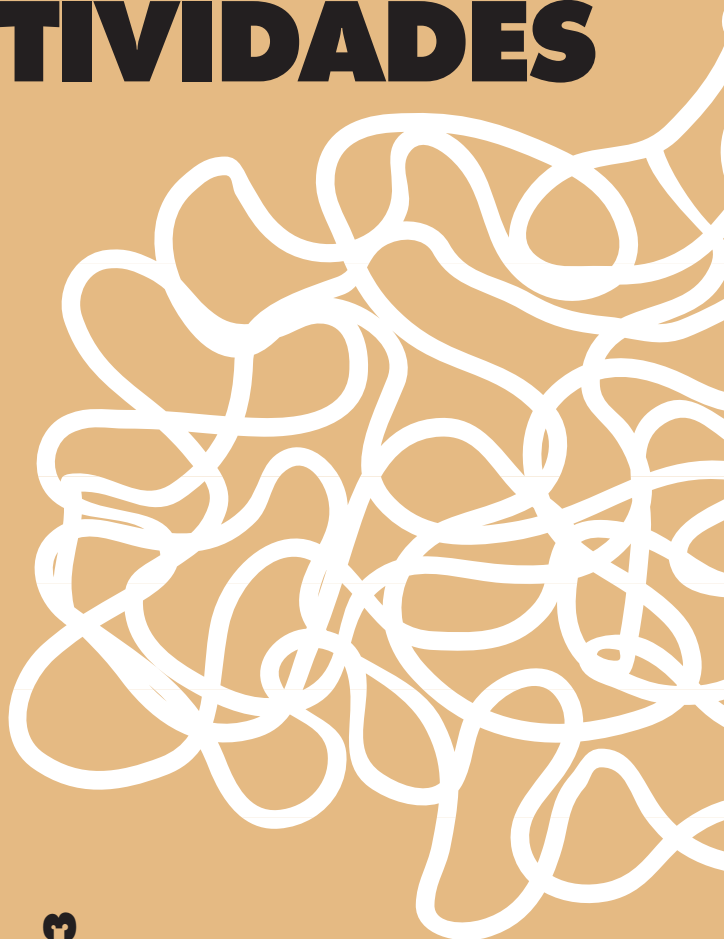
2 Ser conscientes de la importancia que el apoyo y la implicación de la familia tiene de cara a facilitar el ajuste y el rendimiento escolar.

3 Conocer algunas de las posibilidades que tienen para colaborar con el centro educativo y para apoyar a su hija e hijo en las tareas escolares en casa.

4 Ser capaces de identificar señales que los alerten de la posible existencia de episodios de maltrato en la escuela en los que sus hijos e hijas estén implicados. Saber qué hacer en estos casos.



ACTIVIDADES



INTRODUCCIÓN

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

Apoyándose en la transparencia 7.1, se deberá explicar que en esta séptima sesión abordaremos un tema muy importante, como es la implicación de padres y madres en la escuela. A continuación, y apoyándose en la transparencia 7.2, , debe referirse a los descensos en el rendimiento académico que reflejan las calificaciones escolares, y en el interés y la motivación por los contenidos escolares, que se observan durante los años de la ESO. Para justificar este descenso puede aludir a los cambios en el contexto escolar asociados al inicio de la educación secundaria, como son la más que probable transición a un nuevo centro educativo, lo que supone un alejamiento de quienes habían sido sus compañeros y compañeras durante los años anteriores. Además, ahora son las alumnas y los alumnos más novatos en el centro, con un desconocimiento de muchos de sus nuevos compañeros/as, de los recursos disponibles y del profesorado, lo que puede causar una cierta inseguridad. Por otra parte, también deben comentarse los cambios relativos al funcionamiento de las aulas que la ESO trae consigo: mayores exigencias en cuanto a la dedicación al estudio y las tareas a realizar en casa, una disciplina más estricta, un currículum más estructurado, mayor competitividad, etc.

También habrá que hacer referencia a algunos problemas que pueden justificar un bajo rendimiento escolar, como son los problemas de comprensión lectora, las dificultades con las matemáticas, la depresión o el maltrato por parte de los compañeros/as (ver transparencia ..)

Es importante que el coordinador/a aproveche esta introducción para recordar aquellos aspectos de la educación secundaria que considere más relevantes como pueden ser las asignaturas que conforman cada curso, la oferta de asignaturas optativas, los requisitos para pasar al curso siguiente... También podrá referirse a normas propias del centro que es importante que las familias conozcan, tales como la justificación de las faltas de asistencia, el respeto de los horarios de entrada y salida, las actividades extraescolares, las excursiones o salidas previstas, la disciplina interna del centro, etc.

ACTIVIDADES

A continuación se desarrollarán las actividades correspondientes a la séptima sesión. Este desarrollo obedece a una secuenciación lógica de los contenidos siguiendo el marco teórico, sin embargo, seguir este itinerario no es obligatorio. Cada coordinador/a puede programar la sesión de la manera que crea más conveniente de cara a conseguir los objetivos que se plantean.

ACTIVIDAD 1	
Favoreciendo la motivación y el rendimiento escolar	
Duración aproximada	20 minutos
Objetivos	Reflexionar sobre las distintas alternativas que tienen madres y padres para implicarse en la educación de sus hijos e hijas. Conocer algunas estrategias para apoyar a sus hijas e hijos en sus tareas escolares.
Materiales	Lápiz y papel.

Desarrollo de la actividad

Esta actividad consiste en una lluvia de ideas, que deberá ser provocada por el coordinador/a pidiendo a los participantes que piensen durante un minuto en todas las cosas desde su punto de vista pueden hacer las madres y los padres para ayudar a que su hija o hijo vaya bien en la escuela. Cada participante deberá anotar en un papel todo lo que se le ocurra para favorecer el rendimiento académico, independientemente de que ellos lo lleven a cabo con sus hijos e hijas o no. Es importante animar a las madres y los padres a que piensen en diferentes fórmulas y que traten de ser exhaustivos.

Una vez transcurrido el minuto se pedirá a los participantes que vayan diciendo en voz alta todo lo que hayan pensado. El coordinador deberá ir anotando en la pizarra todas las sugerencias, procurando agruparlas en función de su contenido: relaciones con el profesor/a, apoyo en tareas escolares, proporcionarle material educativo, etc. Aunque no es necesario fijar un turno de intervenciones para que hablen todos los participantes en el grupo, sí es importante animar a que expresen su opinión el mayor número posible de ellos.

Síntesis de la actividad

A partir de la puesta en común y tras haber agrupado en bloques o áreas todas aquellas aportaciones de las madres y los padres, el coordinador deberá realizar una síntesis destacando las distintas posibilidades que tienen a su alcance para favorecer el rendimiento y la marcha escolar de sus hijas e hijos. Esta síntesis se puede basar en las distintas formas de implicación apuntadas en el marco teórico de esta sesión y que resumimos a continuación. Para llevar a cabo esta síntesis, el coordinador/a podrá apoyarse en las transparencias que van de la 7.2 a la 7.5:

● ● **Los contactos con la escuela.** Deberá destacarse que durante la educación secundaria los contactos con la escuela son tan importantes como lo eran en la educación infantil o primaria. Existen diversas posibilidades de colaboración con la escuela, aunque deberán destacarse aquellos que realmente el centro ponga a disposición de las madres y los padres:

- Contactos individuales con el tutor/a, que son una magnífica ocasión para que progenitores y educadores intercambien información sobre el alumno/a, y puedan conocerlo mejor.
- Reuniones de grupos de madres y padres. Sirven para transmitir a las familias informaciones de carácter general sobre los estudios, el currículum, la normativa o reglas del centro, etc. Permiten que las madres y los padres se conozcan.
- Participación en actividades escolares o extraescolares. Proporcionan una buena oportunidad para conocer a profesores/as y a otras madres y padres de alumnos y alumnas.
- Participación en los órganos de gestión escolar.

● ● **El apoyo con las tareas escolares.** También son variadas las posibilidades que tienen las madres y los padres para favorecer el rendimiento de sus hijas e hijos apoyándoles desde casa. Así, pueden sugerirse algunas como:

- Creando un entorno familiar libre de presiones excesivas, sin conflictos, rico y estimulante, en el que las madres y los padres conversen con sus hijos e hijas sobre temas variados y en el que las hijas y los hijos tengan a su disposición recursos educativos como libros, ordenador, etc.

- Haciéndoles ver la importancia que muchas de las cosas que aprenden en la escuela o instituto tienen para resolver muchos problemas que se les presentan en la vida cotidiana. Es decir, destacando la utilidad inmediata de esos contenidos: las matemáticas les pueden ayudar a organizar mejor sus gastos y sus ahorros; el inglés les permitirá navegar mejor por internet, etc.

- Animándoles a mostrar buenos hábitos y actitudes en el aula.

- Ayudándoles con la organización de su tiempo y sus tareas escolares. Muchas madres y padres no saben cómo aconsejar a sus hijas e hijos en estos asuntos, y se limitan a pedirles que trabajen duro, sin decirles cómo deben hacerlo. Durante los primeros cursos de la educación secundaria, la mayoría de los adolescentes se benefician mucho del apoyo que sus madres y padres les proporcionan para organizar su tiempo: las actividades extraescolares, el tiempo de estudio y el tiempo libre. Además, de esta ayuda en la organización, también pueden supervisar su trabajo, ya que algunos chicos y chicas, aunque están muchas horas delante de los libros, se distraen con frecuencia, no emplean bien el tiempo o no tienen las habilidades o técnicas de estudio necesarias. Las madres y los padres pueden pedir a sus hijas e hijos que les hablen de lo que están estudiando, o que tomen notas y hagan esquemas y resúmenes.

- Evitando hacerle las tareas escolares.

- Preocupándose por la marcha escolar de su hija e hijo de forma continua, y no sólo cuando llegan las calificaciones escolares. Respecto a las bajas calificaciones es importante tener en cuenta dos cuestiones. En primer lugar, que madres y padres escuchen los motivos por los que sus hijas e hijos consideran haber fallado, y les hagan ver que no tiene nada que ver con la suerte, sino con el esfuerzo personal. En segundo lugar, es importante que les apoyen y les animen a seguir trabajando para obtener mejores notas.

- Estando atentos a la posible existencia de problemas que justifiquen el bajo rendimiento. Problemas como las dificultades en la comprensión lectora, los conflictos interpersonales con amigos/as y compañeros/as o incluso el padecimiento de un trastorno depresivo.

ACTIVIDAD 2

Las exigencias parentales

Duración aproximada	20-30 minutos
Objetivos	<p>Conocer distintas formas que las madres y los padres pueden emplear para motivar a sus hijas e hijos para que se esfuercen en conseguir un buen rendimiento escolar.</p> <p>Analizar las consecuencias que estos tipos de presión pueden tener para el adolescente.</p>
Materiales	<p>Lápiz y papel.</p> <p>Casos de Juan, Silvia y Andrés (ver Anexo 7.1.).</p>

Desarrollo de la actividad

El coordinador/a pedirá a los asistentes que formen grupos de 3 ó 4 personas, y repartirá la hoja en la que figuran tres casos prácticos. Comentará que se trata de situaciones en las que unos progenitores tratan de hacer todo lo que está en sus manos para que su hijo o hija vaya bien en la escuela y saque buenas notas. Cada grupo debe poner una etiqueta que defina la actuación de cada pareja de madre y padre, y deberá determinar cuáles pueden ser las consecuencias que se derivan para el adolescente de cada tipo de actuación. Deberán ordenar las tres situaciones desde la más favorable o positiva hasta la más negativa. Una persona de cada grupo deberá anotar las conclusiones. Para realizar esta actividad dispondrán de unos diez minutos aproximadamente. Tras diez minutos de trabajo en grupo, el coordinador/a pedirá a un representante o secretario/a de cada grupo que exponga las conclusiones a las que han llegado acerca de cada una de las tres situaciones anteriores.

Caso 1

Los padres de Silvia siempre han mostrado una gran preocupación por las notas que sacaba su hija. Como ellos habían sido excelentes alumnos, no esperaban menos de su hija, a la que suelen exigir que trate de ser la primera de su clase. Su hermano es un alumno brillante que saca unas notas estupendas, por lo que con frecuencia tratan de estimular a Silvia comparándola con su hermano e instigándola a que sea tan buen alumna como él. Aunque Silvia pone mucho esfuerzo en realizar sus tareas escolares, no siempre saca un sobresaliente, y un notable no suele satisfacer a sus padres, que la presionan para



que procure mejorar en la próxima evaluación. En realidad, ellos consideran una calificación de su hija no demasiado alta como una especie de fracaso propio. Ellos suponen que su hija debe tener la misma que su hermano pero que no se esfuerza tanto, por ello están siempre encima de ella pidiéndole que estudie más.

Hace unos días, Silvia llegó a casa comentando que el profesor la había expulsado de clase injustamente. Sus padres se enfadaron mucho con ella recriminándole que seguramente algo habría hecho. Cuando Silvia intentó explicar lo que había pasado, sus padres la castigaron enviándola a su cuarto.

Caso 2

Andrés tiene unos padres muy atentos y preocupados por sus logros escolares que siempre han procurado elegir el mejor colegio. Cuando Andrés ha tenido algún problema en el centro siempre han acudido a hablar con el tutor para quejarse o para pedir que solucionase el problema. El año pasado tuvieron algún roce con el maestro porque pensaban que no le había puesto las calificaciones que se merecía y porque una vez fue expulsado de clase, según sus padres, injustamente. Siempre procuran orientar a su hijo, diciéndole qué asignatura debe elegir, quiénes deben ser sus amigos, y qué actividades extraescolares debe realizar. Ellos creen que unos buenos padres deben estar muy pendientes de sus hijos, así que procuran estar muy atentos a las tareas escolares que Andrés hace en casa, corrigiéndolas e intentando que siempre lleve todas las actividades bien resueltas y sin errores. Cuando tiene alguna duda, como por ejemplo, desconocer el significado de una palabra, ellos no dudan en darle la definición de inmediato.

Caso 3

Los padres de Juan dan mucha importancia a la educación y la cultura y procuran transmitir este interés a su hijo haciéndole partícipe de muchas de sus actividades culturales (salidas a cine, teatro, conciertos), y mostrando interés por los contenidos escolares. Así, con frecuencia le preguntan qué cosas están viendo en distintas asignaturas, qué es lo que más le gusta, o cuáles son los contenidos que le resultan más difíciles. También procuran asesorarle y apoyarle en sus tareas escolares, sugiriéndole dónde encontrar información, proporcionándole libros, o haciéndole pensar sobre los problemas o actividades a realizar. Como siempre han tratado de estimular la curiosidad e independencia intelectual de Juan, esto no se diferencia mucho de la forma en que siempre le han tratado. Aunque le apoyan en sus tareas, dejan que sea Juan quien las realice, y prestan más atención al esfuerzo y a la forma de trabajar de su hijo que al hecho de que las tareas estén bien resueltas.

Cuando llegó a casa y contó a sus padres que había sido expulsado de clase por la profesora, ellos le pidieron que les explicara lo que había ocurrido. Después decidieron ir al instituto y hablar con la profesora para escuchar su versión.

Síntesis de la actividad

Una vez terminada la puesta en común, el coordinador/a deberá realizar una síntesis de la actividad, y apoyándose en las transparencias 7.6-7.9, realizará los siguientes comentarios:

● ● Aunque es importante que las madres y los padres muestren interés y preocupación por el rendimiento y la marcha escolar de sus hijas e hijos, a veces, lo hacen de forma poco apropiada, lo que puede tener unos efectos indeseables.

● ● Para el primer caso podríamos emplear la etiqueta de «sobrecontrol o exigencia excesiva». Se trata de madres y padres que nunca se conforman y que quieren que su hija e hijo siempre sea el mejor, sin tener en cuenta cuáles son sus capacidades reales, planteando metas y exigencias poco realistas, por lo que es muy posible que fracase. A veces, estos progenitores consideran los éxitos y fracasos como un asunto muy personal, por lo que reaccionan de forma muy emocional cuando no se han alcanzado los objetivos que habían fijado. Ante los conflictos disciplinarios reaccionan muy emocionalmente sin escuchar los argumentos y justificaciones de sus hijos e hijas. No es extraño que estos chicos y chicas a veces no se esfuerzen demasiado por conseguir unos objetivos que consideran inalcanzables y que estén más motivados por el miedo al fracaso que por el deseo de logro. Con frecuencia desarrollan un pobre autoestima y evitan las situaciones complicadas por este miedo a fallar.

● ● En el segundo caso nos encontramos con unos padres «sobreprotectores» que tratan de apoyar tanto a sus hijas e hijos que preocupan evitarle todo tipo de situaciones difíciles. Desde pequeños han tenido a sus madres y padres tomando decisiones y pensando por ellos/as, por lo que no han podido desarrollar la capacidad para resolver los problemas por sí mismos/as. Aunque esta ayuda sea muy bienintencionada, el mensaje que estos padres transmiten a sus hijos e hijas es el de que ellos no son capaces de resolver sus asuntos y que necesitan buscar ayuda en otras personas, generalmente en la familia. Respondiendo todas las preguntas del niño o la niña en lugar de sugerirle como encontrar las respuestas, corrigiendo las tareas escolares en lugar de permitir que el profesor/a detecte los errores, y asumiendo cualquier problema de su hijo/a, no le estarán beneficiando a medio o largo plazo. Cuando existen conflictos con el centro educativo suelen defender a sus hijos incondicionalmente, aunque hayan cometido la infracción. Esta sobreprotección va a resultar muy dañina, especialmente al inicio de la adolescencia, que es cuando chicos y chicas necesitan desarrollar una mayor autonomía.

● ● El tercer caso podríamos denominarlo «presión constructiva», se trata de madres y padres que valoran la educación, que elogian a su hija e hijo cuando lo hace bien, estimulan su curiosidad e independencia intelectual animándole a pensar por sí mismo/a. Establecen un contexto familiar que favorece el desarrollo cognitivo e implican a su hija o hijo en diversas actividades culturales, y procuran participar e implicarse en la educación sin ser demasiado directivos. En este caso, intentan solucionar el conflicto disciplinario de una forma constructiva, sin acusar a priori y escuchando ambas partes. En general, podemos decir que estos adolescentes suelen ser muy autónomos en el trabajo, se esfuerzan por hacer las cosas lo mejor posible y no tienen temor de afrontar nuevos retos y tareas complejas. Trabajan por su propia satisfacción, no para complacer a sus progenitores o a sus educadores.

ACTIVIDAD 3

El maltrato entre compañeros y compañeras

Duración aproximada	30 minutos
Objetivos	<p>Tomar conciencia del problema del maltrato entre compañeros y compañeras.</p> <p>Identificar señales que alerten a madres y padres de la posible implicación de sus hijos e hijas en este tipo de situaciones.</p> <p>Conocer algunas pautas de actuación.</p>
Materiales	<p>Lápiz y papel.</p> <p>Casos de Juan, Silvia y Andrés (ver Anexo 7.2.).</p>

Desarrollo de la actividad: Trabajo en grupos

Esta actividad consiste en la presentación de dos casos de maltrato en la escuela a través de los que madres y padres deberán identificar señales de alerta y posibles pautas de actuación. En primer lugar, los participantes se dividirán en grupos de cuatro o cinco personas. A continuación se repartirán los dos casos y se pedirá a los participantes que basándose en ellos, intenten identificar señales que les hicieran sospechar maltrato. Por otro lado, tienen que pensar qué harían su fueran los padres o madres de Miguel y Salomé y de los chicos que les agreden. Finalmente, se realizará una puesta en común y el coordinador/a realizará una síntesis de la actividad.

Caso 1: Miguel

«Nos habíamos mudado de ciudad por el trabajo de mi padre. Yo entraba en un colegio nuevo, estaba muy contento, haría más amigos y estaba seguro de que iba a ser un buen curso. Al principio todo fue bien, sólo tenía dos amigos, pero eran muy simpáticos. Un día mis amigos me pidieron prestados mis dos euros del desayuno, y yo se los dejé. Al día siguiente pasó igual y yo se los volví a dejar, aunque me quedé sin desayunar. Así pasaron varios días y no me decían nada acerca de devolverme el dinero. Al sexto día se repitió la situación, yo tenía mucha hambre y les dije que me iba a comprar un bocadillo para desayunar. Entonces fue cuando comenzaron los problemas, me quitaron mi dinero a la fuerza... ¡otro día sin desayunar!. Ya no sólo me obligaban a darles mis dos euros, sino que tenía que traer cuatro, dos para cada uno. Yo les dije que no, que mis padres me



daban lo suficiente y no podía pedirles más dinero, que no era justo y que ya no les iba a dar más. A la mañana siguiente ya ni me miraban, me ignoraban. Ahora no tenía amigos, pero me daba igual, lo prefería. Durante un tiempo no pasó nada, hasta que un día me cogieron solo en el servicio, me pidieron todo el dinero y como no se los di empezaron a pegarme hasta dejarme tirado en el suelo y, después, me quitaron mi cazadora. Yo no se lo conté a nadie, pero creo que mis compañeros lo sabían y no hacían nada porque tenían miedo. Yo también tenía mucho miedo, y me preguntaba: ¿porqué a mí?».

Adaptado de Ortega y cols. (1998): La convivencia escolar: qué es y cómo abordarla.

Caso 2: Salomé

Salomé era una chica simpática y agradable, pero todos se dirigían hacia ella con una actitud diferente, simplemente por ser Salomé. Ella aceptaba todo, nunca se enfadaba. Siempre sonreía con aquellos ojillos que desprendían gratitud. Sin embargo, para todas las alumnas de la clase era nuestra víctima perfecta. A veces, incluso parecía feliz mientras soportaba nuestras pesadas bromas a cambio de pertenecer a nuestra pandilla.

En ningún momento nos habíamos puesto de acuerdo para tratarla así, ni siquiera habíamos hablado sobre su ropa hortera, ni sobre su mal gusto para arreglarse el pelo. Pero un día, una de nosotras comentó «¿Os habéis fijado en la falda que lleva hoy?, ¿os han contado las guarrerías que hace con ese chico...?». Las demás continuamos contando lo que habíamos oído sobre ella y hablando de su forma de arreglarse tan antigua. Pero ahí no quedó la cosa. Nuestra relación con Salomé terminó cuando los chicos de cuarto de ESO nos invitaron a una fiesta que organizaban para el viaje de fin de curso. Salomé estaba entusiasmada, era la primera vez que su madre la dejaba ir a una fiesta. Entonces pasó algo terrible, no recuerdo quien fue, pero varios días antes de la fiesta alguien dijo: «Salomé no puede venir con nosotras, con la pinta que lleva no ligaremos. Tenemos que deshacernos de ella». ¿Cómo se lo diríamos?. No sé por qué, pero como siempre, me tocó a mí decírselo.

Durante el cambio de clase estábamos discutiendo sobre el vestido que nos íbamos a poner y de repente, ¡oh, no!, Salomé se acercaba. Todas me dijeron «Ahora, chica, es tu turno». No sabía cómo hacerlo, ella venía hacia nosotras sonriendo y yo la miraba seria, pero no se daba por aludida. Llegó hasta mí y me preguntó «¿hay algún problema?». Me quedé en silencio, mientras las demás seguían hablando, aunque en realidad estaban pendientes de mí, y sin saber cómo dije: «lo siento Salomé, no puedes venir a la fiesta». Ella me miró fijamente, y en un segundo sus ojos se empañaron y las lágrimas resbalaron por sus mejillas. ¡Qué horror!, todavía lo estoy viendo. Se volvió sin decir nada, sin pedir explicaciones. Fue la última vez que la vi, nunca más volvió al colegio.

Ahora, treinta años después, sigo pensando en ella, y me encantaría no haber hecho lo que hice, pero ya no tiene remedio. Sólo sé que nunca más he tratado a nadie de esa manera. Quisiera poder encontrarla, explicarle lo mal que aún me siento y pedirle disculpas. A lo largo de mi vida he cometido muchos errores, pero estoy segura de que no he vuelto a traicionar conscientemente a nadie como traicioné a Salomé.

Adaptado de Ortega y cols. (1998): La convivencia escolar: qué es y cómo abordarla.

Síntesis de la actividad

A partir de la puesta en común el coordinador/a realizará una síntesis de la actividad, basándose en las transparencias 7.10-7.16, que debería recoger los siguientes contenidos:

- ● El maltrato entre compañeros y compañeras es una violencia continuada, física o psicológica, llevada a cabo por un individuo o un grupo sobre otro que no es capaz de defenderse a sí mismo en dicha situación.

- ● Existen tres tipos distintos de maltrato entre compañeros y compañeras en función del tipo de violencia que se utiliza:

- Violencia física: golpear, robar... Este es el tipo de maltrato que sufre Miguel, más característico de los chicos.

- Violencia verbal: insultar, amenazar, ridiculizar...

- Violencia indirecta o relacional: excluir a la víctima, ignorarla, lanzar rumores sobre ella... Este es el tipo de maltrato que sufre Salomé, de hecho la violencia indirecta es más típica entre las chicas.

- ● Ser víctima de malos tratos por los compañeros y compañeras tiene toda una serie de consecuencias negativas, entre ellas destacan la aparición de problemas físicos y psicológicos como sentimientos de soledad e inseguridad, aislamiento social o disminución de la autoestima. También es frecuente que surjan dificultades en la escuela, que empeore el rendimiento académico y que algunos de estos chicos y chicas que han sido víctimas se conviertan en agresores de otros más débiles. Por último, en los casos más extremos se puede llegar incluso al suicidio.

- ● La detección temprana de los casos de maltrato es fundamental, por ello vamos a presentar algunas de las características que pueden presentar los chicos y chicas víctimas. Algunas de ellas son presentadas por Miguel y Salomé.

- Carecen de una red de apoyo en el aula que les proteja.

- Son más débiles física y psicológicamente.

- Presentan escasas habilidades interpersonales, mostrando inseguridad y una visión negativa de sí mismos.

● ● Padres y madres deben estar atentos ante la posibilidad de que sus hijos o hijas estén implicados en situaciones de malos tratos. Para ello describimos algunas señales de alerta:

- Tienen rasguños o marcas en el cuerpo difíciles de explicar, y a veces, sus pertenencias están dañadas.
- Parecen no tener ningún buen amigo/a y no tienen contacto con compañeros/as fuera de la escuela: no invitan a compañeros/as a casa y tampoco son invitados por ellos/as.
- No quieren ir a clase y han empeorado su rendimiento en la escuela.
- Tienen frecuentes dolores de cabeza o de estómago que «desaparecen» en períodos no lectivos.
- Tienen problemas de sueño, están tristes, deprimidos y muestran cambios de humor inesperados.
- Piden dinero extra a la familia sin dar explicaciones muy convincentes de para qué lo necesitan.

● ● Algunas medidas que pueden realizar madres y padres para ayudar a sus hijas e hijos en el caso de que sean víctimas:

- Dialogar con él o con ella e intentar buscar soluciones conjuntas ante el problema. Hay que animarle a que deje de guardar silencio y hable con sus profesores/as, con el director/a o con el jefe/a de estudios.
- Hacerle ver lo necesario de afrontar la situación de forma constructiva, pidiendo ayuda y, si es necesario, evitando el contacto con los compañeros/as que le están hostigando.
- Ayudarle emocionalmente a que se enfrente a la situación de forma directa pero sin violencia y sin arriesgarse. Es importante hacerle sentir seguro/a de sí mismo/a y fortalecer su autoestima.
- Establecer contactos con el centro educativo, haciendo partícipe al adolescente de cualquier medida que sus madres y padres tomen.

ACTIVIDAD 4

Para terminar... ¿qué hemos aprendido hoy?

Esta actividad final se llevará a cabo para sondear qué han aprendido padres y madres en esta sesión. El coordinador iniciará una breve discusión dirigida que girará en torno a las siguientes preguntas:

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

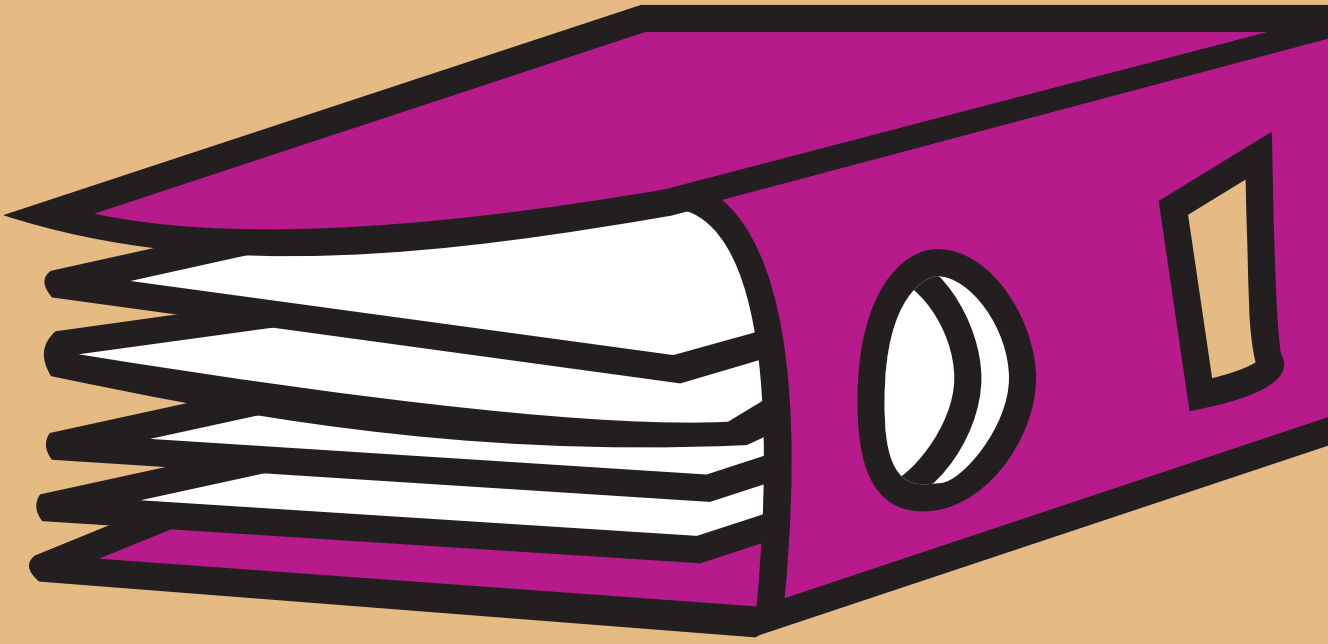
Tras aproximadamente 10 minutos, el coordinador/a resumirá lo que han aprendido en la sesión con ayuda de la transparencia 7.17:

- ● Hemos aprendido que durante la adolescencia se producen cambios en el contexto educativo que influyen en el rendimiento de chicos y chicas, en su motivación e interés hacia las materias escolares.

- ● Que durante la adolescencia la implicación de madres y padres sigue siendo fundamental para el ajuste escolar de hijos e hijas.

- ● Que existen problemas como las dificultades en la lectura y el cálculo, los conflictos interpersonales o la inestabilidad emocional que van a influir negativamente en el rendimiento académico de los adolescentes.

- ● Que el maltrato entre compañeros y compañeras tiene consecuencias muy negativas para todos sus protagonistas, y que madres y padres deben estar atentos para intervenir en el caso de que sus hijos o hijas estén implicados en estos episodios.



ANEXOS



..... 039

ANEXO 7.1

Las exigencias parentales

a) Lee atentamente los siguientes casos.

Caso 1: Silvia

Los padres de Silvia siempre han mostrado una gran preocupación por las notas que sacaba su hija. Como ellos habían sido excelentes alumnos, no esperaban menos de su hija, a la que suelen exigir que trate de ser la primera de su clase. Su hermano es un alumno brillante que saca unas notas estupendas, por lo que con frecuencia tratan de estimular a Silvia comparándola con su hermano e instigándola a que sea tan buen alumna como él. Aunque Silvia pone mucho esfuerzo en realizar sus tareas escolares, no siempre saca un sobresaliente, y un notable no suele satisfacer a sus padres, que la presionan para que procure mejorar en la próxima evaluación. En realidad, ellos consideran una calificación de su hija no demasiado alta como una especie de fracaso propio. Ellos suponen que su hija debe tener la misma que su hermano pero que no se esfuerza tanto, por ello están siempre encima de ella pidiéndole que estudie más.

Hace unos días, Silvia llegó a casa comentando que el profesor la había expulsado de clase injustamente. Sus padres se enfadaron mucho con ella recriminándole que seguramente algo habría hecho. Cuando Silvia intentó explicar lo que había pasado, sus padres la castigaron enviándola a su cuarto.

Caso 2: Andrés

Andrés tiene unos padres muy atentos y preocupados por sus logros escolares que siempre han procurado elegir el mejor colegio. Cuando Andrés ha tenido algún problema en el centro siempre han acudido a hablar con el tutor para quejarse o para pedir que solucionase el problema. El año pasado tuvieron algún roce con el maestro porque pensaban que no le había puesto las calificaciones que se merecía y porque una vez fue expulsado de clase, según sus padres, injustamente. Siempre procuran orientar a su hijo, diciéndole qué asignatura debe elegir, quiénes deben ser sus amigos, y qué actividades extraescolares debe realizar. Ellos creen que unos buenos padres deben estar muy pendientes de sus hijos, así que procuran estar muy atentos a las tareas escolares que Andrés hace en casa, corrigiéndolas e intentando que siempre lleve todas las actividades bien resueltas y sin errores. Cuando tiene alguna duda, como por ejemplo, desconocer el significado de una palabra, ellos no dudan en darle la definición de inmediato.

Caso 3

Los padres de Juan dan mucha importancia a la educación y la cultura y procuran transmitir este interés a su hijo haciéndole partícipe de muchas de sus actividades culturales (salidas a cine, teatro, conciertos), y mostrando interés por los contenidos escolares. Así, con frecuencia le preguntan qué cosas están viendo en distintas asignaturas, qué es lo que más le gusta, o cuáles son los contenidos que le resultan más difíciles. También procuran asesorarle y apoyarle en sus tareas escolares, sugiriéndole dónde encontrar información, proporcionándole libros, o haciéndole pensar sobre los problemas o actividades a realizar. Como siempre han tratado de estimular la curiosidad e independencia intelectual de Juan, esto no se diferencia mucho de la forma en que siempre le han tratado. Aunque le apoyan en sus tareas, dejan que sea Juan quien las realice, y prestan más atención al esfuerzo y a la forma de trabajar de su hijo que al hecho de que las tareas estén bien resueltas.

Cuando llegó a casa y contó a sus padres que había sido expulsado de clase por la profesora, ellos le pidieron que les explicara lo que había ocurrido. Después decidieron ir al instituto y hablar con la profesora para escuchar su versión.

b) ¿De qué forma intentan los padres de Juan, Silvia y Andrés estimular el rendimiento académico de sus hijos?

c) ¿Cuáles son las posibles consecuencias que estas distintas formas de estimular el rendimiento tienen para chicos y chicas?

ANEXO 7.2

Casos de Miguel y Salomé

a) Lee atentamente los siguientes casos.

Caso 1: Miguel

«Nos habíamos mudado de ciudad por el trabajo de mi padre. Yo entraba en un colegio nuevo, estaba muy contento, haría más amigos y estaba seguro de que iba a ser un buen curso. Al principio todo fue bien, sólo tenía dos amigos, pero eran muy simpáticos. Un día mis amigos me pidieron prestados mis dos euros del desayuno, y yo se los dejé. Al día siguiente pasó igual y yo se los volví a dejar, aunque me quedé sin desayunar. Así pasaron varios días y no me decían nada acerca de devolverme el dinero. Al sexto día se repitió la situación, yo tenía mucha hambre y les dije que me iba a comprar un bocadillo para desayunar. Entonces fue cuando comenzaron los problemas, me quitaron mi dinero a la fuerza... ¡otro día sin desayunar!. Ya no sólo me obligaban a darles mis dos euros, sino que tenía que traer cuatro, dos para cada uno. Yo les dije que no, que mis padres me daban lo suficiente y no podía pedirles más dinero, que no era justo y que ya no les iba a dar más. A la mañana siguiente ya ni me miraban, me ignoraban. Ahora no tenía amigos, pero me daba igual, lo prefería. Durante un tiempo no pasó nada, hasta que un día me cogieron solo en el servicio, me pidieron todo el dinero y como no se los di empezaron a pegarme hasta dejarme tirado en el suelo y, después, me quitaron mi cazadora. Yo no se lo conté a nadie, pero creo que mis compañeros lo sabían y no hacían nada porque tenían miedo. Yo también tenía mucho miedo, y me preguntaba: ¿porqué a mí?».

Caso 2: Salomé

Salomé era una chica simpática y agradable, pero todos se dirigían hacia ella con una actitud diferente, simplemente por ser Salomé. Ella aceptaba todo, nunca se enfadaba. Siempre sonreía con aquellos ojillos que desprendían gratitud. Sin embargo, para todas las alumnas de la clase era nuestra víctima perfecta. A veces, incluso parecía feliz mientras soportaba nuestras pesadas bromas a cambio de pertenecer a nuestra pandilla.

En ningún momento nos habíamos puesto de acuerdo para tratarla así, ni siquiera habíamos hablado sobre su ropa hortera, ni sobre su mal gusto para arreglarse el pelo. Pero un día, una de nosotras comentó «¿Os habéis fijado en la falda que lleva hoy?, ¿os han contado las guarrerías que hace con ese chico...?». Las demás continuamos contando lo que habíamos oído sobre ella y hablando de su forma de arreglarse tan antigua. Pero ahí no quedó la cosa. Nuestra relación con Salomé terminó cuando los chicos de cuarto de ESO nos invitaron a una fiesta que organizaban para el viaje de fin de curso. Salomé estaba entusiasmada, era la primera vez que su madre la dejaba ir a una fiesta. Entonces pasó algo terrible, no recuerdo quien fue, pero varios días antes de la fiesta alguien dijo: «Salomé no puede venir con nosotras, con la pinta que lleva no ligaremos. Tenemos que deshacernos de ella». ¿Cómo se lo diríamos?. No sé por qué, pero como siempre, me tocó a mí decírselo.

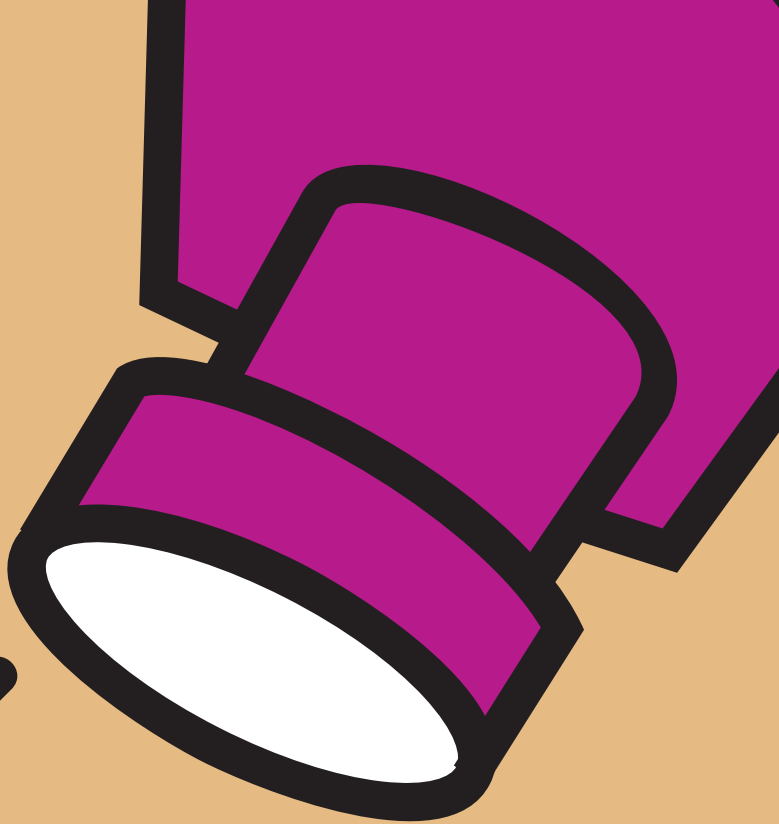
Durante el cambio de clase estábamos discutiendo sobre el vestido que nos íbamos a poner y de repente, ¡oh, no!, Salomé se acercaba. Todas me dijeron «Ahora, chica, es tu turno». No sabía cómo hacerlo, ella venía hacia nosotras sonriendo y yo la miraba seria, pero no se daba por aludida. Llegó hasta mí y me preguntó «¿hay algún problema?». Me quedé en silencio, mientras las demás seguían hablando, aunque en realidad estaban pendientes de mí, y sin saber cómo dije: «lo siento Salomé, no puedes venir a la fiesta». Ella me miró fijamente, y en un segundo sus ojos se empañaron y las lágrimas resbalaron por sus mejillas. ¡Qué horror!, todavía lo estoy viendo. Se volvió sin decir nada, sin pedir explicaciones. Fue la última vez que la vi, nunca más volvió al colegio.

Ahora, treinta años después, sigo pensando en ella, y me encantaría no haber hecho lo que hice, pero ya no tiene remedio. Sólo sé que nunca más he tratado a nadie de esa manera. Quisiera poder encontrarla, explicarle lo mal que aún me siento y pedirle disculpas. A lo largo de mi vida he cometido muchos errores, pero estoy segura de que no he vuelto a traicionar conscientemente a nadie como traicioné a Salomé.

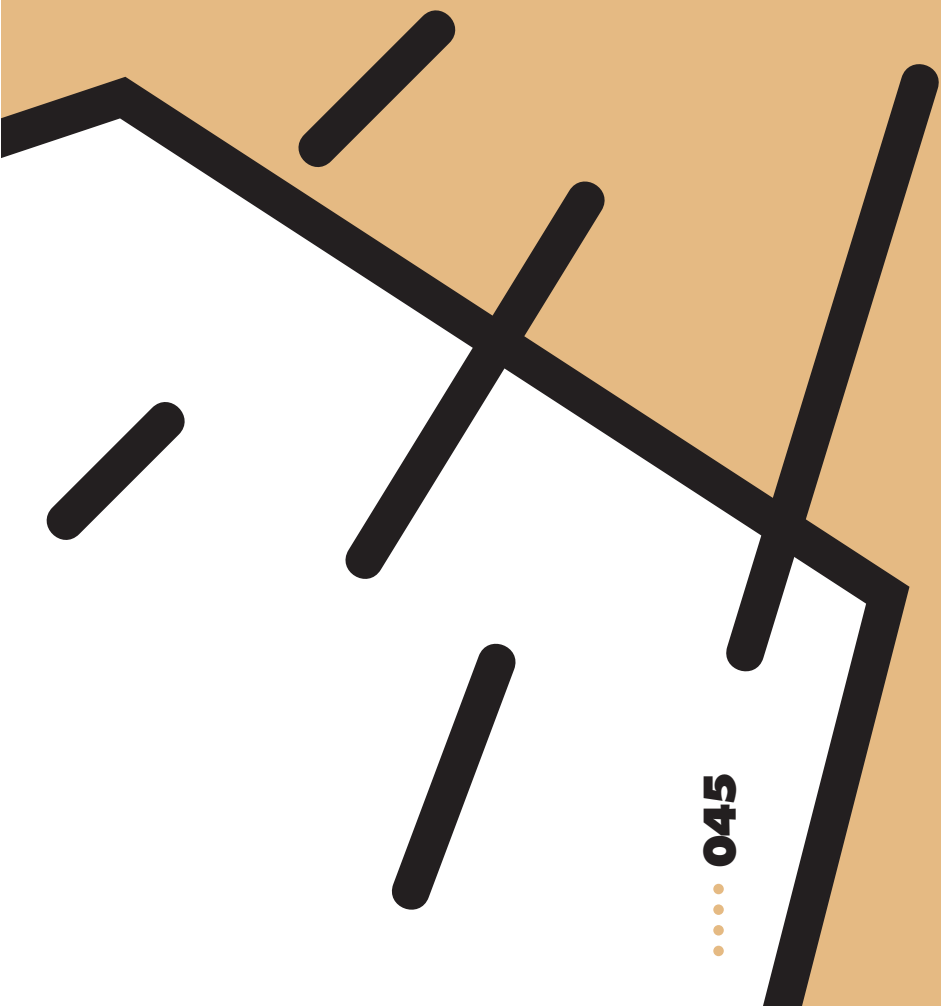
Adaptado de Ortega y cols. (1998): La convivencia escolar: qué es y cómo abordarla.

b) Si fueras el padre o la madre de Miguel y Salomé, ¿qué señales de alerta podrían hacerte sospechar de que tus hijos están siendo víctima de malos tratos por parte de sus compañeros de clase?

c) ¿Qué harías si supieras que tus hijos están siendo víctimas de malos tratos por parte de sus compañeros?, ¿y si fueran los maltratadores?



TRANSPARENCIAS



SESIÓN 7: LA IMPLICACIÓN DE MADRES Y PADRES EN LA ESCUELA



¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- Vamos a conocer los cambios más importantes que trae consigo el inicio de la Educación Secundaria
- Vamos a analizar la forma en la que podemos favorecer la motivación y el buen rendimiento escolar de nuestras hijas e hijos
- Vamos a aprender a identificar situaciones que pueden provocar un mal ajuste de nuestro hijo o hija al sistema educativo

Transparencia 7.1

El inicio de la Educación Secundaria

Alejamiento de compañeros/as de cursos anteriores

Nuevas exigencias de la ESO (más normas escolares, mayor dificultad de las asignaturas, competitividad, ...)

Inseguridad ante un contexto desconocido

↓
**rendimiento escolar
motivación**

↑
**absentismo
problemas de
comportamiento**

Transparencia 7.2

Favoreciendo la motivación y el rendimiento escolar I

En esta etapa sigue siendo importante que los padres y las madres ...

MANTENGAN CONTACTOS CON LA ESCUELA

APOYEN A SUS HIJOS E HIJAS EN LAS TAREAS ESCOLARES

Transparencia 7.3

Favoreciendo la motivación y el rendimiento escolar II

con el tutor/a



Transparencia 7.4

Favoreciendo la motivación y el rendimiento escolar III

Animarle/a a que muestre buenos hábitos y actitudes en la escuela

Ayudarle/a a organizar su tiempo y supervisar su trabajo

resaltar la importancia de lo que aprende para su vida cotidiana (las matemáticas para organizar los propios gastos, el inglés para internet, etc.)

APOYO EN LAS TAREAS ESCOLARES

Crear un buen ambiente en casa que favorezca el estudio (sin presión excesiva, rico y estimulante, abierto al diálogo)

sin hacer sus tareas escolares pero ayudándole/a en la medida de lo posible

estando informados de su marcha escolar de forma continua

Transparencia 7.5

Las exigencias parentales:

El sobre-control y las exigencias excesivas

- Son padres y madres que nunca están contentos con el rendimiento de su hijo o hija
- Reaccionan muy negativamente ante cualquier fracaso
"Mi hijo/a debe ser el mejor"

Las consecuencias

- Miedo al fracaso
- Baja autoestima

"Tengo miedo a no hacerlo bien"

Transparencia 7.6

Las exigencias parentales

La sobreprotección

- Padres y madres que evitan a su hijo/a las situaciones difíciles
- Piensan y toman decisiones por ellos
- Les resuelven todos los problemas
"Tú sola no puedes hacerlo necesitas ayuda"

Las consecuencias

- Limitan el desarrollo de la autonomía adolescente
- Generan mucha inseguridad

"Yo solo no puedo hacerlo. Deben ayudarme"

Transparencia 7.7

Las exigencias parentales

La presión constructiva

- Estimulan la curiosidad y autonomía de sus hijos e hijas
- Les apoyan sin ser muy directivos
- Solucionan los conflictos de forma negociada y oyendo los argumentos de todas las partes

"Estamos aquí para ayudarte, pero puedes hacerlo sola"

Las consecuencias

- Alta competencia y seguridad en su propia persona
- Mucha autonomía personal

"Me siento bien porque puedo hacerlo solo"

Transparencia 7.8

Algunas causas del bajo rendimiento escolar

- Problemas de comprensión lectora
- Dificultades en las matemáticas
- Dificultades emocionales
- Maltrato por parte de compañeros y compañeras



Transparencia 7.9

El maltrato entre alumnos y alumnas: ¿en qué consiste?

El maltrato entre compañeros y compañeras es una violencia **continuada, física o psicológica**, llevada a cabo por una persona o un grupo sobre otra que **no es capaz de defenderse a sí misma** en dicha situación.



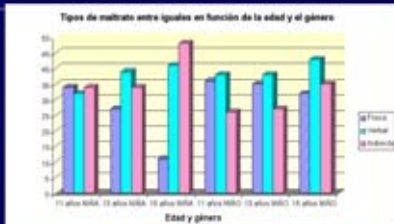
Transparencia 7.10

El maltrato entre alumnos y alumnas: tipologías

- ✓ **Violencia física:** golpear, robar... Este es el tipo de maltrato que sufre Miguel, más característico de los chicos.
- ✓ **Violencia verbal:** insultar, amenazar, ridiculizar...
- ✓ **Violencia indirecta o relacional:** excluir a la víctima, ignorarla, lanzar rumores sobre ella... Este es el tipo de maltrato que sufre Salomé, de hecho la violencia indirecta es más típica entre las chicas.

Transparencia 7.11

Tipos de violencia por edad y género



Influye de forma muy negativa en el ajuste escolar

Transparencia 7.12

Señales de alerta para detectar el posible maltrato I

1. Su hijo o hija tiene rasguños o marcas en el cuerpo difíciles de explicar
2. Sus pertenencias están dañadas
3. No tiene contacto con compañeros o compañeras fuera de la escuela: no invita a compañeros a casa y tampoco es invitado por ellos
4. No parece tener ningún buen amigo/a
5. No quiere ir a clase

Transparencia 7.13

Señales de alerta para detectar posible maltrato II

6. Ha empeorado su rendimiento en la escuela
7. Tiene frecuentes dolores, especialmente de cabeza o de estómago que "desaparecen" en periodos en que no hay colegio
8. Tiene problemas de sueño
9. Está triste, deprimido o muestra cambios de humor inesperados
10. Pide dinero extra a la familia sin explicar bien para qué es

Transparencia 7.14

Consecuencias del maltrato

- Problemas físicos y psicológicos
- Problemas de autoestima
- Sentimientos de soledad y aislamiento social
- Empeoramiento del rendimiento académico
- Pueden convertirse en agresores de otros más débiles

Transparencia 7.15

• • LA IMPLICACIÓN DE PADRES Y MADRES EN LA ESCUELA

¿Qué podemos hacer si sospechamos que nuestro hijo o hija está siendo víctimas de maltrato?

1. Hablar con su tutor/a
2. Dialogar con nuestro hijo o hija intentando buscar soluciones conjuntas ante el problema
3. Hacerle ver lo necesario de afrontar la situación de forma constructiva
4. Ayudarle emocionalmente a que se enfrente a la situación sin violencia y sin arriesgarse



Transparencia 7.16

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY? I

- Hemos visto que durante la adolescencia se producen cambios en el contexto educativo que pueden influir en el rendimiento escolar del y la adolescente y en su motivación e interés hacia materias escolares
- Hemos aprendido que durante la adolescencia la implicación de madres y padres sigue siendo fundamental para el ajuste escolar adolescente
- Hemos conocido algunas causas del bajo rendimiento académico de las chicas y los chicos adolescentes
- Hemos visto que el maltrato entre compañeros y compañeras tiene consecuencias muy negativas y que padres y madres deben intervenir

Transparencia 7.17



JUNTA DE ANDALUCIA

8

sesión



ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD



JUNTA DE ANDALUCÍA



ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD

PROGRAMA de apoyo a madres y padres de adolescentes / [autores, Alfredo Oliva Delgado ... et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, [2007]

1 carpeta (10 cuadernos) ; 29 x 23 cm + 1 CDROM

1. Relaciones padres-hijo 2. Desarrollo del Adolescente 3. Educación I. Oliva Delgado, Alfredo II. Andalucía. Consejería de Salud WS 105.5.F2 WS 460

AUTORES

Alfredo Oliva Delgado
Victoria Hidalgo García
Dolores Martín Fernández
Águeda Parra Jiménez
Moisés Ríos Bermúdez
Reyes Vallejo Orellana

Departamento de Psicología Evolutiva
y de la Educación
UNIVERSIDAD DE SEVILLA

EDICIÓN

JUNTA DE ANDALUCÍA
Consejería de Salud

DISEÑO + MAQUETACIÓN

Maraña Estudio

IMPRESIÓN

Xxxxxx Xxxxxx

DEPÓSITO LEGAL

xx-xxxxxxxx-xxx



ÍNDICE

Introducción	005
Ideas clave	014
Objetivos generales	015
Actividades	017
Actividad 1	022
Actividad 2	026
Actividad 3	029
Actividad 4	031
Anexos	033
Transparencias	041



INTRODUCCIÓN

Como ya hemos tenido ocasión de comentar en sesiones anteriores, la adolescencia es una etapa del ciclo vital en la que se producen importantes cambios físicos, psíquicos y sociales, y representa un momento crítico para el desarrollo posterior, ya que muchas de las actitudes y conductas que se instauran durante estos años van a acompañar a hombres y mujeres a lo largo de sus vidas. Entre todos los cambios que las y los adolescentes van a experimentar, hay que reconocer que los físicos son bastante llamativos y van a tener una gran repercusión sobre su comportamiento. Los cambios físicos asociados a la pubertad van a ponerse en marcha por una serie de mecanismos hormonales que llevarán a la maduración de las gónadas sexuales (ovarios y testículos) que empezarán a producir hormonas sexuales. Estas hormonas sexuales serán las responsables de los cambios físicos que chicos y chicas comienzan a experimentar al final de la niñez. También serán las responsables de la intensificación del deseo sexual, que va a acompañar al ser humano durante la mayor parte de su vida, y que le va a proporcionar muchas alegrías y satisfacciones.

El hecho de que la pubertad se haya adelantado a lo largo de las últimas décadas ha supuesto también un adelanto en la edad a la que chicas y chicos comienzan su actividad sexual. No obstante, junto a los factores biológicos existen factores sociales que estarían implicados en esta anticipación de los comportamientos sexuales, como son la liberalización de las costumbres, con una mayor permisividad respecto a los horarios y los estilos de vida, o la menor influencia de la moral religiosa sobre los comportamientos individuales. Además, vivimos en una sociedad altamente erotizada en la que a través de los distintos medios de comunicación —TV, internet, revistas— se difunden mensajes dirigidos a jóvenes y adolescentes con un elevado contenido erótico, que unen su influencia a las hormonales a la hora de activar el deseo sexual de chicos y chicas.

LA MASTURBACIÓN

Aunque siempre se ha situado en la pubertad el momento del surgimiento del deseo sexual, hoy día existen datos que ponen de manifiesto que a pesar de que las gónadas sexuales se encuentran aún inmaduras antes de la pubertad y no son capaces de producir andrógenos y estrógenos, las glándulas suprarrenales van a iniciar una ligera producción de hormonas sexuales en torno a los 9-10 años de edad, con lo que la pubertad sería un proceso mucho más gradual de lo que parece. Esto coincide con algunos estudios que sitúan en esa edad el inicio de la atracción sexual y de la actividad masturbatoria. Como puede ob-

servarse en la figura 8.1, elaborada sobre datos de un estudio realizado sobre jóvenes andaluces (Oliva, Serra, y Vallejo, 1993), muchos chicos y chicas se inician en el autoerotismo unos años antes de la pubertad.

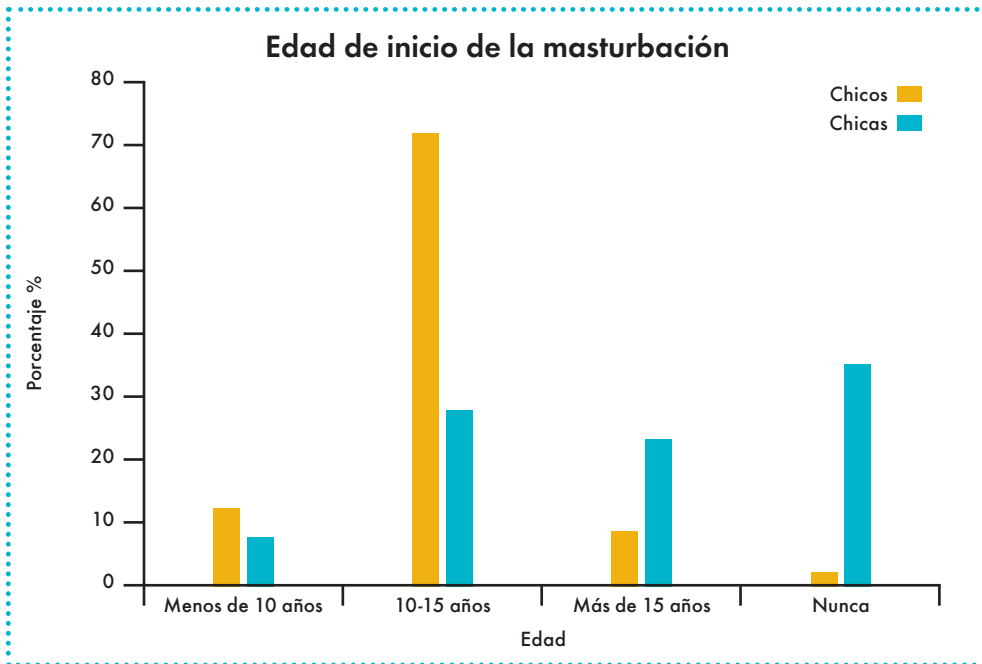


Figura 8.1: Edad de inicio de la masturbación (Fuente: Oliva, Serra y Vallejo (1993))

Un dato que este estudio puso de relieve tiene que ver con las diferencias que aparecen entre chicos y chicas, que no sólo hacen referencia a las distintas tasas de incidencia, sino también a los sentimientos que esta actividad genera en unos y otras. Entre los chicos ha quedado atrás la imagen negativa que en épocas pasadas se asociaba a la masturbación, y es una práctica generalizada y aceptada de la que hablan con sus amigos sin generar sentimientos de culpa, como queda reflejado en las siguiente afirmación de un chico de 15 años: «Dicen los médicos que no es malo, al revés, que puede ser en un momento dado hasta bueno porque desahoga y relaja». Sin embargo, entre las chicas la cosa es diferente, ya que el autoerotismo es una actividad clandestina y poco aceptada, sobre todo en la adolescencia temprana y media, de la que se habla poco porque no se quiere reconocer su práctica y que causa bastantes sentimientos de culpa. «Si alguien te dice que una chica ha hecho eso, te parece escandaloso» «Yo me tachaba de guarra por eso, incluso pensaba que era anormal». Nos parece inaceptable que en la sociedad actual muchas chicas se sientan culpables y sufran por realizar algo que debería ser una actividad natural, inofensiva y gozosa. Por ello, es necesario que madres y padres vean con naturalidad la masturbación, ya que es importante fomentar en chicas y chicos una actitud positiva ante el autoerotismo, y

que lo consideren como una actividad placentera que les va a ayudar a conocerse mejor. De esta forma, se fomentará en los adolescentes desde el principio una actitud de erotofilia o de aceptación de la propia sexualidad.

LA MENSTRUACIÓN

También la primera menstruación, que se produce como media entre los once y doce años, suele crear sentimientos contradictorios y no siempre es bien recibida. En algunas ocasiones por la falta de información de muchas chicas, y en la mayoría de los casos debido a que en nuestra sociedad se destacan los aspectos negativos relacionados con la incomodidad y la falta de higiene. Basta echar un vistazo a algunos anuncios publicitarios de productos higiénicos para darnos cuenta de que se presenta a la menstruación como una crisis higiénica que debe ser afrontada con la protección adecuada para evitar la vergüenza, la culpa y el mal olor. O hacer un listado de muchos de los tópicos que aún persisten acerca de las actividades que están vedadas a la mujer durante los días de la regla (tocar plantas, preparar mayonesa, etc.). Por lo tanto, no parece que esta imagen tan negativa lleve a las adolescentes a sentirse especialmente orgullosas de su nuevo estatus. Dado este estado de cosas, resulta muy necesario que madres y padres proporcionen información objetiva acerca de la menstruación, y es importante que esto se haga antes de los 10-11 años, ya que la menarquía tiene lugar a edades cada vez más precoces. Esta información sobre la menstruación debería resaltar sobre todo sus aspectos positivos y su valor simbólico, aunque sin presentar una imagen demasiado idílica que oculte algunos inconvenientes que puede llevar asociados: dolor, incomodidad, cambios emocionales. Además, es importante normalizar la menstruación y evitar que sea un tabú del que no se puede hablar y que hay que ocultar.

INICIO DE LAS RELACIONES SEXUALES Y ANTICONCEPCIÓN

En cuanto al inicio de las relaciones sexuales, los adolescentes sostienen relaciones sexuales a una edad cada vez más temprana, ya que en los últimos años se ha producido un adelanto en la edad de inicio de estas relaciones. Según los datos del Informe juventud en España de 1992, un 34% de jóvenes de menos de 18 años habían sostenido relaciones coitales. En 1996, los datos de este mismo informe indican que la cifra es de un 43%. La edad media de inicio de las relaciones sexuales son los 17 años, y la mayoría de los adolescentes se «estrenan» entre los 15 y los 18 años (ver Figura 8.2).

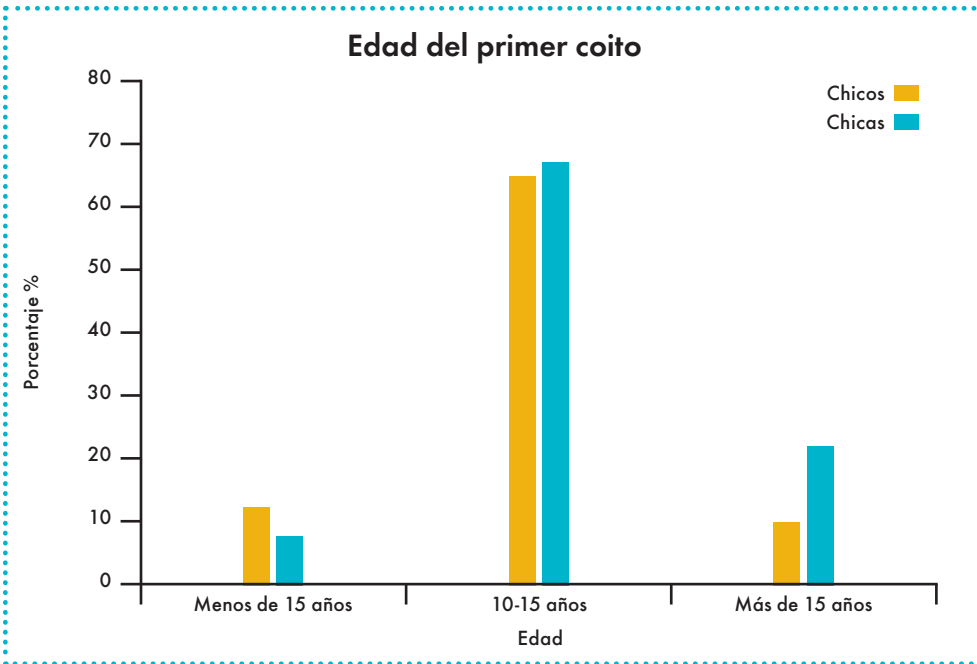


Figura 8.2: Edad del primer coito (Fuente: Oliva, Serra y Vallejo (1993))

No obstante, unos años antes ya se han iniciado en otras prácticas sexuales como las caricias genitales. También aquí aparecen importantes diferencias de género, ya que los chicos dicen iniciarse antes que las chicas. Sin duda, este es un dato que resulta difícil de explicar, ya que generalmente las niñas maduran antes que los niños, y suelen emparejarse con chicos que son una media de dos años mayores que ellas y con quienes van a iniciarse sexualmente, por lo tanto, lo razonable sería esperar una mayor precocidad en el caso de las chicas. La causa de estos resultados algo sorprendentes tal vez radique en la influencia de la deseabilidad social sobre las repuestas de unos y otras, ya que mientras que entre los chicos la precocidad puede estar bien vista, entre las chicas no ocurriría igual. Esto puede llevar a los chicos a dar en las encuestas unas edades más precoces, y a las chicas a reconocer edades más tardías.

Una de las mayores preocupaciones de madres y padres tiene que ver con las consecuencias que pudieran derivarse de las relaciones sexuales de sus hijas e hijos cuando estas se llevan a cabo sin uso de anticonceptivos. A pesar de las campañas informativas y educativas centradas en el uso del preservativo, aún son muchos los chicos y chicas que sostienen relaciones sin ninguna protección, como lo demuestra el 33% de adolescentes que declaran no haber usado ningún método anticonceptivo en su primer coito, o el 31% que dicen haber empleado la marcha atrás (Figura 8.3).

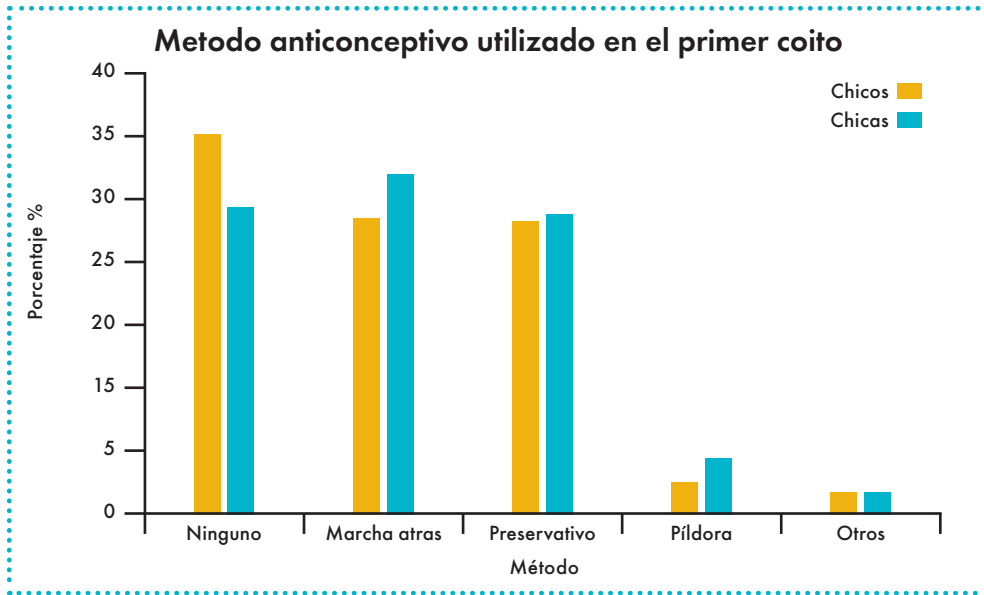


Figura 8.3: Método usado en el primer coito (Fuente: Oliva, Serra y Vallejo (1993))

Además, el riesgo es especialmente grave entre los más jóvenes (15-16 años), ya que un 33% de quienes sostienen relaciones sexuales con penetración no usa nunca preservativos, y un 29% lo hace pocas veces (Figura 8.4).

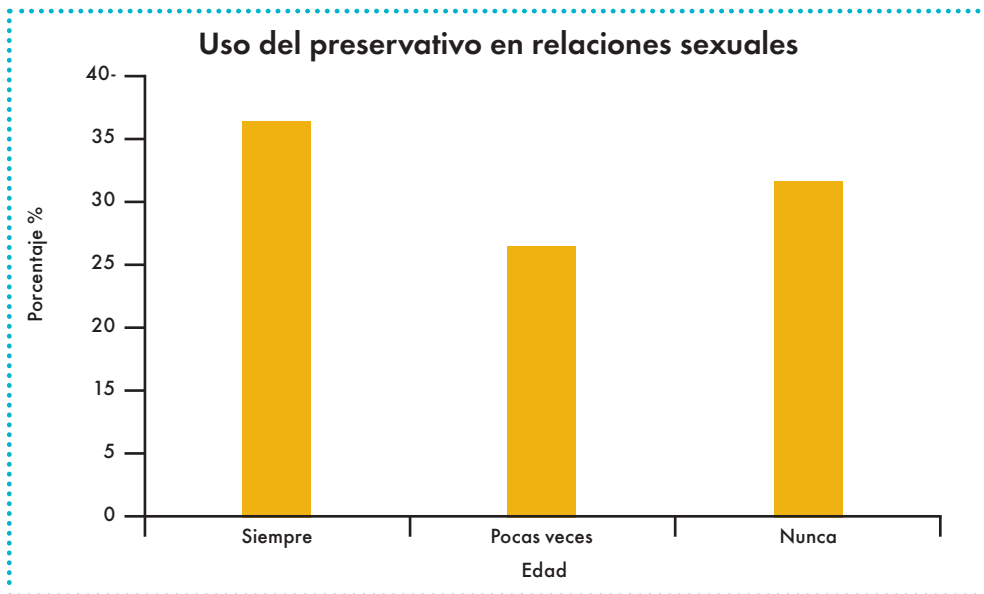


Figura 8.4: Uso del preservativo en las relaciones sexuales (Fuente: Oliva, Serra y Vallejo (1993))

Son muchas las justificaciones que pueden darse de este escaso uso de anticonceptivos, entre ellas se puede señalar la escasa información sobre méto-

dos anticonceptivos y sobre embarazo, probablemente como consecuencia de la insuficiente educación sexual recibida en los colegios. Así, las chicas y chicos ignoran muchos aspectos relacionados con la anticoncepción y sostienen algunas ideas erróneas como pensar que no puede haber embarazo la primera vez que se hace el amor, o que la marcha atrás es un método muy eficaz, o que si se hace el amor de pie no puede haber embarazo porque el semen se escurre (*«Yo creo que si no la metes entera la chica no se puede quedar embarazada»*). Además, determinadas características del pensamiento durante la adolescencia, como la **fábula personal**, pueden llevar al chico o a la chica a pensar que, a pesar de la información que tienen sobre las más que probables consecuencias negativas derivadas del escaso uso de anticonceptivos, se trata de algo que nunca le pasará a ellos, como si tuviesen algún tipo de protección mágica. El no haber previsto que iban a sostener una relación sexual es otro argumento dado por los adolescentes para no usar anticonceptivos (*«Para una vez que se te presenta la ocasión, no vas va preocuparte de eso»*). O las dificultades para conseguirlos (*«El farmacéutico me dijo: yo soy católico, apostólico y romano»*). Otro aspecto importante tiene que ver con las actitudes hacia su uso. Así, es frecuente un cierto rechazo por pensar que el preservativo limita el placer o rompe la espontaneidad de un contacto sexual que debería ser natural y no planificado (*«Yo no lo haría nunca con un preservativo. El sexo es una cosa natural, y hay que hacerlo de forma natural, hacerlo con preservativo es la cosa más antinatural del mundo»*). *«Con un condón parece que está embalsamado, que está con papel albal. No es lo mismo con un plástico por medio. Hay que hacerlo a pelo.»*).

DEFINICIÓN DE LA ORIENTACIÓN SEXUAL

Una de las tareas evolutivas propias de la adolescencia tiene que ver con la definición de una orientación sexual de tipo homosexual o heterosexual. Las necesidades emocionales y sexuales propias de esta etapa, unida a la estrecha intimidad que chicas y chicos alcanzan en sus relaciones de amistad, provoca que las relaciones homosexuales no sean infrecuentes entre adolescentes. No obstante, muchas de estas relaciones no van a tener continuidad en la adolescencia tardía o en la adultez. También vamos a encontrarnos con el caso contrario, es decir, muchos chicos y chicas que a pesar de sostener relaciones heterosexuales, comenzarán a forjar una identidad y una orientación de carácter homosexual. Se trata de un proceso lento que suele comenzar sobre los 13 años en el que caso de los chicos y sobre los 15 entre las chicas, con la falta de interés por las relaciones heterosexuales y el surgimiento de los primeros deseos hacia otros adolescentes de su mismo sexo, y que suele culminar al final de

la adolescencia con la definición de una identidad homosexual. Hay distintas razones que hacen que este proceso sea muy doloroso para muchas chicas y chicos:

- En primer lugar se trata de algo inesperado ya que las relaciones de carácter homosexual no suelen aparecer en los cuentos, las novelas, las películas o las series de televisión, y la mayoría de los chicos tienen la expectativa de que en algún momento se enamorarán o se sentirán atraídos por una chica, y lo mismo puede decirse para las chicas. Cuando no se cumplen esas expectativas y surge el deseo hacia alguien de su mismo sexo, el adolescente se va a ver muy sorprendido ante una eventualidad para la que no estaba preparado.

- En segundo lugar, y como consecuencia de la ausencia de esos modelos de comportamiento homosexual en cine y literatura, y también en la vida real, tanto las chicas como los chicos con orientación homosexual se van a encontrar muy perdidos y sin saber como actuar cuando quieran iniciar una relación de pareja.

- En tercer lugar, la circunstancia de vivir en una sociedad homófoba que rechaza y ridiculiza este tipo de comportamientos va a añadir más dificultad a este proceso de definición de una orientación homosexual. Si tenemos en cuenta que se trata de un prejuicio dirigido hacia una minoría invisible, ya que la mayoría de los sujetos tienden a ocultar esta condición, serán muchas las ocasiones en que un chiste o una broma despreciativa sean proferidos en ocasiones en que están presentes sujetos homosexuales. Este desprecio va a tener una influencia muy negativa sobre la autoestima de los adolescentes que estén definiendo una orientación homosexual.

La mayoría de chicas y chicos que sienten deseos homosexuales tenderán a hacerse pasar por heterosexuales, incluso en algunos casos, en un deseo de compensar sus preferencias, se mostrarán muy femeninas o muy masculinos. Esta actitud tal vez no sea la más adecuada, ya que puede llevarles a despreciarse y desvalorizarse a sí mismos, con consecuencias muy negativas para la autoestima y la construcción de la identidad personal. Tampoco parece que la alternativa de asumir la condición de homosexual esté exenta de inconvenientes, ya que van a sentir en su propia piel el rechazo social en un momento evolutivo muy delicado.

Ante esta situación, es muy importante que madres, padres y educadoras/es muestren una actitud de aceptación total de la homosexualidad, considerando que se trata de una forma de vivir la propia sexualidad tan aceptable

como la heterosexual, y que eviten las bromas y las expresiones despectivas hacia esta condición. También resulta fundamental que muestren todo su apoyo y aceptación a aquellos chicos y chicas que empiecen a definir una orientación homosexual.

Debe quedar claro que los investigadores no han llegado a ningún acuerdo a la hora de explicar por qué algunas personas desarrollan una tendencia homosexual mientras que la mayoría definen una orientación heterosexual. Esto no debe sorprender, ya que la mayoría de características psicológicas y conductuales de los humanos son el resultado de la interacción de muchos factores biológicos y contextuales. Lo que sí parece claro es que la orientación sexual no es resultado de una decisión voluntaria o consciente, y que no hay nada que madres y padres puedan hacer para impedir que un adolescente llegue a ser gay, o para «curarle» una vez que lo es. La homosexualidad no es ninguna enfermedad ni física ni psicológica, y, por lo tanto, lo mejor que pueden hacer los padres es mostrar una actitud de comprensión y aceptación.

LA PORNOGRAFÍA

Los chicos y chicas jóvenes, sienten atracción hacia la pornografía en la adolescencia. Sin duda, se trata de un tema delicado sobre el que los adultos pueden tener opiniones muy diferentes en función de sus valores morales o religiosos. No obstante, podría decirse que la mayoría de los expertos coinciden en considerar que la pornografía blanda (soft-core), como la que presenta a hombres o mujeres desnudos en posiciones eróticas, es relativamente inocua. Por lo general, se trata de una forma de satisfacer la curiosidad sexual o un accesorio para el autoerotismo, que no tiene porque perjudicar el desarrollo sexual de chicos y chicas. La mayoría de adolescentes muestran un interés o fascinación por estas imágenes que tenderá a disminuir gradualmente. Cuando las madres o padres montan en cólera al descubrir que su hijo o hija esconde alguna revista de estas características entre sus libros, o almacena imágenes eróticas en su ordenador, no hacen otra cosa que hacer más excitante la «fruta prohibida».

No opinamos lo mismo de la pornografía dura (hard-core), es decir de aquella que representa de forma muy explícita actos sexuales, muchas veces incluyendo situaciones que podrían considerarse atípicas o que violan los tabúes sexuales propios de nuestra cultura. No hay evidencia de que la observación de estos actos lleve a chicos y chicas a implicarse en este tipo de actividades, pero esta pornografía dura puede resultar peligrosa para los adolescentes por

• • ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD

otras razones. Entre ellas podríamos citar que a veces vinculan el sexo con la agresión, o con la dominación por parte del hombre a la mujer, distorsionando claramente las relaciones de pareja. Además, ofrecen una sexualidad totalmente desvinculada de la afectividad y presentan conductas sexuales poco realistas -erecciones que duran horas, orgasmos intensísimos-, y atributos físicos desproporcionados -hombres con penes enormes y mujeres con grandes pechos- que pueden generar en chicos y chicas un gran sentimiento de inferioridad. No hay que olvidar que en estos años, las y los adolescentes tienen muchas dudas y una gran inseguridad con respecto a su cuerpo.

Por todo lo anterior, parece que es recomendable mantener a los y las adolescentes, sobre todo a quienes son más jóvenes, alejados de este tipo de material. Es importante que madres y padres expliquen a sus hijas e hijos las razones de la prohibición.

IDEAS CLAVE SESIÓN 8

- Aunque las niñas y niños ya muestran deseo y actividad sexual, durante la adolescencia este deseo va a aumentar como consecuencia de los cambios hormonales, aunque también influirán sobre esta intensificación la fuerte erotización de los mensajes que les llegan a través de los distintos medios de comunicación.
- El inicio de la actividad sexual suele ser la masturbación. Aunque en el caso de los chicos esta actividad no parece generar sentimientos de culpa, para las chicas es con frecuencia una actividad clandestina, no aceptada y culpabilizadora. Por ello, es importante fomentar entre ellas una actitud positiva ante el autoerotismo.
- También la menstruación suele generar sentimientos contradictorios y a veces no es bien recibida, sobre todo por las chicas más jóvenes. Es importante que los padres hablen con sus hijas sobre la menstruación antes de que esta ocurra, y transmitan un mensaje que resalte sus aspectos positivos, aunque sin ocultar los negativos.
- Las y los adolescentes sostienen relaciones sexuales a edades cada vez más tempranas, siendo 17 años la edad media del primer coito, aunque otras prácticas sexuales como las caricias genitales comienzan a darse a partir de los 14 años.
- Se observan importantes diferencias de género en las actitudes y comportamientos sexuales de los adolescentes. En general, puede decirse que los chicos son más precoces –o al menos reconocen edades más precoces para la iniciación sexual–, muestran menor vinculación entre sexo y afecto, y sostienen actitudes de mayor aceptación y menos culpabilización.
- A pesar de las muchas campañas informativas realizadas para promover el uso del preservativo, son aún muchos los chicos y chicas adolescentes, especialmente los y las más jóvenes, que sostienen relaciones sexuales sin ninguna protección. Entre las razones por las que no los usan se pueden citar la falta de planificación, el rechazo a su uso por pensar que limita el placer y rompe la naturalidad del acto, o las dificultades para conseguirlos.
- Muchas chicas y chicos van a desarrollar durante los años de la adolescencia una orientación homosexual, lo que suele ser vivido de una forma bastante dolorosa, por ser algo inesperado y por las actitudes de rechazo hacia la homosexualidad que suelen persistir en la sociedad. Es importante que madres y padres y educadoras/es eviten las actitudes y expresiones despectivas y muestren actitudes de aceptación de la homosexualidad.
- Es importante el control de la pornografía «dura» en estas edades.



OBJETIVOS GENERALES

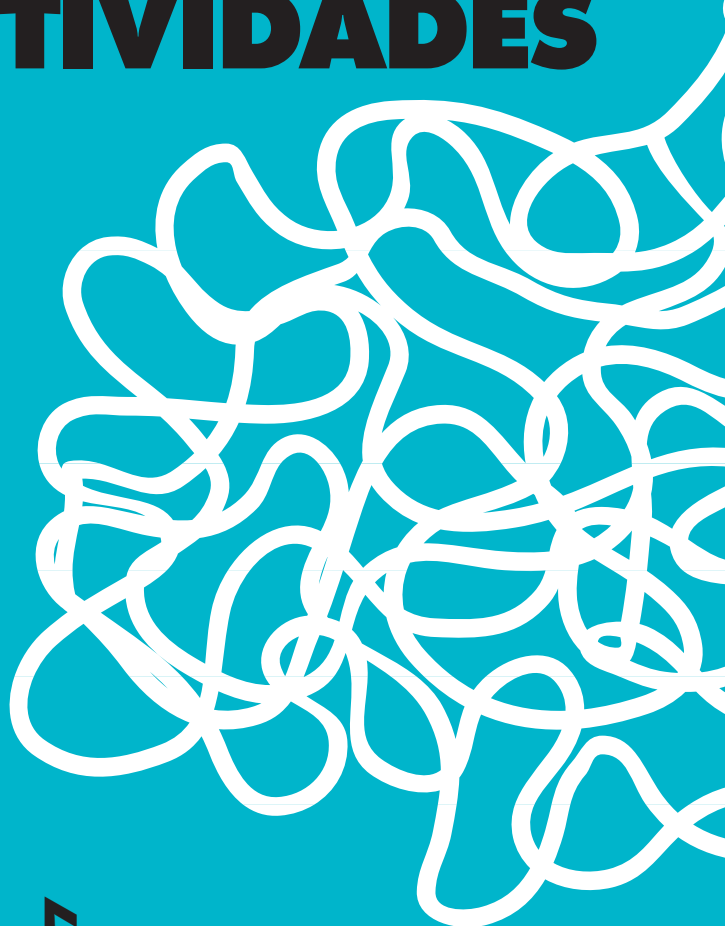
Los objetivos generales que se pretenden alcanzar en esta primera sesión, son los siguientes:

1 Informar a madres y padres sobre las actitudes y comportamientos sexuales de chicas y chicos adolescentes.

2 Dar a madres y padres estrategias para que puedan comunicarse con sus hijas e hijos en relación con la sexualidad y la contracepción.



ACTIVIDADES



INTRODUCCIÓN

La coordinadora o el coordinador da la bienvenida a los asistentes y les anima a seguir trabajando y reflexionando en su papel de padres y madres de adolescentes. A continuación hace referencia a que en esta sesión van a tocar un tema que suele comenzar a preocupar mucho a madres y padres a partir de los últimos años de la niñez o el inicio de la adolescencia: la sexualidad. Debe explicar que la sesión va a dividirse en dos partes, una primera de carácter más expositivo en la que sirviéndose de las transparencias dará alguna información sobre los comportamientos sexuales de chicas y chicos adolescentes, y una segunda parte en la que propondrá algunas actividades para trabajar sobre ellas.

A continuación deberá comenzar con una introducción expositiva sobre el tema basándose en el marco teórico anterior y utilizando las transparencias 8.1 y 8.2.

Habrá que comenzar haciendo referencia a la influencia de los cambios hormonales y de la erotización de los medios de comunicación sobre la intensificación del deseo sexual durante la adolescencia temprana, y a unas edades cada vez más precoces (transparencia 8.3). A continuación deberá hablarse de la masturbación a partir de la transparencia 8.4 que presenta los datos sobre la incidencia de la masturbación, destacando las diferencias de género y preguntando a los asistentes su opinión sobre por qué los chicos dicen masturbarse más que las chicas, y si piensan que los datos de ese gráfico reflejan la realidad, o pueden tener algún sesgo o distorsión.

Las transparencias 8.5 y 8.6 presentan los datos sobre prácticas sexuales en las que se observa un inicio que oscila entre la adolescencia media, para las relaciones no coitales, y los primeros años de la adolescencia tardía para las coitales. Los datos indican una mayor precocidad en el caso de los chicos que resulta difícil de interpretar, ya que como norma general los chicos suelen iniciarse con parejas que son uno o dos años más jóvenes que ellos. Por lo tanto, tal vez esta iniciación más precoz de los chicos no sea real y responda a la deseabilidad social: para los chicos es importante empezar a sostener relaciones sexuales pronto, mientras que entre las chicas la precocidad no está tan bien vista. Por ello, los chicos pueden responder a las encuestas adelantando la edad de iniciación y las chicas retrasándola.

Es importante dedicar algunos minutos a hablar de la menstruación, destacando los riesgos derivados del hecho de que la niña no haya sido informada previamente, o de los prejuicios culturales que lleva asociado este acontecimiento.

to, o de los síntomas que suele llevar asociados: dolor, incomodidad, irritabilidad e inestabilidad emocional. Hay que resaltar la importancia que tiene que los padres informen a la niña de este asunto antes del inicio de la adolescencia, y que lo hagan con naturalidad y tratando de presentar una imagen no negativa (transparencia 8.7) que incluya aspectos positivos y negativos.

El escaso uso que hacen los adolescentes, especialmente los más jóvenes, de los métodos anticonceptivos se puede observar claramente en el gráfico de la transparencia 8.8. Deben comentarse a los padres algunas de las razones por las que las chicas y chicos se implican en prácticas sexuales de riesgo, y que fueron detalladas en la introducción teórica: ignorancia, cálculo erróneo de los riesgos como consecuencia de la fábula personal, imprevisión, actitudes negativas hacia su uso por pensar que los preservativos restan sensibilidad o rompen la naturalidad y espontaneidad del acto sexual, o las dificultades para conseguirlos.

Un aspecto muy importante que no puede faltar en esta introducción tiene que ver con la orientación sexual. Utilizando la transparencia 8.9 se debe dejar claro cuáles son las razones que hacen que la definición de una orientación de carácter homosexual puede ser una experiencia muy dramática para muchos chicos y chicas. Cómo ya se expuso en la introducción teórica estas razones son:

- En primer lugar se trata de algo inesperado ya que las relaciones de carácter homosexual no suelen aparecer en los cuentos, las novelas, las películas o las series de televisión, y la mayoría de los chicos tienen la expectativa de que en algún momento se enamorarán o se sentirán atraídos por una chica, y lo mismo puede decirse para las chicas. Cuando no se cumplen esas expectativas y surge el deseo hacia alguien de su mismo sexo, el o la adolescente se va a ver muy sorprendido ante una eventualidad para la que no estaba preparado.

- En segundo lugar, y como consecuencia de la ausencia de esos modelos de comportamiento homosexual en cine y literatura, y también en la vida real, la chica o chico con orientación homosexual se va a encontrar muy perdido y sin saber cómo actuar cuando quiera iniciar una relación de pareja.

- En tercer lugar, la circunstancia de vivir en una sociedad homófoba que rechaza y ridiculiza este tipo de comportamientos va a añadir más dificultad a este proceso de definición de una orientación homosexual. Si tenemos en cuenta que se trata de un prejuicio dirigido hacia una minoría invisible, ya que la mayoría de los sujetos tienden a ocultar esta condición, serán muchas las ocasiones en que un chiste o una broma despreciativa sean proferidos en

• • ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD

ocasiones en que están presentes personas homosexuales. Este desprecio va a tener una influencia muy negativa sobre la autoestima de los adolescentes que estén definiendo una orientación homosexual.

Hay que dejar claro que la orientación sexual no es resultado de una decisión voluntaria o consciente, y que no hay nada que madres y padres puedan hacer para impedir que un/a adolescente llegue a ser gay o lesbiana, o para «curarle» una vez que lo es. Por lo que resulta fundamental que independiente de cuál pueda ser la orientación sexual de su hijo o hija, muestren una actitud tolerante de aceptación de la homosexualidad, evitando todo tipo de comentarios y actitudes homófobas.

Para finalizar esta introducción, es importante informar a padres y madres sobre la curiosidad por la pornografía que se despierta en la adolescencia.

ACTIVIDADES

A continuación se desarrollarán las actividades correspondientes a la octava sesión. Este desarrollo obedece a una secuenciación lógica de los contenidos siguiendo el marco teórico, sin embargo, seguir este itinerario no es obligatorio. Cada coordinador/a puede programar la sesión de la manera que crea más conveniente de cara a conseguir los objetivos que se plantean (transparencia 8.10).

ACTIVIDAD 1	
Patrones sexuales de chicos y chicas	
Duración aproximada	30-40 minutos
Objetivos	<p>Analizar las diferencias entre las actitudes y comportamientos sexuales de chicos y chicas.</p> <p>Reflexionar acerca de estas diferencias de género y sobre sus causas y sus implicaciones educativas.</p>
Materiales	<p>Lápiz y papel.</p> <p>Frases textuales de chicos y chicas (ver anexo 8.1)</p>

Desarrollo de la actividad

El coordinador/a pedirá a las madres y padres que formen grupos de 4 componentes y repartirá a cada grupo el texto que se presenta a continuación (ver anexo 8.1) que incluye un conjunto de frases que son expresiones textuales de chicas y chicos andaluces. Estas expresiones textuales fueron recogidas en una serie de grupos de discusión en los que se habló de sexualidad. Algunas de estas frases o expresiones corresponden a chicos, y otras a chicas, pero se presentan desordenadas y sin asignación de género. Lo que tendrá que hacer cada grupo es decidir para cada frase si fue expresada por un chico o por una chica. Además, se pedirá a cada grupo que a partir de dichas frases diferencie dos patrones de comportamiento sexual, uno masculino y otro femenino, con los rasgos más característicos de cada uno (ver anexo 8.2)

Frases

- 1 «Yo no lo hago hasta que esté seguro/a de que me gusta alguien de verdad»
- 2 «Lo más importante es la penetración, todo lo demás es un complemento»
- 3 «Yo pensaba: está gente está follando y yo todavía no lo he probado, y me cortaba. Sin embargo, ahora me siento mejor»
- 4 «Cuando todo pasó me harté de llorar, ¡qué chasco!»
- 5 «Yo creo que cuando se hace el acto cambia la relación un montón. Se coge confianza en la pareja.»
- 6 «Yo quería que fuese un día especial...se cumplió, fue el día de su cumpleaños»
- 7 «Depende de la semana, algunas me masturbo dos o tres veces, y otras más. Te quedas más relajado/a y se te van los nervios
- 8 «Yo me tachaba de guarro/a por masturbarme, incluso pensaba que era anormal»
- 9 «Yo nunca me he masturbado. Es otra persona la que te tiene que satisfacer. Creo que a nosotros/as nos tienen que excitar, uno/a solo/a no se puede excitar.»
- 10 «Para mí no hay sexo sin amor. Yo no sería capaz de acostarme con...¡que asco!»
- 11 «Cuando lo haces se pone uno/a más chulo/a»
- 12 «Es como si dos personas se unieran en una. Después de hacerlo sientes mucho más cariño»
- 13 «¡Qué carácter ni carácter!. Cuando se te presenta la oportunidad te da igual el carácter»
- 14 «Siempre me lo había imaginado con música, la luna llena, velitas y una manta en el suelo delante de una chimenea. Luego resultó que fue en el campo, con prisas,...»
- 15 «Algunos/as son unos guarros/as y se acuestan con el/la primero/a que pillan. Yo tengo un/a amigo/a así.»
- 16 «Yo con mi novio/a, cuando tengo ganas de hacerlo, se lo pregunto a el/la. Y el/la unas veces quiere y otras no. Por mí lo haríamos todos los días. El/la sólo cuando tiene ganas.»

Anexo 8.1: Expresiones textuales de chicos y chicas

Síntesis de la actividad

La persona que coordina empezará leyendo cada una de las frases anteriores y pidiendo la opinión de cada grupo sobre si la frase corresponde a un chico o a una chica, y señalando las respuestas correctas, que son las que figuran a continuación:

Chicos: 2, 3, 7, 13, 16.

Chicas: 1, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15.

A continuación pedirá a quien hace de portavoz de cada grupo que lea en voz alta las características asignadas los patrones masculino y femenino.

Utilizando la transparencia 8.11, deberá comentar las importantes diferencias que aparecen entre chicas y chicos, haciendo referencia a que estas diferencias son particularmente importantes durante la adolescencia temprana, debido a que a estas edades aún están construyendo su identidad sexual y pueden tener muchas dudas e inseguridad con respecto a su orientación sexual. La mejor forma de superar esa inseguridad es mostrando unas actitudes y comportamientos muy estereotipados que se ajusten a los modelos masculinos y femeninos más tradicionales. En la medida en que vaya transcurriendo la adolescencia, chicas y chicos irán sintiendo más seguridad y no necesitarán asumir unos papeles tan estereotipados, con lo que las diferencias entre géneros se irán suavizando. Las diferencias de género que habrá que destacar entre los patrones de comportamiento sexual son:

- Con respecto a la masturbación aparecen diferencias importantes en la forma de vivirla. Entre los chicos esta práctica es aceptada, se habla de ella con los amigos, y no suele generar sentimientos de culpa (7). Para las chicas se trata de una práctica clandestina, poco aceptada que no se reconoce ante las amigas, y que genera culpabilidad. Como no hablan de ello, muchas chicas piensan que son ellas las únicas que se masturban. (8). Por ello, es importante hacerle ver a madres y padres que deben intentar mostrar una actitud de normalidad y aceptación de esta práctica cuando hablen con sus hijos y, sobre todo, con sus hijas. De esta forma pueden contribuir a que vivan la sexualidad de forma más natural y con menos culpabilidad.

- La mayor valoración del coito. Mientras que las chicas dan más importancia a los preámbulos, los besos y las caricias (14), para muchos chicos lo más importante es llegar a la penetración (2). Las chicas tienen una sexualidad menos genital.

• • ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD

● ● Mientras que para los chicos tener relaciones sexuales supone una forma de aumentar su prestigio ante sí mismo y ante los demás (3, 11), en el caso de las chicas el sostener relaciones sexuales no siempre es tan bien recibido. En algunos casos, y en ciertos contextos, puede suponer un cierto desprestigio, ya que las compañeras pueden considerarla una chica demasiado «fácil» (15). Para ellas, la relación sexual más bien supone una forma de consumir y de profundizar en la relación de pareja, aumentando la intimidad (5, 12).

● ● Los chicos se muestran menos exigentes a la hora de mantener relaciones sexuales, y no consideran necesario que exista una relación afectiva estrecha con su pareja para tener sexo. En muchos casos, ni siquiera exigen que la chica les resulte atractiva, ya que para ellos hacerlo muchas veces es una forma de reafirmar su prestigio y su masculinidad (13). Las chicas, sobre todo las más pequeñas, consideran que el afecto y el cariño hacia el otro es un requisito previo para la relación sexual (1, 10). El hacerlo con muchos chicos diferentes no resulta ningún merito, más bien todo lo contrario.

● ● Las primeras relaciones sexuales suelen resultar menos gratificantes para las chicas que para los chicos, y son muchas las que no experimentan mucho placer en sus primeros coitos (4). Ello puede hacer que muchas chicas mantengan estas relaciones más por contentar a su pareja que por la satisfacción derivada de su realización (por ej: la frase 6 refleja muy bien esta idea, ya que en esa situación el primer coito es considerado como un regalo que ella le hace a él).

ACTIVIDAD 2

Hablando de sexualidad

Duración aproximada	20 minutos
Objetivos	Analizar los obstáculos en la comunicación sobre sexualidad. Informarse sobre cómo debemos afrontar estos temas con nuestros hijos e hijas.
Materiales	Lápiz y papel.

Desarrollo de la actividad

La coordinadora o coordinador mostrará la transparencia 8.12, que presenta el gráfico con los temas de comunicación entre madres y padres y adolescentes, en el que se observa como la comunicación sobre temas sexuales (sobre sexualidad en general, y sobre la propia conducta sexual) ocupan los últimos lugares. También presentará la transparencia 8.13 que indica las principales fuentes de información sobre sexualidad que muestra que madres y padres ocupan el último lugar, mientras que los/as amigos/as, que probablemente no suponen una fuente muy fiable, representan la primera. Por lo tanto, parece que la comunicación sobre sexualidad es algo muy poco frecuente.

A continuación se pregunta a las madres y padres:

*¿Tenéis dificultad para hablar con vuestros hijos/as sobre sexualidad?
¿Por qué? ¿Cuáles son los obstáculos que dificultan esta comunicación?*

Se abrirá un turno de palabras en el que se animará a madres y padres a que expresen su opinión sobre este asunto y las dificultades que encuentran. (se recomienda realizar la síntesis sobre esta primera pregunta, antes de pasar a la siguiente)

Aquellos que habláis de sexualidad, ¿cómo lo hacéis? ¿qué estrategias utilizáis? ¿qué consejos podéis dar a otros padres o madres?

Se abrirá otro turno de palabras para que madres y padres compartan entre sí sus trucos y estrategias

Síntesis de la actividad

La coordinadora o el coordinador deberá hacer una síntesis o resumen de las aportaciones de los padres y madres a las dos cuestiones planteadas. Este resumen debería hacer hincapié en los siguientes puntos (transparencias 8.14 y 8.15):

Los obstáculos (transparencia 8.14):

● ● Creer que hablar de sexualidad anima a practicar el sexo a sus hijas o hijos porque pueden interpretarlo como un permiso para ser activos/as es una falsa creencia. No hay ningún estudio que indique que aquellos chicos y chicas que hablan de sexualidad se inicien antes sexualmente, más bien suele ocurrir lo contrario.

● ● Pensar que las chicas y chicos saben más que los mismos padres y madres. Aunque muchos adolescentes han recibido formación sobre sexualidad en los centros educativos, en muchos casos esa formación se reduce a algunas sesiones centradas en aspectos anatómicos y fisiológicos. Como veíamos en la anteriormente, la primera fuente de información son los/as amigos/as, que por lo general, no saben mucho más que ellos.

● ● Sentir vergüenza y corte. La mayoría de los padres se sienten incómodos hablando de sexualidad con sus hijas o hijos, probablemente porque sus padres y madres no hablaron con ellos. Hay que tener en cuenta que muchas/os de ellas/os tienen alrededor de 40 años y vivieron su infancia y adolescencia en una época en que había mucha más restricción sexual, y el sexo era un tema tabú en la familia y en la escuela, por lo que no disponen de modelos adecuados sobre cómo afrontar este tema. Las prohibiciones de una generación con frecuencia se convierten en inhibiciones de la siguiente generación.

● ● No saber cómo empezar. Este obstáculo está claramente relacionado con el anterior, y así muchas veces las madres y padres son conscientes de la importancia de hablar de este tema con sus hijos pero no encuentran el momento oportuno para iniciar la conversación.

Sugerencias (transparencia 8.15):

● ● No dejarlo para más adelante. A veces madres y padres piensan que es demasiado pronto porque su hijo o hija aún no está interesado por el sexo. Sin embargo, entre los 10 y los 12 años, o cualquier edad anterior, es una estupenda

edad para hablar de sexualidad. Es más fácil y menos embarazoso comenzar cuando el/la adolescente aún no está implicado/a en relaciones sexuales y se habla de situaciones hipotéticas.

● ● **No tratar de decirlo todo en una sola conversación.** Esto nos puede recordar épocas pasadas en las que alguno de los padres informaban a su hijo o hija en una única conversación muy formal de todo lo que ellos consideraban que debía saber. Resulta más natural y más gratificante incluir la sexualidad como un tema más en las conversaciones cotidianas. Madres y padres pueden aprovechar distintas situaciones, películas, series de TV,... para hablar de diversos aspectos de la sexualidad y la afectividad: la masturbación, anticoncepción, la homosexualidad, los celos, etc. Es también importante no saturarle con mucha información que no tendrá tiempo de asimilar.

● ● **Respetar la privacidad e intimidad del adolescente.** Hablar de sexualidad no supone hablar de la vida sexual del chico o chica adolescente, y tampoco de la de madres y padres.

ACTIVIDAD 3

Juicio a la pornografía

Duración aproximada	20 minutos
Objetivos	Reflexionar acerca de los efectos de la pornografía sobre las/os adolescentes. Conocer cómo pueden tratar este tema en la relación con sus hijas/os.
Materiales	Lápiz y papel. Anexo 8.3.A: Razones en contra de la pornografía. Anexo 8.3.B: Razones a favor de la pornografía.

Desarrollo de la actividad

La coordinadora o el coordinador explicará al grupo que en esta actividad van a representar una especie de juicio en el que la pornografía se va a sentar en el banquillo de los acusados. A continuación las/os asistentes se dividirán en dos grupos, o cuatro si son demasiados numerosos. Uno de estos grupos —o dos— deberá hacer de fiscal o acusador/a, y buscará todo tipo de argumentos en contra del uso de la pornografía por parte de las/os adolescentes (Anexo 8.3.A). El otro grupo deberá encontrar argumentos a favor de la pornografía (Anexo 8.3.B). Cada grupo trabajará por separado durante 10-15 minutos, y uno de los miembros hará de portavoz anotando todos las razones que se hayan dado a favor o en contra. Transcurrido el tiempo asignado, cada portavoz deberá exponer los argumentos del grupo.

Síntesis de la actividad

Una vez escuchadas todas las argumentaciones y contra-argumentaciones, el coordinador/a deberá realizar la síntesis de la actividad, para la que se podría guiar por las siguientes directrices (transparencia 8.16):

- Sin duda, se trata de un tema delicado sobre el que madres y padres pueden tener opiniones muy diferentes en función de sus valores morales o religiosos. No obstante, podría decirse que la mayoría de los/as expertos/as coinciden en considerar que la pornografía blanda (soft-core), como la que

presenta a hombres o mujeres desnudos en posiciones eróticas, es relativamente inocua. Por lo general, se trata de una forma de satisfacer la curiosidad sexual o un accesorio para el autoerotismo, que no tiene porque perjudicar el desarrollo sexual de chicos y chicas. La mayoría de las/os adolescentes muestran un interés o fascinación por estas imágenes que tenderá a disminuir gradualmente. Cuando madres y padres montan en cólera al descubrir que su hijo o hija esconden alguna revista de estas características entre sus libros, o almacena imágenes eróticas en su ordenador, no hacen otra cosa que hacer más excitante la «fruta prohibida».

- No opinamos lo mismo de la pornografía dura (hard-core), es decir de aquella que representa de forma muy explícita actos sexuales, muchas veces incluyendo situaciones que podrían considerarse atípicas o que violan los tabúes sexuales propios de nuestra cultura. No hay evidencia de que la observación de estos actos lleve a chicos y chicas a implicarse en este tipo de actividades, pero esta pornografía dura puede resultar peligrosa por otras razones. Entre ellas podríamos citar que a veces vinculan el sexo con la agresión, o con la dominación por parte del hombre a la mujer, distorsionando claramente las relaciones de pareja. Además, ofrecen una sexualidad totalmente desvinculada de la afectividad y presentan conductas sexuales poco realistas -erecciones que duran horas, orgasmos intensísimos-, y atributos físicos desproporcionados -hombres con penes enormes y mujeres con grandes pechos- que pueden generar en chicos y chicas un gran sentimiento de inferioridad. No hay que olvidar que en estos años, los y las adolescentes tienen muchas dudas y una gran inseguridad con respecto a su cuerpo.

- Por todo lo anterior, parece que es recomendable mantener a chicas y chicos, sobre todo a los más jóvenes, alejados de este tipo de material. Es importante que madres o padres expliquen a sus hijas/os las razones de la prohibición.

ACTIVIDAD 4

Para terminar... ¿qué hemos aprendido hoy?

Esta actividad final se llevará a cabo para afianzar los conocimientos de madres y padres en esta sesión. El coordinador/a iniciará una breve discusión dirigida que girará en torno a las siguientes preguntas:

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

Tras aproximadamente 10 minutos, el coordinador resumirá lo que han aprendido en la sesión con ayuda de la transparencia 8.17:

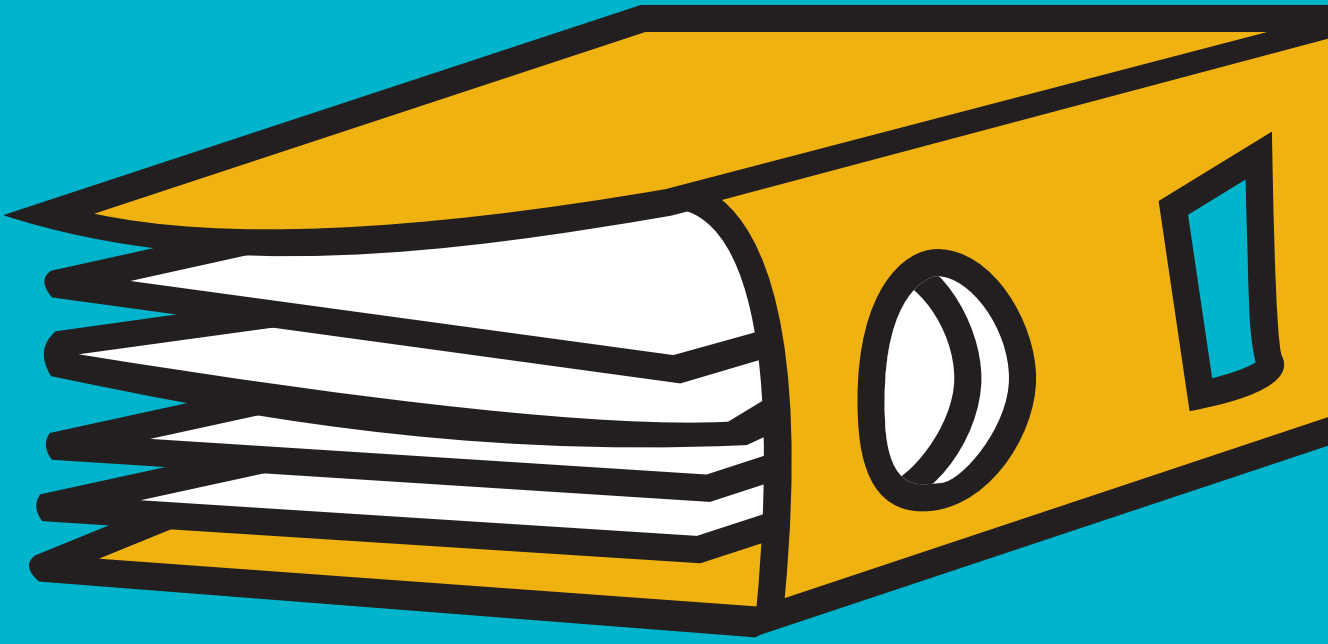
- ● Hemos aprendido que los y las adolescentes experimentan cambios hormonales que aumentan el deseo sexual.

- ● Hemos aprendido que chicas y chicos sostienen relaciones sexuales cada vez más pronto, y muchas veces sin protección.

- ● Hemos aprendido que cuando hablamos de sexualidad hay diferencias entre chicos y chicas (ellos se masturban antes y sin sentimientos de culpa, son más precoces, no vinculan tanto sexo y afecto, ...; ellas se masturban más tarde y con sentimientos de culpabilidad, a veces no reciben bien la menstruación, lo que genera sentimientos enfrentados, vinculan más sexo y afecto...)

- ● Hemos aprendido que muchas chicas y chicos van a desarrollar una orientación homosexual y va a ser algo doloroso, inesperado y rechazado.

- ● Hemos aprendido la importancia del control de la pornografía dura en estas edades.



ANEXOS



..... 033

ANEXO 8.1

Expresiones textuales de chicas y chicos

A continuación os presentamos una serie de frases, debéis marcar según creáis que la ha dicho un chico o que la ha dicho una chica:

- 1 «Yo no lo hago hasta que esté seguro/a de que me gusta alguien de verdad»
Chico Chica
- 2 «Lo más importante es la penetración, todo lo demás es un complemento»
Chico Chica
- 3 «Yo pensaba: está gente está follando y yo todavía no lo he probado, y me cortaba. Sin embargo, ahora me siento mejor»
Chico Chica
- 4 «Cuando todo pasó me harté de llorar, ¡qué chasco!»
Chico Chica
- 5 «Yo creo que cuando se hace el acto cambia la relación un montón. Se coge confianza en la pareja.»
Chico Chica
- 6 «Yo quería que fuese un día especial...se cumplió, fue el día de su cumpleaños»
Chico Chica
- 7 «Depende de la semana, algunas me masturbo dos o tres veces, y otras más. Te quedas más relajado/a y se te van los nervios»
Chico Chica
- 8 «Yo me tachaba de guarro/a por masturbarme, incluso pensaba que era anormal»
Chico Chica
- 9 «Yo nunca me he masturbado. Es otra persona la que te tiene que satisfacer. Creo que a nosotros/as nos tienen que excitar, uno/a solo/a no se puede excitar.»
Chico Chica
- 10 «Para mí no hay sexo sin amor. Yo no sería capaz de acostarme con...¡que asco!»
Chico Chica
- 11 «Cuando lo haces se pone uno/a más chulo/a»
Chico Chica

12 «Es como si dos personas se unieran en una. Después de hacerlo sientes mucho más cariño»

Chico Chica

13 «¡Qué carácter ni carácter!. Cuando se te presenta la oportunidad te da igual el carácter»

Chico Chica

14 «Siempre me lo había imaginado con música, la luna llena, velitas y una manta en el suelo delante de una chimenea. Luego resultó que fue en el campo, con prisas,...»

Chico Chica

15 «Algunos/as son unos guarros/as y se acuestan con el/la primero/a que pillan. Yo tengo un/a amigo/a así.»

Chico Chica

16 «Yo con mi novio/a, cuando tengo ganas de hacerlo, se lo pregunto a el/la. Y el/la unas veces quiere y otras no. Por mí lo haríamos todos los días. El/la sólo cuando tiene ganas.»

Chico Chica

ANEXO 8.2

Diferencias patrones sexuales de chicos y chicas

Frases expresadas por chicos: (poner los números de la frases que creáis que han dicho los chicos).

Ejemplo: Frase número 1, ...

Frases expresadas por chicas: (poner los números de la frases que creáis que han dicho las chicas)

Ejemplo: Frase número 1, ...

A partir de las frases anteriores, contestad a las siguientes preguntas:

1 ¿Cuáles creéis que son los rasgos más llamativos del patrón de comportamiento sexual de los chicos? Expresadlos a continuación

1 ¿Cuáles creéis que son los rasgos más llamativos del patrón de comportamiento sexual de las chicas? Expresadlos a continuación

ANEXO 8.3

Razones en contra de la pornografía

Grupo perteneciente a la defensa.

Pertenecéis al grupo favorable a la pornografía y debéis buscar razones por las que creéis que la pornografía se opone al desarrollo de vuestros hijos e hijas adolescentes. Como ejemplo, os proponemos la siguiente razón:

1 Los cuerpos de las personas que salen en fotografías o vídeos pornográficos presentan características sexuales exageradas (pechos exagerados y penes muy grandes).

2 ...

3 ...

4 ...

5 ...

6 ...

7 ...

8 ...

9 ...

10 ...

ANEXO 8.4

Razones a favor de la pornografía

Grupo perteneciente a la acusación particular.

Pertenecéis al grupo del ministerio fiscal y debéis buscar razones por las que creéis que la pornografía es en cierto sentido adecuada o favorable para el desarrollo de vuestros hijos e hijas adolescentes. Como ejemplo, os proponemos la siguiente razón:

1 Ayuda a que tengan una concepción más natural de la belleza del cuerpo humano desnudo.

2 ...

3 ...

4 ...

5 ...

6 ...

7 ...

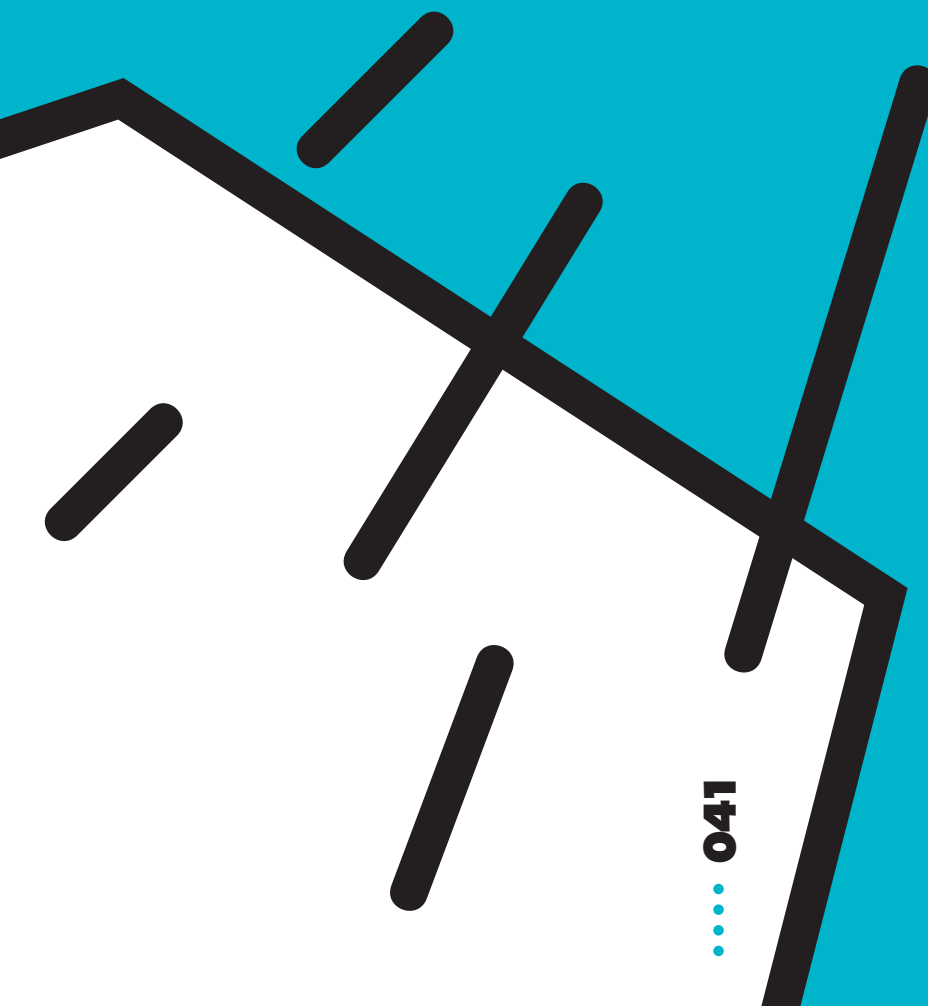
8 ...

9 ...

10 ...



TRANSPARENCIAS



SESIÓN 8: ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD




¿QUÉ VAMOS A APRENDER? I

1. Que los y las adolescentes experimentan cambios hormonales que aumentan su deseo sexual
2. Que hay algunas diferencias entre chicos y las chicas en la forma en que conciben y experimentan las relaciones sexuales
3. Que muchos chicos y chicas van a desarrollar una orientación homosexual y va a ser algo doloroso, inesperado y rechazado

Transparencia 8.1

¿QUÉ VAMOS A APRENDER? II

4. Que es importante el control de la pornografía dura en estas edades
5. Que es fundamental tener una buena comunicación sobre sexualidad con nuestras hijas e hijos



Transparencia 8.2

INFLUENCIAS EN EL COMPORTAMIENTO SEXUAL

Durante la adolescencia se experimentan importantes cambios hormonales

INFLUENCIAS HORMONALES

Chicas y chicos están muy en contacto con los MEDIOS DE COMUNICACIÓN : publicidad, internet, televisión...

CONTEXTO EROTIZADO

AUMENTAN EL DESEO Y EL COMPORTAMIENTO SEXUAL

Transparencia 8.3



LA MENSTRUACIÓN

LOS RIESGOS

- Ignorancia y sorpresa
- Prejuicios culturales
- Incomodidad y dolor
- Síntomas asociados:
 - irritabilidad,
 - inestabilidad emocional

ES IMPORTANTE

- Que las chicas estén bien informadas
- Insistir en los aspectos positivos de la menstruación
- No ocultar los negativos
- Hablar de sexualidad

Transparencia 8.7

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



Transparencia 8.8

COMING-OUT: TOMA DE CONCIENCIA Y REVELACIÓN HOMOSEXUAL

Aunque existen diferencias entre unas personas y otras, puede ser un proceso problemático por:

- Ser algo inesperado
- El rechazo social (*homofobia*)
- La ausencia de modelos de comportamiento (¿cómo actuar?)

Algunos factores van a facilitar el proceso:

- Información
- Apoyo de familiares, amigos y amigas
- La existencia de modelos públicos

Transparencia 8.9

PATRONES SEXUALES DE CHICOS Y CHICAS

CHICAS

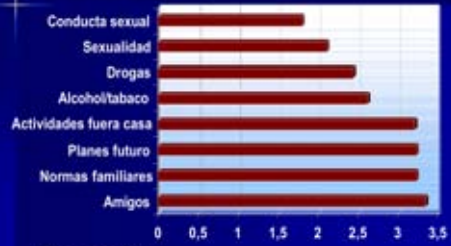
- Son menos precoces y menos promiscuas
- Sexualidad menos genital
- Ven la actividad sexual como una forma de profundizar en la relación de pareja
- Mayor vinculación sexo-afecto
- Actividad sexual menos gratificante y más culpabilizadora

CHICOS

- Son más precoces y más promiscuos
- Valoran más el coito
- Ven la actividad sexual como forma de aumentar su prestigio social
- Menor vinculación sexo-afecto
- Actividad sexual más gratificante

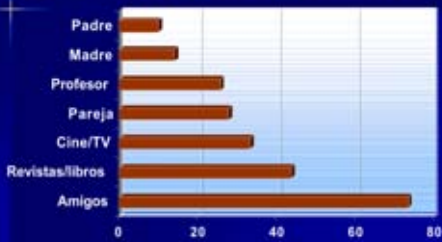
Transparencia 8.10

TEMAS DE COMUNICACIÓN ENTRE PADRES Y ADOLESCENTES



Transparencia 8.11

PRINCIPALES FUENTES DE INFORMACIÓN SOBRE SEXUALIDAD



Transparencia 8.12

HABLAR DE SEXUALIDAD

LOS OBSTÁCULOS

- 1) Creer que hablar de sexualidad anima a chicas y chicos mantener relaciones sexuales
- 2) Pensar que los chicos y chicas saben más que los mismos padres y madres
- 3) Sentir vergüenza y corte
- 4) No saber cómo empezar



Transparencia 8.13

HABLAR DE SEXUALIDAD

SUGERENCIAS

- 1) No dejarlo para más adelante
- 2) Tener una actitud abierta y positiva, tratando la sexualidad con naturalidad
- 3) No tratar de decirlo todo en una conversación
- 4) Respetar la privacidad y la intimidad del chico o la chica

Transparencia 8.14

LA PORNOGRAFÍA

Despierta la curiosidad de los y las adolescentes



Es un tema muy delicado sobre el que padres y madres pueden tener opiniones muy diferentes

Transparencia 8.15

LA PORNOGRAFÍA

- La mayoría de las personas expertas coincide en señalar que:

1. La **pornografía suave** (en la que se presenta a personas desnudas en posiciones eróticas) es **relativamente inofensiva**
2. La **pornografía dura** (en la que se representa de manera muy explícita la realización de actos sexuales incluyendo situaciones más duras como sadomasoquismo o algún tipo de violencia) **puede resultar perjudicial para los chicos y chicas**

Es recomendable mantener a los y las adolescentes alejados de este material explicándoles las razones de la prohibición

Transparencia 8.16

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?

- Que los y las adolescentes experimentan cambios hormonales que aumentan su deseo sexual
- Que chicos y chicas sostienen relaciones sexuales cada vez más pronto y muchos de ellos sin utilizar métodos anticonceptivos
- Que cuando hablamos de sexualidad hay diferencias entre chicos y chicas
- Que los prejuicios sociales dificultan la adquisición de una identidad homosexual. Padres y madres deben apoyar a sus hijos e hijas independientemente de su condición sexual
- La importancia del control de la pornografía
- La importancia de mantener una comunicación natural y fluida sobre sexualidad

Transparencia 8.17

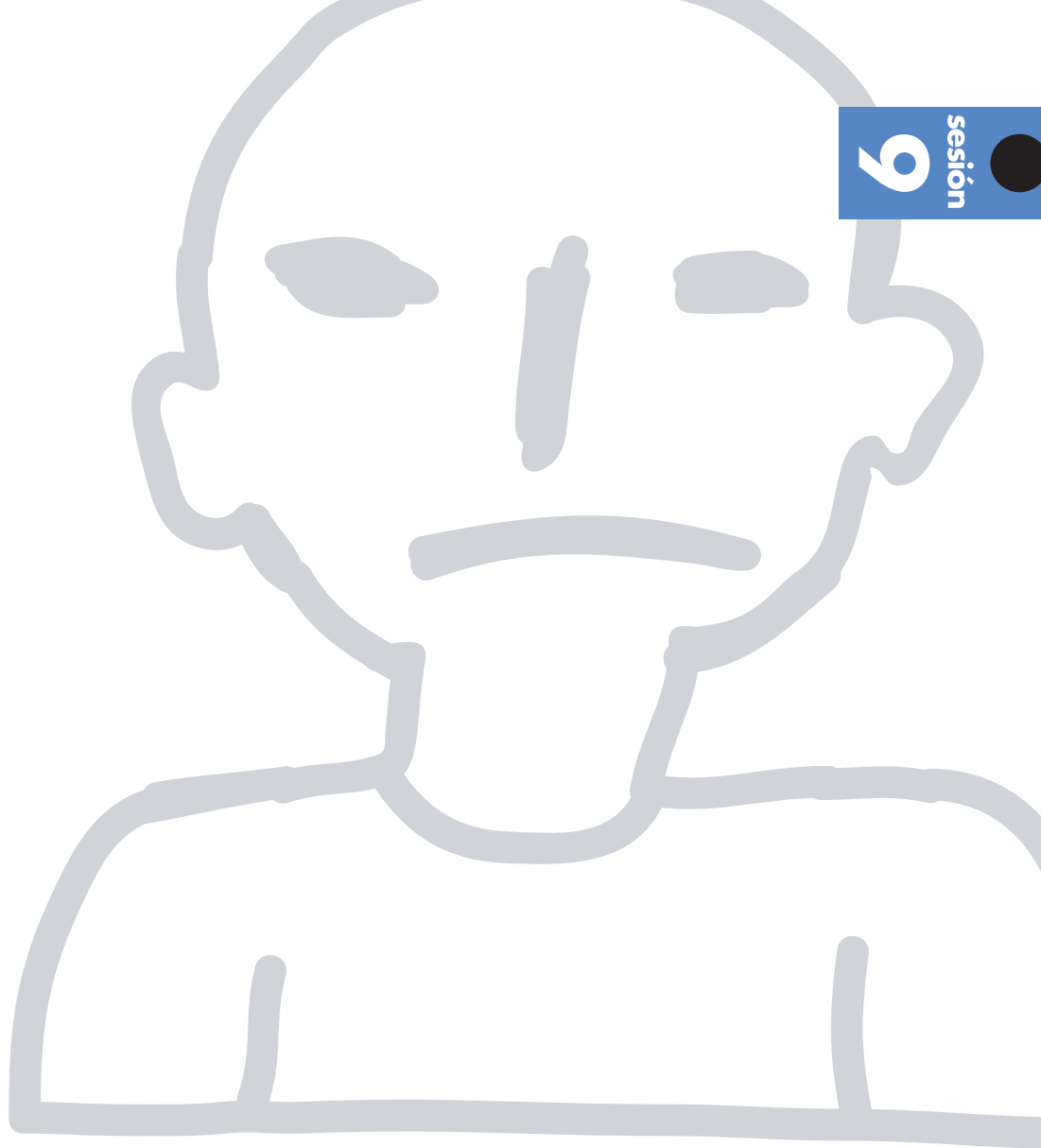


JUNTA DE ANDALUCÍA



**PROBLEMAS
DE AJUSTE
DURANTE
LA ADOLESCENCIA**





**PROBLEMAS
DE AJUSTE
DURANTE
LA ADOLESCENCIA**

PROGRAMA de apoyo a madres y padres de adolescentes / [autores, Alfredo Oliva Delgado ... et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, [2007]

1 carpeta (10 cuadernos) ; 29 x 23 cm + 1 CDROM

1. Relaciones padres-hijo 2. Desarrollo del Adolescente 3. Educación I. Oliva Delgado, Alfredo II. Andalucía. Consejería de Salud WS 105.5.F2 WS 460

AUTORES

Alfredo Oliva Delgado
Victoria Hidalgo García
Dolores Martín Fernández
Águeda Parra Jiménez
Moisés Ríos Bermúdez
Reyes Vallejo Orellana

Departamento de Psicología Evolutiva
y de la Educación
UNIVERSIDAD DE SEVILLA

EDICIÓN

JUNTA DE ANDALUCÍA
Consejería de Salud

DISEÑO + MAQUETACIÓN

Maraña Estudio

IMPRESIÓN

Xxxxxx Xxxxxx

DEPÓSITO LEGAL

xx-xxxxxxxx-xxx



ÍNDICE

Introducción	005
Ideas clave	032
Objetivos generales	033
Actividades	035
Actividad 1	039
Actividad 2	043
Actividad 3	047
Actividad 4	052
Actividad 5	054
Anexos	055
Transparencias	061



INTRODUCCIÓN

En esta sesión vamos a trabajar sobre algunas de las manifestaciones más problemáticas de la conducta adolescente, y que normalmente originan mucha preocupación tanto a los chicos y chicas como a sus familias. Concretamente, vamos a analizar la depresión y las tendencias suicidas, los trastornos de la alimentación y las conductas de riesgo que pueden ocurrir coincidiendo con los años de la adolescencia. Pero antes de continuar debemos hacer un par de matizaciones. En primer lugar, es justo indicar que debido a la gravedad de las situaciones que vamos a tratar en esta sesión, y aunque demos alguna información a padres y madres acerca de cómo prevenir en la medida de lo posible la aparición de dichos problemas, cuando exista cualquier sospecha deberemos recomendar siempre la consulta a un profesional.

Por otro lado, es importante dejar claro que afortunadamente, son muchos los jóvenes que no experimentan ninguno de estos problemas, siendo capaces de afrontar de forma adecuada los retos y tareas propios de esta etapa evolutiva. De hecho, los problemas que vamos a considerar en esta sesión deben ser entendidos como un continuo que todas las personas experimentan en mayor o menor medida. Por ejemplo, la mayoría de nosotros habremos experimentado durante nuestra vida síntomas como tristeza, desesperanza, preocupación por el sobrepeso o necesidad de realizar conductas de riesgo, sin embargo, la mayoría probablemente no ha padecido ninguno de los trastornos que vamos a describir.

Así mismo, algo que veremos reiteradamente durante la sesión es que debido a su complejidad, estos problemas no tienen ni respuestas ni explicaciones simples. Analizaremos que normalmente son muchas las fuentes de influencia, y que diferentes combinaciones de estos factores repercutirán de forma diferencial en los chicos y chicas en función de variables personales y sociales. Por ejemplo, veremos que la presencia de situaciones vitales estresantes puede ser un factor de riesgo para la depresión, las tendencias suicidas y los trastornos de la conducta alimentaria, aunque los y las adolescentes más deprimidos, que intenten suicidarse o que presenten anorexia o bulimia nerviosa no tienen porqué ser aquellos que más estrés experimenten.

Finalmente, y antes de desarrollar los tres grandes bloques que componen la novena sesión (depresión y tendencia suicida, trastornos de la alimentación y conductas de riesgo durante los años adolescentes), vamos a dedicar unas líneas a recordar algunos aspectos ya vistos en otras sesiones del programa y que hacen referencia a sentimientos y emociones que de forma normativa pueden estar presentes en nuestros y nuestras adolescentes.

LOS CHICOS Y CHICAS Y SUS EMOCIONES

Ya hemos tenido ocasión de comentar que los primeros años de la adolescencia suponen un momento de estrés para los chicos y las chicas. Además de los cambios puberales, los que se producen en el contexto educativo, o el inicio de las relaciones de pareja, la adolescencia es el momento en el que chicos y chicas comienzan a ser capaces de pensar sobre su futuro y a preocuparse por él. Creemos que la siguiente frase de Steinberg y Levine (1997), resume muy bien esta idea: *«La preocupación es el resultado de saber que hay un futuro. Cuando pensamos sobre el futuro y vemos que puede ser incómodo, desagradable o incluso peligroso, las personas nos preocupamos. Si bien niñas y niños no piensan mucho más allá de su presente, los adolescentes sí lo hacen».*

Las fuentes de estrés presentes en los primeros años de la adolescencia hacen que chicas y chicos puedan sentirse especialmente vulnerables y que manifiesten su malestar de diferente forma. De hecho, madres y padres saben que durante estos años no es raro que sus hijos e hijas cambien repentinamente de humor -por motivos a veces completamente incomprensibles- o que muestren un celo feroz por su privacidad.

Ante estas reacciones madres y padres deben tener en cuenta una serie de aspectos. En primer lugar, ser conscientes de que son completamente normales. Por otro lado, aceptar que ellos -los progenitores- pueden ser el objetivo del malestar adolescente porque el hijo o la hija sabe que normalmente el amor de sus madres y padres es incondicional y que lo seguirán teniendo haga lo que haga. De hecho, no sería extraño que chicos y chicas «descargaran» en casa la frustración vivida en otros contextos. Así mismo, padres y madres deben intentar ser comprensivos y tremendamente respetuosos con las emociones y sentimientos de los y las jóvenes, sin hacerles sentir que se preocupan por tonterías o que sus problemas no son realmente importantes. Al mismo tiempo, es conveniente que sean receptivos y que escuchen a sus hijas e hijos siempre que quieran hablar, intentando no presionarles para que lo hagan. Finalmente, es fundamental hacerles sentir que en casa van a tener apoyo y ayuda cuando lo necesiten.

Todo lo anterior requiere al mismo tiempo que se pongan límites y que no se sea permisivo con la falta de respeto o las «malas formas». En el caso de que esto ocurra, padres y madres, más que reñir o reprochar, deberían intentar hacerles ver -quizás no en el mismo momento, sino cuando el chico o la chica se muestre más receptivo- que el sentirse mal o confundido no es una excusa para ciertos comportamientos, y que ciertas reacciones no son tolerables.



● ● PROBLEMAS DE AJUSTE DURANTE LA ADOLESCENCIA

El malestar emocional al que estamos haciendo referencia pueden sentirlo la mayoría de las chicas y chicos con la llegada de la adolescencia. Sin embargo, las fronteras entre este malestar general y los problemas psicológicos más severos de los que vamos a hablar a continuación, no están siempre claras. De hecho, hay un punto en el que el mal genio, la tristeza o los cambios de humor dejan de ser normativos y se convierten en auténticos problemas psicológicos.

SESIÓN 9

Problemas de ajuste durante la adolescencia: Depresión y Tendencias suicidas

DEPRESIÓN Y TENDENCIA SUICIDA DURANTE LOS AÑOS ADOLESCENTES

Hablar de depresión durante la adolescencia es complicado por diferentes motivos. A nuestro juicio, dos son los más destacables. Por un lado, la confusión terminológica, ya que cuando hablamos de *depresión* podemos estar haciendo referencia a aspectos muy diferentes, que van desde un sentimiento transitorio de tristeza, hasta un trastorno psicopatológico grave, pasando por un estado de ánimo más general de *distimia* o apatía que cursa con síntomas como fatiga o problemas de sueño. La otra gran dificultad hace referencia a las lagunas existentes sobre el tema, ya que aún existen muchas cuestiones sin respuesta sobre la depresión infantil y adolescente. A pesar de todo, vamos a intentar en los párrafos que siguen aclarar un poco la confusión terminológica, señalando los principales síntomas del trastorno depresivo y dando datos de prevalencia, esto es, del porcentaje de población adolescente que padece el problema. Por otro lado, analizaremos las principales causas del trastorno depresivo y sus consecuencias, destacando las tentativas de suicidio, tema al que dedicaremos también algunos párrafos.

QUÉ ES LA DEPRESIÓN: SÍNTOMAS Y CAUSAS

La depresión es una patología que se caracteriza fundamentalmente por un estado de ánimo triste, asociado frecuentemente a sentimientos de angustia, y al que acompañan a menudo desesperanza, falta de ilusión por vivir, ideas negativas sobre uno mismo o tendencias suicidas. También suele ser frecuente la disminución de apetito -o de peso-, la aparición de problemas de sueño, la dificultad de concentración, la disminución del impulso sexual y algunos síntomas físicos como dolores de cabeza, musculares o trastornos digestivos. Podemos decir que la depresión es un trastorno psicológico importante que se debe diferenciar de los sentimientos de infelicidad, abatimiento o desánimo que todos hemos sufrido alguna vez a lo largo de nuestra vida.



● ● PROBLEMAS DE AJUSTE DURANTE LA ADOLESCENCIA

La clasificación más utilizada en la psicología y psiquiatría a la hora de identificar los problemas mentales es la recogida en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los *Trastornos Mentales* (DSM IV). Este manual identifica una serie de trastornos, a los que denomina *Trastornos del Estado de Ánimo*, que incluyen además de otros, los denominados *Trastornos Depresivos*. En esta categoría de *Trastornos Depresivos* aparecen dos cuadros diferentes, el *Trastorno depresivo mayor* y el *Trastorno Distímico*. Ambos cuadros tienen básicamente la misma sintomatología (ver cuadro 9.1), estableciéndose su diferencia en función de la duración o gravedad. Normalmente la *Depresión mayor* consiste en uno o más episodios depresivos intensos y concretos en el tiempo, mientras que la *Distimia* se caracteriza por ser un síndrome depresivo más leve y crónico, que se ha mantenido durante al menos dos años, uno en el caso de niños y niñas adolescentes.

Sintomatología básica de los Trastornos Depresivos Trastorno Depresivo Mayor. Trastorno Distímico

- Estado de ánimo triste o irritable en el caso de niñas, niños y adolescentes.
- Falta de interés por la mayoría de las actividades.
- Pérdida importante de peso o apetito.
- Alteración del sueño.
- Disminución de energía.
- Sentimientos de inutilidad o culpa.
- Dificultades de concentración.
- Ideas de muerte recurrentes.

Cuadro 9.1: Sintomatología básica de los Trastornos Depresivos

Conviene resaltar que, mientras que el principal síntoma de la depresión mayor es el sentimiento de angustia y el estado de ánimo triste y abatido, durante la infancia y la adolescencia la depresión puede estar asociada a irritabilidad e incluso a conductas agresivas y delictivas. Esto puede provocar que algunos trastornos depresivos sean de difícil detección, y que la depresión adolescente sea infravalorada. Además, el estereotipo de la chica o el chico adolescente triste o emocionalmente inestable y recluso durante horas en su habitación, contribuye a que padres y madres puedan considerar el estado de ánimo del chico o la chica como normal. No obstante, insistimos en que la depresión es un trastorno y que debe ser tratado como tal, por lo que debemos prestar atención a sus posibles síntomas durante la adolescencia.

FRECUENCIA DE LOS TRASTORNOS DEPRESIVOS EN LA ADOLESCENCIA

Los estudios que analizan la frecuencia de los trastornos depresivos en la población adolescente no aportan datos definitivos. No obstante, un informe publicado el año 2003 por la Dirección General de Salud Pública indica un porcentaje del 4% de depresiones mayores entre los 12 y los 17 años y un 9% entre los y las jóvenes de 18. Aunque la *Depresión mayor* y la *Distimia* no son muy frecuentes entre la población adolescente, los síntomas depresivos sí lo son. Algunos estudios realizados en Estados Unidos señalan que entre los 11 y los 13 años un 28% de chicas y un 25% de chicos afirman haberlos padecido, y que entre los 14 y los 18 años estas cifras aumentan hasta alcanzar un 59% en el caso de las chicas y un 40% para los chicos.

Si bien no existe un acuerdo total respecto a las cifras exactas, en lo que sí coinciden la mayoría de los trabajos es en que por un lado, al igual que ocurre con otros trastornos psicopatológicos como la esquizofrenia, los inicios de la depresión adulta se remontan en muchos casos a los años de la adolescencia. De hecho, parece que sufrir un episodio depresivo en la adolescencia, sobre todo si ocurre en los primeros momentos, aumenta la probabilidad de la persona para volverlo a sufrir durante la adultez. Por otro lado, la mayoría de los estudios encuentra una tendencia a que los síntomas depresivos aumenten durante la segunda década de la vida.

¿A qué son debidas las diferencias entre chicos y chicas en la frecuencia de trastornos y síntomas depresivos? Algunas hipótesis han sido propuestas. De ellas, quizás las que más apoyo empírico han tenido son las que hacen referencia a la forma en que unas y otros afrontan las situaciones estresantes, ya que si bien las mujeres tienden a la introspección, a rumiar continuamente el problema, a culpabilizarse y a pensar negativamente sobre ellas mismas, los varones suelen utilizar conductas distractoras o incluso pueden volver su frustración hacia los demás. De hecho, hombres y mujeres parecen expresar su tristeza y desesperanza de forma diferente. Mientras que es más probable que los hombres expresen estos sentimientos de forma externa, llegando en algunos casos a conductas agresivas, las mujeres suelen hacerlo de forma interna, incluyendo claramente los síntomas depresivos. Así, hay estudios que apuntan la posibilidad de que las adolescentes tristes o infelices tiendan a estar depresivas, mientras que los adolescentes tristes o infelices presenten principalmente conductas agresivas u hostiles.

CAUSAS DE LOS TRASTORNOS Y SÍNTOMAS DEPRESIVOS

La presencia de estresores, sobre todo si ocurren varios de forma simultánea, influyen en su aparición, pero ¿existe algún otro motivo? En este momento podemos decir que aunque existen muchas posibles causas, ninguna explica de forma única la depresión siempre y en todos los casos, por lo que la opción más correcta sería la de situarse en una perspectiva multicausal que tenga en cuenta el posible efecto de diferentes factores. Estos factores pueden agruparse en tres grupos: los biológicos, los cognitivos, los que hacen referencia a las relaciones interpersonales y aquellos que tienen en cuenta los estresores a los que están expuestos los jóvenes.

• • **Factores biológicos.** Dentro de las explicaciones biológicas se hace hincapié en la importancia de la herencia genética y en los mecanismos fisiológicos de la depresión. No obstante, aún queda mucho por saber de las bases fisiológicas de los trastornos depresivos, por ejemplo, todavía no están suficientemente avalados los conocimientos sobre el posible papel de las hormonas, de los neurotransmisores o de las distintas estructuras del sistema nervioso que intervienen en el problema. Realmente, no están aún confirmados que dichos procesos, más estudiados en personas adultas, funcionen de la misma forma para niñas y niños y adolescentes, ya que por ejemplo, determinados antidepresivos que se saben eficaces para tratar la depresión adulta no lo han sido tanto para la depresión adolescente. Por otro lado, no hay suficiente evidencia del grado exacto de transmisión parento-filiales de estos trastornos, de hecho, respecto a la herencia genética, probablemente lo que se herede sea cierta predisposición a padecer el trastorno ante la presencia de determinadas variables ambientales.

• • **Factores cognitivos.** Un segundo grupo de teorías destacan los factores cognitivos como responsables de los trastornos depresivos. Estas teorías subrayan el papel de unos estilos cognitivos que predisponen a las personas a presentar estados de ánimo triste y abatido y que ayudan a su mantenimiento. Como ejemplos de estas formas de pensar disfuncionales tenemos la visión negativa que las personas depresivas tienen de ellas mismas -«no valgo para nada»-, del mundo -«siempre es igual, todos están en mi contra y nadie me aprecia»- y del futuro -«nada tiene solución»-. Estas lentes tan oscuras les hacen percibir e interpretar de forma negativa la realidad, lo que refuerza su visión y aumenta la probabilidad de seguir deprimidos.

Al mismo tiempo, las personas con síntomas depresivos se sienten con muy poco control sobre las cosas que les ocurren, atribuyendo además los su-

cesos negativos a características propias y estables, y los positivos a factores inestables y externos como la suerte o el azar. Así por ejemplo, si ponemos el caso de una chica con síntomas depresivos que va mal en los estudios, según las hipótesis que acabamos de presentar, probablemente considere que la situación no va a cambiar, y que falla académicamente porque es muy torpe y no vale para nada. Con esta percepción tan sesgada no es de extrañar que los síntomas depresivos tiendan a mantenerse a lo largo del tiempo.

● ● **Factores relacionados con los estresores.** Además de los sesgos cognitivos, de la presencia de estresores importantes en la vida de los y las adolescentes y de la escasez de habilidades sociales para hacerles frente de forma adecuada, otro de los factores relacionados con la aparición de episodios y síntomas depresivos son las relaciones interpersonales insatisfactorias. En este sentido, las relaciones familiares positivas y estables donde chicas y chicos perciben seguridad y calidez, y la existencia de un grupo de amigos y amigas con los que contar, funcionan como elementos protectores frente al posible surgimiento de trastornos depresivos. Por el contrario, el aislamiento que provoca la carencia de una red de apoyo social, o la existencia de un clima en el hogar especialmente inestable y falta de afecto, donde imperan prácticas educativas autoritarias o indiferentes -recordar lo visto en las sesiones 3 y 4- pueden contribuir a la aparición de síntomas depresivos. Una vez más, es importante destacar los beneficios que un estilo educativo democrático, que combina la supervisión de la conducta con la comunicación el cariño explícito y el fomento de la autonomía adolescente, tiene para el bienestar emocional de chicos y chicas.

Para resumir todo lo comentado acerca de las causas de los trastornos depresivos podríamos decir que la predisposición genética existente en algunos jóvenes podría dar lugar a episodios depresivos dependiendo de la aparición de situaciones ambientales estresantes como relaciones interpersonales insatisfactorias o aislamiento social. Al mismo tiempo, determinados sesgos cognitivos de chicas y chicos podrían influir en la incapacidad para buscar soluciones adecuadas, contribuyendo así al mantenimiento de los síntomas depresivos.

Los trastornos depresivos tienen una serie de consecuencias muy negativas para el bienestar del y la adolescente, consecuencias que van desde bajo rendimiento académico, hasta dolores o algias y otros problemas somáticos, pasando por conductas agresivas y/o delictivas y tentativas de suicidio. Respecto a este último tema conviene señalar que determinados antidepresivos -paroxetina o prozac- aumentan el riesgo de suicidio por su desinhibición motora, facilitando el paso de la idea al acto. Debido a la importancia del tema del

suicidio y a su gravedad, en los párrafos que siguen vamos a detenernos en este último aspecto: el suicidio adolescente.

EL SUICIDIO

Al igual que hicimos en el caso de la depresión, vamos a comenzar este punto aclarando términos, ya que es importante diferenciar por un lado las *ideas o pensamientos suicidas*, por otro las *tentativas de suicidio* y, finalmente, el *suicidio* (ver cuadro 9.2).

Ideas o pensamiento suicidas	Pensamientos frecuentes y recurrentes sobre la consecución de la propia muerte, que no tienen por qué implicar necesariamente un intento por parte de la persona de hacerlo realmente.
Tentativas de suicidio	Intentos de causar la propia muerte sin conseguirlo. En algunos casos puede ser un intento de llamar la atención (<i>Gesto Suicida</i>).
Suicidio	Es el acto por el cual alguien ha conseguido acabar con su propia vida. Según Durkheim (1985) “se llama suicidio a todo caso de muerte que resulte directa o indirectamente de un acto pasivo o activo, realizado por la víctima misma, sabiendo ella que debería producir este resultado ”. El punto central de esta definición es el propósito de provocar intencionalmente la propia muerte.

Cuadro 9.2: Aclaración de términos: Ideas o pensamientos suicidas, tentativas de suicidio y suicidio.

Aunque así expuesto todo parece bastante claro, existen muchos casos en los que no es fácil determinar la intencionalidad, por lo que los límites entre conducta accidental -como fallecer por consumir grandes cantidades de drogas o por conducir bebido a gran velocidad- y suicida pueden ser difusos, sobre todo en momentos como la adolescencia, en el que chicos y chicas no siempre son plenamente conscientes de las consecuencias de sus actos -recordemos lo visto en la sesión 1 sobre la fábula personal-. Al mismo tiempo, algo que también complica el diagnóstico de suicidio es estar seguro de si la persona quería provocar realmente su muerte o si era una desesperada llamada de atención, un intento de conseguir ayuda de otras personas. Esto, que se denomina *Gesto suicida*, y que básicamente tiene una intención de comunicación, también debe ser tenido en cuenta, y no sólo porque estos gestos puedan llegar a provocar

la muerte, sino porque están poniendo de manifiesto una gran problemática personal y unas muy escasas habilidades para resolverla.

FRECUENCIA DEL SUICIDIO Y DE LAS TENTATIVAS DE SUICIDIO

Dar cifras acerca de la frecuencia de pensamientos, tentativas y suicidios consumados en la adolescencia no es tarea fácil, como tampoco lo es darlas para el resto de la población. Esta dificultad se debe a diversos motivos, uno de ellos ha sido comentado en el párrafo anterior y tiene que ver con la intencionalidad, ya que las fronteras entre accidente, gesto suicida, tentativa de suicidio o suicidio pueden ser bastante porosas. Otro tipo de motivos hace referencia al tabú que en nuestra sociedad supone hablar de suicidio. Un tabú motivado por creencias religiosas o morales que generan mucha angustia en la propia persona que tiene ideas suicidas o que intenta realmente quitarse a vida, y más aún en su familia.

A pesar de que muchas de las cifras subestiman la frecuencia real de este tipo de fenómenos, el suicidio se encuentra entre las 10 primeras causas de muerte en la población general y en USA es la tercera causante de muerte adolescente, junto con los accidentes de tráfico y los homicidios. En España, y según datos del Instituto Nacional de Estadística, el suicidio es la segunda causa de muerte entre los 20 y los 24 años, sólo precedida por los accidentes de tráfico y seguida por la muerte debida a tumores. Entre los y las jóvenes de 15 a 19 años, la primera causa de muerte sigue siendo el accidente de tráfico, la segunda la presencia de tumores, y la tercera el suicidio. Así, el porcentaje por 1000 fallecidos de chicos y chicas entre los 15 y los 19 años que lo hacen por suicidio es de 0.10 para ellos y 0.03 para ellas. Entre los 20 y los 24 años estas cifras aumentan, alcanzando los chicos y porcentaje de 0.44 y las chicas de 0.08.

Según indican los datos, cada año, uno de cada 3-5 jóvenes puede presentar ideas suicidas, y entre el 6% y el 10% quizás lo intenten de alguna forma. Así mismo, a lo largo de los años adolescentes aumenta la tasa de suicidio, siendo más frecuentes los suicidios en los últimos años de la adolescencia que al inicio. El aumento del estrés, el mayor acceso a armas o sustancias lesivas y la menor supervisión de los adultos puede contribuir a este aumento de la tasa de suicidios a lo largo de la segunda década de la vida. A pesar de estas cifras, las investigaciones no consideran la adolescencia como el momento del ciclo vital en el que más suicidios o tentativas se producen, ya que las personas adultas presentan un porcentaje más alto, siendo la vejez la edad de mayor riesgo.

● ● PROBLEMAS DE AJUSTE DURANTE LA ADOLESCENCIA

Las cifras sobre prevalencia también nos hablan de diferencias de género. Mientras que las chicas intentan suicidarse dos o tres veces más que sus compañeros varones, ellos lo consiguen con mayor frecuencia. Esta tendencia de mayor número de suicidios consumados en el caso de los varones y de tentativas en el caso de las mujeres también está presente en el resto de la población adulta. Algunos autores han propuesto diferentes hipótesis para dar cuenta esta diferencia de género, sin embargo, no existen aún explicaciones concluyentes.

Siguiendo con las diferencias de género, el método elegido para cometer suicidio parece ser diferente entre chicos y chicas. Según datos del Instituto Nacional de Estadística del año 2002, formas violentas como el ahorcamiento son más utilizadas por los chicos, mientras que el envenenamiento o precipitarse de grandes alturas es más frecuente entre las chicas. En Estados Unidos, donde el acceso a armas de fuego es bastante más fácil, ésta es la forma de suicidio elegida por los jóvenes varones.

CAUSAS DEL SUICIDIO Y DE LAS TENTATIVAS DE SUICIDIO

Los chicos y chicas adolescentes que intentan suicidarse se sienten superados por los problemas, sólo perciben dolor en sus vidas y no ven un futuro mejor, se sienten completamente solos -aunque realmente no lo estén- con sus dificultades y su infelicidad, y ven en el suicidio la única salida para su sufrimiento. Sin embargo, existen otros factores relacionados con las ideas, tentativas y suicidios consumados. Entre ellos podemos destacar la acumulación de estresores y la carencia de recursos para hacerles frente, las emociones negativas y un estilo cognitivo pesimista y sesgado:

● ● **La acumulación de estresores y la carencia de recursos para hacerles frente.** Al igual que comentamos en el caso de la depresión, un ambiente familiar caótico, invasivo, poco afectuoso y excesivamente exigente con el chico o la chica adolescente, en el que se den actos delictivos o en el que haya antecedentes de conductas suicidas puede contribuir a la aparición de este tipo de ideas y tentativas. La carencia de un grupo de amigos y amigas, el aislamiento o el rechazo por parte de los iguales también está relacionado con las conductas y pensamientos suicidas. Así mismo, rasgos personales como síntomas depresivos o ansiedad, escasas habilidades sociales, problemas en la consecución de la identidad sexual, enfermedades crónicas o sucesos traumáticos que haya experimentado el chico o la chica adolescente pueden aumentar la probabilidad de aparición de ideas y tentativas suicidas. Finalmente, entor-

nos sociales especialmente competitivos o donde el chico o la chica adolescente perciba mucha dificultad de promoción y carencia de oportunidades puede influir en la aparición de este tipo de fenómenos. De hecho, existen datos que hablan de una mayor prevalencia de suicidios en sociedades desarrolladas e industrializadas. Resumiendo podríamos decir que la acumulación de varios de estos factores y dependiendo de la importancia relativa que el chico o la chica les otorgue, podría llevarle a considerar el suicidio como la única salida a su sufrimiento.

● ● **Una serie de emociones negativas.** Normalmente el adolescente que piensa o intenta suicidarse experimenta un dolor psicológico que llega a ser insoportable, un malestar con el que no puede seguir viviendo. Pero como ya comentamos al hablar de la depresión, en la población adolescente con relativa frecuencia ese malestar no cursa con síntomas depresivos, sino más bien con sentimientos de enfado y agresividad que hacen más complicado y menos evidente el pensar en posibles ideas y tentativas suicidas.

● ● **Un estilo cognitivo sesgado.** También en párrafos anteriores hicimos referencia al estilo cognitivo de las personas depresivas como posible elemento que ayudaba a entender el origen de los trastornos depresivos y su mantenimiento. Los chicos y chicas que presentan ideas suicidas o que lo intentan, tienen igualmente una visión muy negativa y pesimista de la realidad, una visión centrada en sus problemas y su dolor que deja poca cabida para un futuro mejor. Así mismo, las ideas suicidas pueden convertirse en ideas recurrentes y casi obsesivas que difícilmente el o la joven podrá controlar y que pueden llegar a dominar su atención.

Entonces, ¿por qué hay adolescentes que piensan en suicidarse sin llegar a hacerlo, otros que lo intentan y otros que finalmente lo consiguen? No tenemos respuestas definitivas, pero existen dos posibles explicaciones. Según la primera de ellas, el paso de las ideas suicidas a las tentativas se produce cuando el sufrimiento psicológico se vuelve tan insoportable para el o la joven que terminar con su vida es la única salida. No obstante, según la segunda explicación la tentativa de suicidio respondería más bien a una decisión impulsiva ante un suceso muy estresante pero puntual, incitado en algunos casos por el consumo de alcohol y otras sustancias.

Como recomendaciones generales a madres y padres debemos señalar tres aspectos. Por un lado, que cualquier amenaza de suicidio tiene que ser considerada seriamente ya que es una llamada de auxilio, y aunque el adolescente no lo haya conseguido, puede intentarlo otra vez. Los «avisos» de suicidio

• • PROBLEMAS DE AJUSTE DURANTE LA ADOLESCENCIA

no deben ser infravalorados. Es un error pensar que si alguien habla de sus intenciones no lo va a realizar realmente. En segundo lugar, la reacción sosegada y serena -en la medida de lo posible- por parte de los progenitores ante un suceso de este tipo es fundamental. Aunque son reacciones comprensibles, padres y madres deben huir de actitudes negativas como ira o culpabilización -del o la adolescente o de ellos mismos- mostrando toda la comprensión posible y animando a el o la joven a pedir ayuda profesional. Por último, es fundamental hablar sobre el tema, tanto si es el propio hijo o hija quien ha intentado suicidarse como si alguien a su alrededor lo ha hecho. Discutir sobre las ansiedades y miedos que un suceso como este puede provocar es fundamental para que el chico o la chica lo supere de forma constructiva.

IDEAS CLAVE SESIÓN 9 (Depresión y Tendencias suicidas)

- Durante la adolescencia chicas y chicos suelen experimentar toda una serie de emociones negativas -tristeza, ansiedad, malestar emocional...- debidas a la gran cantidad de cambios que están experimentando. Cuando superan cierto límite, estas reacciones emocionales dejan de ser normativas, llegando a alcanzar el grado de trastornos psicopatológicos, como es el caso de la depresión.
- Es importante no infravalorar la presencia del trastorno depresivo durante la adolescencia -lo sufre un 4% de los adolescentes entre 12 y 17 años, y un 9% a los 18 años-, siendo más frecuente entre las chicas.
- La depresión es debida a la confluencia de diversos factores: la vivencia simultánea de varias situaciones estresantes unida a un sentimiento de incapacidad para hacerles frente; un sesgo cognitivo que refuerza las ideas negativas sobre la realidad; unas relaciones interpersonales conflictivas y en algunos casos, cierta base genética.
- Algunas consecuencias del trastorno depresivo durante la adolescencia: menor rendimiento académico, aumento problemas físicos, conductas agresivas o incluso ideas suicidas.
- En el acto suicida la persona debe tener una clara intención de quitarse la vida, por lo que la diferencia entre suicidio, accidente o gesto suicida no es muy clara.
- En España el suicidio se encuentra entre las 3 primeras causas de muerte durante la adolescencia.
- Las mujeres intentan suicidarse más que los varones, aunque éstos lo consiguen con mayor frecuencia.
- Signos de alerta de la conducta suicida: amenazas o comentarios directos sobre el suicidio; intentos previos; interés por todo lo relacionado con la muerte; pérdida de un ser querido; problemas familiares o en la escuela; pérdida del interés por diferentes actividades; cambios drásticos de comportamiento.
- Posibles causas del suicidio: la acumulación de estrés y las escasas habilidades para hacerle frente; un entorno familiar muy restrictivo y poco afectuoso, llegando al aislamiento social; un enorme sufrimiento psicológico y un estilo cognitivo sesgado con el que se percibe la realidad y el futuro de forma totalmente negativa.
- Madres, padres y profesorado deben prestar atención a cualquier insinuación o amenaza de tentativa de suicidio, manifestando una actitud de comprensión absoluta, animando al chico o la chica para que hable de sus miedos y que en caso necesario acuda a una persona profesional.

SESIÓN 9

Problemas de ajuste durante la adolescencia: Los trastornos de la alimentación

INTRODUCCIÓN

Los trastornos de la alimentación constituyen un importante problema de salud pública hoy día. En los países occidentales estos trastornos han aumentado de forma muy significativa en los últimos años, siendo cada vez más frecuentes no sólo en las chicas, sino también entre los chicos. Generalmente, cuando se hace referencia a los trastornos de la alimentación se suele hacer mención únicamente a la anorexia (nerviosa) y a la bulimia (nerviosa), obviándose otros tan importantes como la obesidad. La clave para considerar un patrón alimentario determinado como trastorno de conducta no está sólo en el grado de preocupación que la persona tiene por la comida y por el acto de comer, sino además por el grado de preocupación que esa persona tiene por cómo es y cómo se ve. Los trastornos de la alimentación incluyen un amplio conjunto de sentimientos, actitudes y conductas relacionadas con la comida que a continuación veremos.

CAUSAS DE LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

Comenzando por las causas de los trastornos de la alimentación podemos decir que existen distintos factores que son responsables de su aparición, pero que no deben ser considerados de forma aislada, ya que se necesita de una combinación de varios de ellos para que el trastorno se desarrolle. Algunos de ellos son:

● ● **Factores socioculturales.** Uno de los principales es el cambio que en los últimos años se ha producido en relación con los *modelos de belleza* en los países occidentales, de manera que los valores positivos de la persona se asocian casi de forma exclusiva a la *delgadez* y como consecuencia, existe una gran presión social para lograrla: Aunque tradicionalmente las mujeres han sufrido esta presión social por conseguir un aspecto físico «perfecto» y una

delgadez a veces excesiva, debemos indicar que también los varones la sufren cada vez más.

Finalmente, la consideración de la obesidad como problema de salud, la moda de las dietas y la aparición constante de nuevos regímenes dietéticos «milagrosos», generalmente con escasísimas bases científicas, han generado y fortalecido un gran número de falsas creencias y mitos irracionales dirigidos a intentar modelar el cuerpo a voluntad.

● ● Factores personales y familiares.

- **El desarrollo puberal:** los cuerpos de las chicas y los chicos cambian durante la adolescencia. En concreto, en las chicas tiende a acumularse más grasa en las caderas, lo que puede provocarle aumentar algo de peso. Este aumento de la masa corporal puede hacer sentir a la chica que se está alejando del ideal de belleza femenina y contribuir a su preocupación.
- **El impacto de determinados acontecimientos vitales estresantes:** por ejemplo, el divorcio de los progenitores o la muerte de un familiar muy cercano, puede unirse a otras causas y provocar un trastorno de la alimentación.
- **Ciertos rasgos de personalidad:** como el perfeccionismo, la baja autoestima, la sumisión excesiva a los padres y madres, etc.;
- **Trastornos afectivos:** como irritabilidad, ansiedad, tendencia a la tristeza, sentimientos de infelicidad, etc.

TIPOS DE TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

Entre los diferentes trastornos de la alimentación que pueden afectar a las chicas y chicos adolescentes vamos a destacar los más frecuentes: la obesidad, la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa.

● ● **La Obesidad juvenil.** La obesidad se define como una *acumulación excesiva de grasa corporal* que, en la práctica, se asocia a un exceso de peso. El peso de una persona no es estable a lo largo de toda la vida, por lo que se debe matizar la definición de obesidad en función del momento del ciclo

● ● PROBLEMAS DE AJUSTE DURANTE LA ADOLESCENCIA

vital en el que la persona se encuentra. Así, en la adolescencia, chicos y chicas suelen aumentar su peso corporal debido al incremento de tejido adiposo -grasas- en determinadas zonas del cuerpo.

La obesidad no es un trastorno alimentario propiamente dicho, pero constituye un factor de riesgo importante para el desarrollo de los trastornos alimentarios. Muchas chicas y chicos que desarrollan anorexia o bulimia nerviosa tuvieron sobrepeso u obesidad con anterioridad -aunque no es condición necesaria para desarrollar ninguno de los dos trastornos- y algunos tienen bulimia y obesidad al mismo tiempo.

A todo lo anterior hay que añadir los **problemas de salud asociados a la obesidad**:

- Efectos sobre el proceso de crecimiento (edad ósea más avanzada, adelantamiento de la regla en las chicas; etc.)
- Hipertensión.
- Consecuencias psicosociales: marginación y rechazo por parte de los iguales; repercusiones negativas en la autoestima y autoconcepto por la insatisfacción con la imagen corporal; etc.

● ● **La anorexia nerviosa.** La anorexia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria que se caracteriza por una pérdida de peso exagerada, debido al seguimiento de dietas extremadamente restrictivas y, en un tanto por ciento muy elevado de los casos, al empleo de conductas purgativas que pueden consistir desde exceso de ejercicio físico, hasta vómitos autoinducidos y/o abuso de laxantes. Los datos sobre la anorexia nerviosa indican que 1 de cada 200 jóvenes de entre 12 y 14 años padecen el trastorno, y que aunque el colectivo más afectado sigue siendo el de las adolescentes de 14 a 18 años, cada vez son más los chicos y las mujeres adultas que padecen el trastorno.

Los síntomas más destacados de la anorexia nerviosa los podemos ver en el cuadro 9.3:

Sintomatología más destacados de la Anorexia Nerviosa	
Pérdida de peso excesiva.	El peso está por debajo de lo esperable por la edad y talla.
Miedo a volver a ganarlo.	A pesar de la extrema delgadez.
Amenorrea.	Pérdida de la menstruación durante varios meses.
Alteración de la imagen corporal.	La persona se mira en el espejo y se percibe y se siente gorda cuando en realidad está muy delgada, esto provoca que se imponga dietas todavía más restrictivas llegando a pérdidas de peso que llegan a poner en peligro la vida.
Negación de su delgadez.	Niegan que están delgadas.
Valoración general de su persona centrada en su peso y apariencia física.	Se valoran en función de su peso, obviando otros aspectos como rendimiento académico, relaciones familiares...

Cuadro 9.3: Síntomas más destacados de la Anorexia Nerviosa.

Creemos importante señalar que existen dos tipos de anorexia nerviosa:

●● **Anorexia nerviosa restrictiva:** se imponen dietas extremadamente estrictas. No llevan a cabo atracones -comer compulsivamente- ni conductas compensatorias asociadas con actuaciones dirigidas a disminuir calorías -ejercicio físico, provocación del vómitos o uso de laxantes y diuréticos-.

●● **Anorexia nerviosa compulsivo/purgativa:** se imponen dietas extremadamente estrictas y llevan a cabo atracones y conductas compensatorias para reducir peso.

Como señalamos algunos párrafos atrás, no podemos considerar los factores responsables de la aparición de la anorexia nerviosa de forma aislada, ya que se necesita de una combinación de varios de ellos para que el trastorno se desarrolle. Algunos de estos factores son:

- La baja autoestima, especialmente referida a la apariencia física.
- El perfeccionismo: personas muy perfeccionistas que intentan controlar todo.

● ● PROBLEMAS DE AJUSTE DURANTE LA ADOLESCENCIA

- Los conflictos familiares: pueden ejercer una influencia altamente negativa.
- La vivencia de algún acontecimiento vital estresante o la acumulación de varios en un mismo momento.

Aunque como vemos, no existen explicaciones únicas sobre el origen de la anorexia nerviosa, algunas investigaciones han destacado un aspecto interesante sobre todo referido a las chicas que padecen este trastorno. Parece que las jóvenes experimentan una importante ambivalencia sobre crecer y convertirse en personas adultas o permanecer siendo niñas con la seguridad que ello supone. Por un lado, hacer dieta estricta o perder peso es algo que la chica controla y que no depende de sus progenitores o de otros adultos, por lo que la hace sentirse mayor e independiente. Pero al mismo tiempo, también implica seguir manteniendo un cuerpo infantil -debido a la amenorrea o a la menor masa corporal-, posponer la sexualidad, retrasar al menos durante cierto tiempo el ingreso en un mundo adulto que le genera miedo, y ser el centro de atención de unos padres y madres que, muy preocupados, ven cómo su hija adelgaza hasta límites extremos.

Para evitar en la medida de lo posible ese miedo a crecer, madres y padres deberían hablar mucho con sus hijas e hijos, discutiendo con ellos sobre las preocupaciones y ansiedades que el futuro les genera. Además, es importante que les demuestren su amor incondicional y su apoyo absoluto, algo que les hará afrontar con más seguridad los cambios derivados del ingreso en el mundo adulto. Finalmente, padres y madres deben tener en cuenta que algo tan fácil como que el hijo o la hija coma va a convertirse en una tarea tremendamente ardua debido a la oposición del chico o la chica que, ante la insistencia de los adultos, puede reaccionar restringiendo aún más su ingesta de alimentos.

Una vez que se empieza a desarrollar el trastorno se dan una serie de cambios que pueden servir como señales de alarma para la detección de la presencia de la anorexia nerviosa. No obstante, algunos de estos comportamientos se desarrollan de una manera oculta, resultando muy difícil de descubrir. Algunos de estos cambios o señales de alarma son:

- Inusitado interés y preocupación por todo lo relacionado con la comida y los alimentos.
- Preocupación excesiva por la imagen corporal.
- Cambios bruscos de humor e irritabilidad.

- Aislamiento social.
- Exagerado interés por la práctica de actividades físicas.
- Cambios en la forma de vestir -prendas anchas, utilizar varias capas superpuestas de ropa, etc.-
- Beber excesiva agua.
- Prolongación exagerada del tiempo que tardan en comer.
- La cantidad de alimento que suele comer se ha reducido llamativamente, tira la comida o la vomita después de ingerirla.
- Ir constantemente al aseo, sobre todo después de cada comida.
- Acercamientos frecuentes a fuentes directas de calor instaladas dentro del aula (radiadores, estufas...). Esto es frecuente entre las personas que sufren anorexia nerviosa debido a la escasez de calorías que consumen.

La anorexia nerviosa tiene una serie de consecuencias muy negativas para la salud de la chica o el chico que la padece. Entre ellas, las más graves son de tipo físico, requiriendo en un elevado porcentaje de casos la hospitalización. Podemos destacar:

- En el caso de las jóvenes, impedir el inicio de los ciclos menstruales de forma regular o interrumpirlos en el caso de que se hayan iniciado.
- Desarrollo incompleto de las características sexuales secundarias -crecimiento de vello púbico y axilar, desarrollo y maduración de los órganos sexuales...- e incluso esterilidad.
- Desarrollo inadecuado de la masa ósea que puede producir osteoporosis en la edad adulta.
- Bajada de la temperatura corporal produciendo problemas circulatorios en pies y manos
- Fuertes dolores abdominales debidos a la restricción alimentaria.
- Pérdida del pelo (calvas), incluyendo el vello púbico y axilar a la vez que se desarrolla un fino vello negro por brazos y piernas (lanugo).

● ● PROBLEMAS DE AJUSTE DURANTE LA ADOLESCENCIA

- Si la anorexia nerviosa es de tipo purgativo, aparecen úlceras en la boca y el esmalte de los dientes se deteriora apareciendo caries dentales.

La mayoría de estos problemas físicos desaparecen con la realimentación y la recuperación del peso, a pesar de que algunos de ellos pueden ser irreversibles.

● ● **La bulimia nerviosa.** Es otro trastorno de la conducta alimentaria en el que se repiten conductas de atracción y seguidamente conductas purgativas o compensatorias con el objetivo de mantener el peso corporal. Los chicos y chicas con este trastorno, a diferencia de los anoréxicos, son conscientes de que su comportamiento alimentario no es normal y que su preocupación por su imagen corporal es exagerada, es decir, tienen conciencia de que sufren un trastorno. Por otro lado, las personas bulímicas no presentan problemas de peso que pongan en peligro sus vidas, ya que la mayoría de ellas suelen mantener un peso normal y la edad de aparición del trastorno es también más tardía, pues lo frecuente es que aparezca dentro ya de la etapa adolescente. Así mismo, las personas bulímicas suelen sentirse poco capaces de controlar sus impulsos de comer de forma excesiva. Este escaso control es el que provoca comer compulsivamente con el consiguiente malestar emocional, que sólo es mitigado con conductas purgantes -uso de laxantes o provocación del vómito- o compensatorias -ayuno o ejercicio físico excesivo-. En otras palabras, las personas que padecen bulimia perciben que no pueden controlar su ingesta, lo que les genera una gran ansiedad que solo disminuye con conductas que servirían para bajar de peso y contrarrestar el efecto del «atracción».

La bulimia nerviosa, debido a que la pérdida de peso no es tan acusada, es más difícil de detectar que la anorexia nerviosa, y su diagnóstico es más tardío, sin embargo, es más frecuente. Según algunos estudios, de 2 a 3% de las mujeres jóvenes de los países occidentales sufren este trastorno, siendo también más frecuente entre las chicas que entre los chicos.

Al igual que ocurría en el caso de la anorexia nerviosa, podemos distinguir dos subtipos de bulimia nerviosa:

● ● **Bulimia nerviosa de tipo purgativo:** incluye conductas purgativas como el vómito autoinducido o el abuso de laxantes y diuréticos.

● ● **Bulimia nerviosa de tipo no purgativo** en la que las maniobras compensatorias se basan en el ayuno o el exceso de ejercicio físico -gimnasia o ejercicios intensos de baile-.

Los síntomas más destacados de la bulimia nerviosa los podemos ver en el cuadro 9.4:

Síntomas y señales de alerta más destacados de la Bulimia Nerviosa	
Afán desmedido por mantener el peso.	
Problemas de control de impulsos.	Les conduce a experimentar comportamientos de riesgo como consumo de drogas, alcohol y promiscuidad sexual sin ningún tipo de protección.
Existencia de problemas importantes durante la infancia.	Suelen presentar elevados niveles de sumisión, timidez, autoevaluaciones negativas y perfeccionismo, así como tendencia a la obesidad.
Evitación de situaciones sociales en las que tengan que comer.	Empiezan a evitar situaciones sociales en las que tengan que comer.
Cambios de humor frecuentes.	Se tornan muy irritables, siendo muy frecuentes los enfrentamientos con familiares, amigos y compañeros.
Mienten respecto a sus hábitos alimenticios.	Dicen comer más de lo que lo hacen.
Son personas muy impulsivas.	Son personas muy impulsivas en sus actos y con frecuencia pueden sentirse fuera de control.
Manifiestan consecuencias físicas importantes.	Las consecuencias físicas derivadas de la bulimia nerviosa son importantes, aunque, a diferencia de las consecuencias de la anorexia nerviosa, pueden ser tratadas en régimen ambulatorio.
Pérdida o falta de regla.	Perdida o falta de la regla generada por las oscilaciones de peso.
Presentan consecuencias derivadas de la provocación de vómitos.	Puede generar deshidratación, gastritis, ulceraciones en el esófago y la boca, cansancio y fatiga crónica además de arritmias cardíacas y problemas renales importantes.
Presentan consecuencias derivadas de las maniobras compensatorias.	En el caso de que las maniobras compensatorias se centren en el uso de laxantes o diuréticos, además de lo mencionado, pueden provocar estreñimiento crónico con fuertes dolores abdominales que, en casos extremos puede conducir a parálisis intestinales de consecuencias irreversibles.

Cuadro 9.4: Síntomas más destacados de la Bulimia Nerviosa.

SIGNOS DE ALERTA PARA LA DETECCIÓN DE TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

Como ya se ha comentado anteriormente, que los trastornos de conducta alimentaria sigan una evolución favorable depende de la detección precoz de los mismos. Esta detección precisa de la observación de ciertos cambios que suponen signos de alerta respecto a la posibilidad de problemas severos relacionados con la alimentación. A modo de orientación, madres y padres deberían prestar atención a los siguientes signos de alerta (cuadro 9.5):

SIGNOS DE ALERTA EN LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

- Cuando, en comparación con sus iguales, parece que el crecimiento del chico o la chica se ha frenado.
- Adolescentes que tenían un peso normal o sobrepeso, están perdiéndolo de forma muy rápida.
- Cuando se sustituye una alimentación dietéticamente adecuada por otra hipocalórica-cambiar el bocadillo de media mañana por una fruta o zumo.
- Ingestión constante de comida en chicas/os con sobrepeso.
- Aislamiento social, cambios bruscos de humor o manifestaciones de tristeza en chicos/as que previamente tenían buenos contactos sociales dentro del grupo.
- Chicas o chicos que, por su sobrepeso, son objeto de críticas o burlas frecuentes respecto a su imagen corporal por parte de los compañeros y compañeras.
- Cambios en la forma de vestir, empleando ropa amplia o muchas capas de ropa superpuestas, acompañados de comentarios despectivos respecto a la propia imagen corporal.
- Interés excesivo por la práctica de ejercicio físico.
- Comer lentamente, dejar comida argumentando que no tiene hambre o, comer solamente las verduras o frutas del menú.
- Pérdida de interés por cosas que antes le interesaban mucho (aficiones...).
- Manifestación de cansancio o fatiga física inusual, mareos e incluso algún desmayo.
- Dificultad de concentración en las tareas académicas; mayor empleo de tiempo de trabajo para alcanzar los mismos resultados académicos que con anterioridad.
- La cantidad de alimento que suele comer se ha reducido llamativamente, tira la comida o la vomita después de ingerirla.

Cuadro 9.5: Signos de alerta para la detección de trastornos alimentarios.

IDEAS CLAVE SESIÓN 9 (Trastornos de la alimentación)

- Los principales factores responsables de los trastornos de la conducta alimenticia en nuestra sociedad son: los modelos actuales de belleza, especialmente femenina, que insisten hasta la saciedad en la importancia de la delgadez, factores personales como el excesivo perfeccionismo o baja autoestima y relaciones familiares especialmente difíciles y conflictivas.
- La anorexia nerviosa es un trastorno que lo padecen en los países occidentales una de cada 200 chicas de entre 12 y 14 años. Su prevalencia entre los varones está aumentando, al igual que ocurre con las mujeres adultas. La bulimia nerviosa es padecida por un 2 o 3% de los chicos y chicas adolescentes, siendo también más frecuente entre las mujeres.
- Como signos de alerta importante de la anorexia nerviosa destacamos: el intenso miedo a engordar que no disminuye con la pérdida de peso, la distorsión de la imagen corporal y la pérdida de peso extrema, así como conductas purgativas o compensatorias. Además de los anteriores, en la bulimia nerviosa aparecen episodios recurrentes de atracones unidos a un sentimiento de falta de control sobre la cantidad o el tipo de alimento que se come. A diferencia de las personas que padecen anorexia nerviosa, las bulímicas tienen mayor conciencia de padecer un trastorno.
- No existen causas únicas que expliquen estos trastornos, más bien es el resultado de la unión de varios, entre los que destacamos: baja autoestima; excesivo perfeccionismo, inestabilidad afectiva, ocurrencia de situaciones estresantes y ambivalencia respecto a crecer y seguir siendo una niña.
- Anorexia y bulimia nerviosa tienen importantes consecuencias físicas, pudiéndose llegar en el caso de la anorexia incluso al fallecimiento.
- Para evitar en lo posible la aparición de estos trastornos de la alimentación es importante que madres y padres muestren afecto y amor incondicional a sus hijos e hijas, escuchándolos siempre que lo necesiten y animándolos a hablar de sus miedos y preocupaciones. En el caso de que ya estén presentes, es fundamental el máximo de compromiso y pedir ayuda profesional.

SESIÓN 9

Problemas de ajuste durante la adolescencia: Conductas de riesgo

CONDUCTAS DE RIESGO DURANTE LOS AÑOS ADOLESCENTES

Aunque no siempre se establecen diferencias entre conductas de asunción de riesgos y de búsqueda de sensaciones, puede decirse que las primeras son un subconjunto de las segundas. Así, la búsqueda de sensaciones es la necesidad de nuevas experiencias y sensaciones que conllevan una activación fisiológica y una excitación psicológica. Algunas actividades y comportamientos como la escalada, el esquí, el consumo de alcohol, el vandalismo o el robo en grandes almacenes, pueden considerarse conductas de búsqueda de sensaciones, ya que una de las principales razones para implicarse en ellos es la excitación derivada de su práctica. Muchas de estas conductas no suelen entrañar demasiado riesgo -esquiar, montar en la montaña rusa-, y podemos considerarlas conductas de búsqueda de sensaciones sin más. Sin embargo, la implicación en otras actividades como conducir bajo los efectos del alcohol, mantener relaciones sexuales sin protección, o robar, puede conllevar una alta probabilidad de consecuencias negativas sociales o personales a corto o medio plazo.

Aunque ambos tipos de comportamientos pueden encontrarse en sujetos de todas las edades, son mucho más frecuentes durante los años de la adolescencia, por lo que su prevención requiere una atención especial en esta etapa evolutiva. Son variadas las razones que se han propuesto para explicar esta mayor implicación de los y las adolescentes en conductas de riesgo, y algunas de ellas son de carácter cognitivo. Por ejemplo, el concepto de *fábula personal* propuesto por David Elkind, que se refiere a la tendencia del o la adolescente a considerarse invulnerable y pensar que su vida y sus experiencias personales son únicas y no se rigen por las reglas que gobiernan la vida de las demás personas, ha sido frecuentemente propuesto como explicación de su temeridad. Esta *fábula personal* está relacionada con las limitaciones del chico o la chica para el uso de un razonamiento probabilístico que le llevará a un cálculo erróneo del peligro y a una mayor implicación en conductas arriesgadas.

Además, el estilo de pensamiento adolescente llevará a unas y otros a centrarse en las consecuencias inmediatas de su comportamiento, más que en los efectos a largo plazo. Esta forma de pensar suele verse reforzada por los compañeros y compañeras que tienden a pensar de la misma manera, y que van a admirar a aquellas chicas y chicos que asumen más riesgos. Por lo que la presión del grupo de iguales va a ejercer en muchos casos una influencia decisiva.

El alcohol y otras drogas van a favorecer también de forma clara la implicación en conductas de riesgo y temerarias. Por una parte van a afectar a la capacidad del chico o la chica adolescente para evaluar los peligros potenciales de una determinada conducta. Así, algunas conductas que pueden ser consideradas como muy arriesgadas en circunstancias normales, bajo los efectos de algunas drogas habrá una clara tendencia a infravalorar sus riesgos. Pero, además, el alcohol es un depresor del sistema nervioso, por lo que la joven o el joven que se encuentre bajo sus efectos va a necesitar asumir un mayor riesgo para experimentar el mismo nivel de excitación.

Por lo general, los hombres se implican en conductas de riesgo más que las mujeres a todas las edades, aunque las diferencias son menores en la adolescencia temprana que en la tardía. Algunos autores han señalado como causa de estas diferencias el hecho de que en condiciones normales las mujeres tienen niveles más altos de activación fisiológica, por lo que cualquier añadido puede resultar incómodo, y esta activación extra sería percibida más como ansiedad que como excitación. En cambio, en el caso de los varones, sus niveles más bajos de activación les llevan a buscar experiencias arriesgadas que son vividas de forma positiva. Por otra parte, los factores culturales también ejercerán su influencia sobre estas diferencias de género, ya que la socialización ejerce presiones diferentes sobre chicos y chicas: de ellos se espera que sean atrevidos y arriesgados, y de ellas prudentes y cautas.

A pesar de las evidentes consecuencias negativas de estas conductas, también podríamos pensar en los beneficios que podrían derivarse de la asunción de riesgos. Así, nos atrevemos a afirmar que asumir determinados riesgos conlleva ventajas desde el punto de vista evolutivo, y por lo tanto, existirían razones para su mantenimiento. La conceptualización de Erikson de la adolescencia como una etapa de moratoria psicosocial, en la que la experimentación con ideas y conductas -dentro de unos límites- es un requisito para el logro de la identidad y de la autonomía personal, apuntaría en esta dirección. Frente a la concepción de la asunción de riesgos como un problema, especialmente durante la adolescencia, tendríamos que admitir la idea del riesgo como una oportunidad para el desarrollo y el crecimiento personal, y algunas conductas

● ● PROBLEMAS DE AJUSTE DURANTE LA ADOLESCENCIA

temerarias del chico o la chica adolescente podrían funcionar como indicadores de la transición a un estado más maduro. Para apoyar esta idea no faltan los estudios longitudinales que encuentran que conductas de riesgo, como el consumo moderado de ciertas drogas durante la adolescencia, están relacionadas con un mejor ajuste psicológico en la adultez temprana. Es posible que una actitud adolescente conservadora y de evitación de riesgos esté asociada a una menor incidencia de algunos problemas comportamentales y de salud, sin embargo, también es bastante probable que esa actitud tan precavida conlleve un desarrollo deficitario en algunas áreas, como el logro de la identidad personal, la creatividad, la iniciativa personal, la tolerancia ante el estrés o las estrategias de afrontamiento.

Si tenemos en cuenta que algunos de los factores relacionados con las conductas de riesgo tienen que ver con las características del pensamiento adolescente, es importante hacer conscientes a chicos y chicas de sus procesos de pensamiento y de cómo esos procesos pueden conducirlos a una serie de consecuencias negativas a largo plazo. Por ejemplo, puede ser muy eficaz ayudarlos a analizar críticamente algunas de las estrategias publicitarias utilizadas para promover el uso del alcohol o del tabaco. Muchos anuncios dirigidos a los jóvenes contrarrestan el anuncio que las cajetillas deben incluir sobre las consecuencias negativas que el tabaco conlleva para la salud, con una apelación a los beneficios inmediatos de este hábito -prestigio social, excitación derivada de la implicación en una conducta de riesgo-, y una infravaloración del peligro a largo plazo, lo que encaja bien con las características de las y los adolescentes.

Otra estrategia diferente para reducir estas conductas consiste en dar a chicas y chicos algunas alternativas más saludables para lograr los mismos objetivos que pueden obtener mediante las conductas temerarias. Asumir riesgos de forma menos peligrosa es posible a través de actividades como, por ejemplo, participar en competiciones regladas, cursos de escalada o de esquí. Estas actividades deportivas o de ocio, no sólo proporcionan excitación y activación fisiológicas, sino que permiten al chico o la chica adolescente sentirse competente y fomentar su identidad y autonomía.

IDEAS CLAVE SESIÓN 9 (Conductas de riesgo)

- Durante la adolescencia, las conductas que implican asunción de riesgos se vuelven especialmente frecuentes, sobre todo en el caso de los chicos.
- Como motivos que explican la mayor frecuencia de conductas de riesgo durante la adolescencia podemos señalar: fenómenos cognitivos como la fábula personal, el no tener demasiado en cuenta las consecuencias a largo plazo de la conducta; el consumo de alcohol u otras drogas, que influye en una infravaloración de las consecuencias negativas de este tipo de comportamientos y la presión del grupo de iguales, que puede reforzar las conductas temerarias.
- La asunción de riesgos excesivos tiene claras consecuencias negativas para el desarrollo adolescente, sin embargo, el enfrentarse a situaciones algo arriesgadas supone también una oportunidad para el desarrollo de chicos y chicas.
- Para disminuir el peligro de estas situaciones es adecuado hablar con el y la adolescente y así ayudarle a calcular de forma justa las posibles consecuencias de su conducta, facilitándole al mismo tiempo alternativas de ocio que le ayuden a canalizar su necesidad de buscar nuevas sensaciones haciéndolo de forma segura y controlada.



OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales que se pretenden alcanzar en esta novena sesión, son los siguientes:

1 Conocer algunos problemas de ajuste que pueden ocurrir durante la adolescencia y que influyen en el bienestar de chicos y chicas.

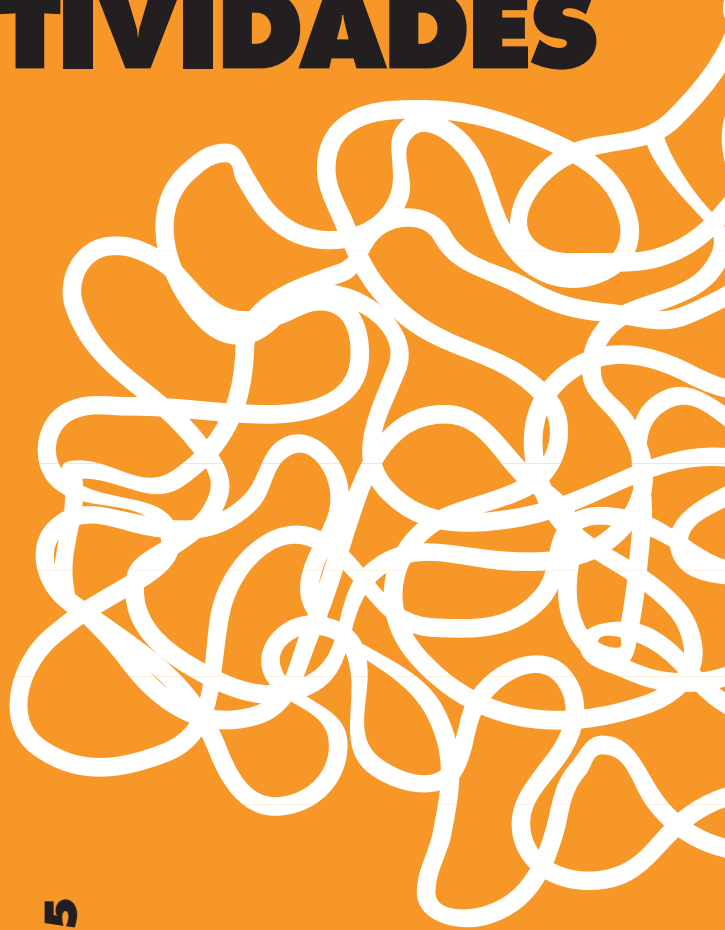
2 Informar sobre los principales síntomas de la depresión, las ideas suicidas y los trastornos de la alimentación durante la adolescencia.

3 Analizar las principales señales de alerta para la detección de los trastornos depresivos, los alimentarios y las ideas suicidas.

4 Reflexionar sobre el significado que la asunción de conductas de riesgo tiene durante la adolescencia.



ACTIVIDADES



INTRODUCCIÓN

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

A continuación y con apoyo de la transparencia 9.1, comienza a introducir a los y las participantes en esta novena sesión. Empezará haciendo referencia a que nos ocuparemos de analizar algunos problemas de ajuste que tienen lugar durante la adolescencia, como son: la depresión y el suicidio, los trastornos de la alimentación y las conductas de riesgo.

La **depresión** es un estado patológico que se caracteriza por un estado de ánimo triste, asociado a sentimientos de culpa y angustia y al que acompañan a menudo desesperanza, falta de ilusión por vivir, ideas negativas sobre uno mismo o tendencias suicidas (transparencia 9.2). Es importante aclarar, en relación con este último tema, que cuando hablamos de **suicidio** podemos hablar de cosas diferentes (transparencia 9.3):

● ● **Ideas o pensamientos suicidas:** son pensamientos frecuentes sobre la consecución de la propia muerte, que no tienen por qué implicar necesariamente un intento por parte de la persona de hacerlo realmente.

● ● **Tentativas de suicidio:** son intentos de causar la propia muerte sin conseguirlo. En algunos casos puede ser un intento de llamar la atención (*Gesto Suicida*).

● ● **Suicidio:** es el acto por el cual alguien ha conseguido acabar con su propia vida. Este acto tiene un propósito de provocar intencionalmente la muerte.

● ● **Gesto suicida:** la persona intenta suicidarse, pero con la finalidad de llamar la atención en un intento de conseguir ayuda de otras personas. Debe ser tenido en cuenta porque, por una parte, los gestos pueden provocar la muerte y por otra, están poniendo de manifiesto una gran problemática personal y muy pocas habilidades para resolverla.

Otro problema importante de ajuste en la adolescencia lo constituyen los **trastornos de la alimentación**. Estos trastornos incluyen un amplio conjunto de sentimientos, actitudes y conductas relacionadas con la comida. El nexo que los une no es tanto la preocupación por la comida en sí, sino la percepción que

tienen de su propio cuerpo que suele estar muy distorsionada. Los trastornos de la alimentación más comunes son los siguientes (ver transparencia 9.4):

● ● **Obesidad juvenil:** es una acumulación excesiva de grasa corporal que se asocia a un exceso de peso. No es un trastorno alimentario propiamente dicho pero constituye un factor de riesgo importante para desarrollarlo. Provoca diferentes problemas de salud.

● ● **Anorexia nerviosa:** es un trastorno de la alimentación que se caracteriza por una pérdida de peso exagerada debido al seguimiento de dietas extremadamente restrictivas y al empleo de conductas purgativas. Las personas que lo padecen no son conscientes de su enfermedad. Tiene unas consecuencias muy negativas para la salud.

● ● **Bulimia nerviosa:** es un trastorno de la conducta alimentaria en el que se repiten conductas de atracón y seguidamente conductas purgativas o compensatorias con el objetivo de mantener el peso corporal. A diferencia de lo que ocurre en la anorexia nerviosa, las personas que lo padecen son conscientes de su falta de control y de su enfermedad.

Las **conductas de riesgo** son muy frecuentes durante la adolescencia (transparencia 9.5). Son acciones que pueden conllevar una alta probabilidad de consecuencias negativas sociales o personales a corto o medio plazo.

ACTIVIDADES

A continuación se desarrollarán las actividades correspondientes a la novena sesión. El desarrollo obedece a una secuenciación lógica de los contenidos siguiendo el marco teórico, sin embargo, seguir este itinerario no es obligatorio. Cada coordinador/a puede programar la sesión de la manera que crea más conveniente de cara a conseguir los objetivos que se plantean.

ACTIVIDAD 1 La depresión en la adolescencia	
Duración aproximada	20 minutos
Objetivos	Analizar los principales síntomas de la depresión adolescente a través de un caso clínico. Proporcionar información sobre las causas de los trastornos depresivos y sus consecuencias. Subrayar la importancia de solicitar ayuda profesional cuando existan sospechas de un posible trastorno depresivo.
Materiales	Anexo 9.1: Ficha 9.1: El caso de Sara.

Desarrollo de la actividad

El coordinador pedirá a los padres que formen grupos de 4 componentes y repartirá a cada grupo el texto que se presenta a continuación (ver anexo 9.1). Este texto incluye el caso de Sara, una chica de 16 años que presenta un trastorno depresivo. En función de dicho caso los componentes de cada grupo tendrán que identificar los principales síntomas que presenta la chica y decidir qué harían ellos si fueran el padre o la madre de Sara. Una vez transcurrido el tiempo necesario para la discusión del caso en pequeño grupo, el coordinador/a realizará una síntesis general de la actividad donde subrayará las principales señales de alerta del trastorno depresivo y sus consecuencias.

El caso de Sara

«Mi hija se llama Sara, tiene 16 años y desde hace algunos meses está muy extraña. No tiene ganas de salir con sus amigos, y ha abandonado las clases de informática que tanto le gustaban, llora por cualquier cosa y ha empezado a ir mal en los estudios. Su padre y yo intentamos hablar con ella, pero es imposible, o se enfada con nosotros y se pone a dar gritos, o lo que es peor, empieza a llorar y se encierra en su cuarto. La hemos llevado varias veces al médico porque últimamente tiene muchos dolores de cabeza, incluso hemos ido al neurólogo, pero nos han dicho que no tiene nada. A mí me preocupa mucho cuando la escucho dando vueltas por la casa de madrugada, o cuando la oigo decir que no vale para nada y que todo es un desastre. Una vez incluso me dijo que quería morirse, porque cuando uno está muerto deja de sufrir. Yo me enfadé mucho con ella y le pedí que no volviera a decir esas cosas.

Al principio yo pensé que serían cosas de la edad, pero no estoy muy segura. No es normal que se pase horas en su cuarto tirada en la cama, con la mirada perdida y pensando en las musarañas. Además, ni siquiera se arregla, con lo presumida que ha sido siempre.

No sabemos qué hacer. Hemos pensado consultar a un psiquiatra que nos han recomendado, pero ella dice que los psiquiatras son para los locos, y que ella no está loca. De todas formas, el lunes iremos a ver al orientador del instituto. Sara confía en él, así que a lo mejor a él lo escucha y acepta ir a una consulta, porque no sabemos como ayudarla».

Anexo 9.1: Ficha 9.1: La historia de Sara.

Síntesis de la actividad

Después de 15 minutos, el coordinador/a, basándose en las transparencias de la 9.6 a la 9.9, elaborará una síntesis que recogerá los elementos que aparecen a continuación:

● ● El trastorno depresivo es un estado patológico cuyos principales síntomas durante la adolescencia son:

- Estado de ánimo triste o irritable («llora por cualquier cosa», «se enfada con nosotros y se pone a dar gritos»).
- Falta de interés por la mayoría de las actividades («ha abandonado las clases de informática que tanto le gustaban»).
- Pérdida importante de peso o apetito
- Alteración del sueño («la escucho dando vueltas por la casa de madrugada»).
- Disminución de energía

● ● PROBLEMAS DE AJUSTE DURANTE LA ADOLESCENCIA

- Sentimientos de inutilidad o culpa («no valgo para nada»).
- Visión negativa del mundo y del futuro («todo es un desastre»).
- Dificultades de concentración («ha empezado a ir mal en los estudios»).
- Ideas de muerte recurrentes («quiero morirme»).

● ● Según datos españoles del año 2003, el 4% de los y las jóvenes de entre 12 y 17 años y el 9% de los de 18 años, padece un trastorno depresivo.

● ● El trastorno depresivo y sus síntomas son más frecuentes entre las chicas que entre los chicos. Parece que unos y otras utilizan diferentes estrategias de hacer frente a los problemas, y ante situaciones estresantes las mujeres tienden más a la introspección, a culpabilizarse y a rumiar sobre los problemas.

● ● Las principales causas de los trastornos depresivos son las siguientes:

- Factores biológicos: posible papel de la herencia genética, las hormonas y los neurotransmisores.
- Factores cognitivos: visión negativa de uno mismo, del mundo y del futuro, unida a un sentimiento de poco control sobre la propia realidad.
- Situaciones estresantes: relaciones interpersonales insatisfactorias. Clima familiar inestable, caracterizado por prácticas educativas autoritarias, sobre-protectoras o indiferentes.

● ● Algunas consecuencias de los trastornos depresivos durante la adolescencia son las siguientes:

- Problemas de rendimiento académico.
- Dolores y otros problemas físicos.
- Conductas agresivas e incluso delictivas.
- En el caso de que no se trate adecuadamente, probabilidad de volver a sufrir los síntomas en el futuro.
- Tentativas de suicidio.

ACTIVIDAD 2

Mitos acerca del suicidio

Duración aproximada	10 minutos
Objetivos	<p>Analizar algunas ideas erróneas en relación con el suicidio adolescente.</p> <p>Proporcionar algunos indicadores que alerten a los padres y madres sobre la posibilidad de una tentativa de suicidio.</p>
Materiales	Anexo 9.2: Ficha 9.2: Mitos y creencias sobre el suicidio adolescente.

Desarrollo de la actividad

El coordinador/a de la sesión explica a los y las asistentes que esta actividad se lleva a cabo para conocer qué es lo que todas y todos sabemos o creemos saber sobre el suicidio. Para ello, reparte un ejemplar de la ficha «Mitos y Creencias» a cada asistente en la que aparecen una serie de afirmaciones. Individualmente, se leerán estas afirmaciones y se tachará la casilla correspondiente a V si se cree que la afirmación es verdadera o, por el contrario, a F si se piensa que la misma es falsa. El coordinador/a dará varios minutos para rellenar la ficha completa. Una vez transcurridos esos minutos, empezará leyendo el primer mito y pedirá a los y las participantes su opinión argumentada de por qué creen que la afirmación es verdadera o falsa. A continuación, expondrá las razones de por qué es verdadera o falsa según datos objetivos. Realizará esta operación sucesivamente con todas las afirmaciones.

Mitos y creencias sobre el suicidio adolescente

Reflexiona sobre si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas y marca la casilla correspondiente:

- Las personas que siempre están diciendo que se van a suicidar nunca lo hacen de verdad
Verdadera Falsa
- Debido a la culpa y el dolor asociados a un intento de suicidio, no lo volverá a intentar.
Verdadera Falsa

- La vuelta a un estado de ánimo positivo después de un periodo de depresión significa que ha desaparecido la probabilidad de suicidio.
Verdadera Falsa
- No se debe hablar de suicidio delante de una persona potencialmente suicida, ya que podríamos darle la idea.
Verdadera Falsa
- Los chicos se suicidan más que las chicas.
Verdadera Falsa
- Cuando se comete el suicidio de un chico o una chica adolescente, es más probable que sus compañeras y compañeros de instituto piensen en esa posibilidad o intenten suicidarse.
Verdadera Falsa

Anexo 9.2: Ficha 9.2: Mitos y creencias sobre el suicidio adolescente.

Síntesis de la actividad

A continuación presentamos el guión para el coordinador/a sobre mitos y creencias. Con él, el coordinador/a podrá analizar en que medida cada uno de estos mitos se corresponde con la realidad.

1 Las personas que siempre están diciendo que se van a suicidar nunca lo hacen de verdad.

Falsa. Las amenazas repetidas son una señal clara de que el chico o la chica puede estar contemplando la posibilidad de suicidarse. Pueden ser una llamada de atención y una búsqueda de ayuda ante una situación difícil que esté atravesando. Es conveniente animar al chico o chica adolescente a que hable de sus problemas, no con sus madres y padres si estos están demasiado implicados en el conflicto, pero sí con amigos y amigas, con el tutor/a o con el orientador/a del centro educativo.

2 Debido a la culpa y dolor asociados a un intento de suicidio, no lo volverá a intentar.

Falsa. El primer intento suele ser el más difícil, y es probable que repita el intento. Se encuentran casos de chicos y sobre todo chicas que acumulan una larga serie de intentos de suicidio.

3 La vuelta a un estado de ánimo óptimo después de un periodo de depresión significa que ha desaparecido la probabilidad de suicidio.

Falsa. En absoluto, ya que en algunas ocasiones esa recuperación puede indicar que tras un periodo de dudas la persona ha tomado ya la decisión de suicidarse, y por ello, refleja esa aparente tranquilidad. En otras ocasiones esa relativa recuperación puede dar a la persona la energía y determinación de la que carecía cuando se encontraba más abatida.

4 No se debe hablar de suicidio delante de una persona potencialmente suicida, ya que podríamos darle la idea.

Falsa. Es poco probable que la persona potencialmente suicida no haya pensado ya en esa alternativa para acabar con sus problemas. Hablar de ello puede ayudarle a enfrentarse a sus problemas de otra manera.

5 Los chicos se suicidan más que las chicas.

Verdadero. Mientras que las chicas intentan suicidarse más veces que los chicos, ellos lo consiguen con mayor frecuencia. Existe un mayor número de suicidios en la población masculina y de tentativas de suicidio en la femenina.

6 Cuando se comete el suicidio de un chico o chica adolescente, es más probable que sus compañeros y compañeras de su instituto piensen en esa posibilidad o intenten suicidarse.

Verdadero. Cuando se comete un suicidio cercano, otras personas que están atravesando por una situación difícil pueden verlo como una alternativa de solución a los problemas e intentar suicidarse.

Después de cada uno de los mitos, el coordinador/a continuará con la síntesis de la actividad basándose en los siguientes contenidos (transparencias de 9.10 a 9.12):

- ● El suicidio es la tercera causa de muerte de adolescentes (15-19 años) en España. Cada año, uno/a de cada 3-5 jóvenes pueden presentar ideas suicidas y entre el 6% y el 10% quizás lo intenten de alguna forma (ver transparencia 9.3). En el suicidio existen diferencias de género: las chicas intentan suicidarse más que los chicos, pero ellos lo consiguen con mayor frecuencia.

- ● Entre los factores de aparición de ideas suicidas y de tentativas de suicidio, podemos contemplar las siguientes:

– **Acumulación de estresores y carencia de recursos para hacerles frente:** influyen el ambiente familiar (caótico, invasivo, excesivamente exigente...), el grupo de amigos y amigas (carencia de amistades, aislamiento o rechazo), rasgos personales (síntomas depresivos, ansiedad, escasas habilidades sociales...) y entornos especialmente competitivos.

– **Emociones negativas:** el chico o chica adolescente que piensa suicidarse experimenta un dolor psicológico que llega a ser insoportable. En la población adolescente este malestar cursa con sentimientos de enfado y agresividad, y ese es el motivo por el que algunas depresiones durante la adolescencia no son detectadas.

– **Estilo cognitivo sesgado:** tienen una visión muy negativa y pesimista de la realidad, centrada en sus problemas y su dolor, que deja poca cabida para un futuro mejor.

● ● Algunas señales que pueden servir para alertar a madres o padres o educadores de riesgo de suicidio:

– La continua presencia de un estado de ánimo deprimido con pérdida del interés en actividades usuales.

– Trastornos de sueño y alimentación, o una disminución brusca del rendimiento escolar.

– Conversaciones frecuentes sobre el suicidio o la muerte.

– Rupturas en la comunicación con padres y madres.

– Retraimiento social y aislamiento gradual de amigos y amigas.

– Antecedentes de tentativas de suicidio o asunción de riesgos excesivos e implicación frecuente en accidentes.

● ● Ante algunos de los indicadores anteriores, especialmente si se dan varios conjuntamente, madres y padres deberían buscar ayuda profesional, y hablar con el personal educativo del centro.

ACTIVIDAD 3

¿Cómo viven los chicos y las chicas el trastorno alimentario?

Duración aproximada	35 minutos
Objetivos	Analizar las señales de alerta de los trastornos alimentarios. Recapacitar sobre los sentimientos que pueden experimentar las personas que los padecen.
Materiales	Música (opcional). Anexo 9.3: Fantasía guiada por la anorexia nerviosa.

Desarrollo de la actividad

1 Introducción

El coordinador/a presenta la actividad de la siguiente manera:

«Vamos a hacer un ejercicio de empatía que nos servirá un poco más para comprender qué es lo que sienten y cómo perciben».

A continuación se crea un ambiente adecuado para el desarrollo de la fantasía. Para ello, deben realizarse los siguientes pasos:

- ● Apagar o disminuir la luz para crear el clima adecuado.
- ● Asegurarse de que comprendan que la historia que le vamos a contar la deben experimentar en primera persona y como si ocurriese en la actualidad, ya que de esta manera serán más conscientes de sus propios sentimientos y podrán comprender mejor los de los chicos y chicas.
- ● Se les aconseja que cierren los ojos para poder concentrarse mejor. No obstante, debe indicarse que quien lo desee puede permanecer con los ojos abiertos durante la actividad o bien puede abrirlos una vez empezado el ejercicio, si eso le hace sentirse mejor.
- ● Se puede usar también una música suave y con poco volumen para fomentar la creación de una atmósfera adecuada.

2 Fantasía guiada sobre la Anorexia nerviosa

El coordinador/a pasará al desarrollo de la fantasía:

«Vamos a ensayar o imaginar qué se siente y cómo se percibe la anorexia nerviosa. Cerrad los ojos, pues así os será más fácil realizar la actividad, aunque si alguien lo prefiere también puede permanecer con los ojos abiertos. Recordad que se trata de que viváis la experiencia como personas adultas que sois y en este momento de vuestra vida. Intentad relajaros y respirad en profundidad. Intentad no escuchar ningún ruido, sólo el de vuestra respiración. Ahora empezaremos nuestro viaje»

Tú tienes una familia. Piensa en tu rincón favorito de tu casa y siéntalos a todos allí. Sabes que te quieren y que harían cualquier cosa por ti. Hablales y diles cómo te sientes ahora. (Pausa 3´´)

Tienes un trabajo. Piensa en tus compañeros y compañeras, con quien te ríes, con quienes sueles salir alguna vez a tomarte algo, con quienes te esfuerzas. Hablales como lo haces normalmente (Pausa 3´´)

Tienes tus amigos y amigas. Personas que te quieren y en quienes confías, que te ayudan en los peores momentos y sonrían contigo en los mejores. Diles lo que sientes por ellos y por ellas (Pausa 3´´)

Y tienes tu cuerpo. Desnúdate y ponte frente a un espejo. Ahora mírate (Pausa 5´´) Seguro que hay cosas en él que te gustan más y cosas que te gustan menos.

¿Cómo te sientes con todas las cosas de tu cuerpo que no te gustan? (Pausa 3´´)

Mientras piensas qué cosas no te gustan, imagínate que estás soñando y te acabas de despertar. Te levantas de la cama, te pones las zapatillas, bostezas y te diriges al cuarto de baño para prepararte para ir a trabajar. Te miras al espejo y notas que has engordado 50 kilos. ¿Cómo te ves? ¿Qué sientes? (Pausa 3´´)

Después del susto inicial, te haces a la idea, bajas a la cocina donde está tu pareja que te ha preparado un succulento desayuno. ¿Qué piensas? (Pausa, 3´´) Le dices que tienes el estómago lleno y te vas al trabajo andando, a ver si así puedes ayudar a rebajar todos esos kilos que has puesto sin darte cuenta. Vas andando por la calle, la gente te mira, piensas que igual será por todos esos kilos que has engordado. ¿Cómo te sientes? (Pausa 3´´)

● ● PROBLEMAS DE AJUSTE DURANTE LA ADOLESCENCIA

Llegas a la oficina, tus compañeros te miran, se te acerca un compañero y te dice: «¿te ocurre algo? Te estás quedando en los huesos, ¡qué delgadez!», lo miras con cara de asombro y esquivas la conversación, ¿cómo puede decirte eso con todos los kilos que has puesto? Piensas que seguro que lo hace para que te sientas mejor, para animarte al verte así. ¿Cómo te sientes? (Pausa 3´´)

Llega la hora de la comida. Tus compañeras van al comedor y a ti no te apetece comer. Llegáis a la barra y pides una ensalada. Todas se te quedan mirando asombradas, supones que será porque no entienden todo lo que vas a comer con todos los kilos que tienes encima. Te sientas, ellas empiezan a comer y tú miras tu plato de ensalada y empiezas a darle vueltas pensando: «mejor no me lo como, si como menos adelgazaré más rápido todos esos kilos que he ganado». Al final, terminas comiéndotelo por la insistencia de tus compañeros de que estás muy delgado/a. ¿Cómo te sientes? (Pausa 3´´)

Sales del trabajo y llegas a casa. Estás muy cansada/o, tienes hambre, pero vuelves a mirarte en el espejo y te horroriza lo que ves. ¿Qué piensas? (Pausa 3´´) Vas al baño, te pesas para ver si has reducido algún gramo hoy, el peso debe estar estropeado porque pone 45 kg. Piensas en comprarte un báscula nueva. Tu estómago no para de sonarte, te duele la cabeza y te sientes sin fuerza. Seguro que es de los kilos que tienes, que pesan mucho. Vas a la cocina, una amiga te recomendó un laxante muy bueno y te tomas varias cucharadas, a ver si pierdes más gramos. Pones música y bailas compulsivamente, bailar también adelgaza. ¿Qué piensas? (Pausa 3´´)

Ya es de noche, tu pareja viene de trabajar y tú le has dicho que no te apetece cenar, porque hoy has comido mucho en el trabajo, sabes que si no te obligará a comer algo. Te acuestas a dormir y te pones a pensar: «No sé qué le pasa a todo el mundo, dicen que me estoy quedando en los huesos con todos los kilos que peso, cada vez que me miro en el espejo me siento peor, tengo que hacer lo que sea para adelgazar». ¿Qué sientes? Piensa en la palabra que define mejor lo que has experimentado (Pausa 5´´)

Una vez terminado el relato, se les dejan unos segundos; posteriormente, se les invita a que abran los ojos poco a poco y retornen a la situación normal. Las luces se encienden y se apaga la música.

3 Lluvia de ideas y breve discusión dirigida

A continuación se pasa a la lluvia de ideas, pidiendo a las personas del grupo que digan una o dos palabras que describan los sentimientos que han

experimentado tanto física como emocionalmente. El orientador/a irá anotándolo en la pizarra.

De las palabras escritas en la pizarra, se elegirán varias al azar y se preguntará:

- ¿Quién ha dicho esta palabra?
- ¿Qué querías expresar con este sentimiento?

A continuación se llevará a cabo una breve discusión dirigida en la que se comentará la fantasía con el grupo y se animará a los y las participantes a considerar las señales de alerta en los trastornos alimentarios.

Síntesis de la actividad

La síntesis de esta actividad se basará en las transparencias 9.13 a 9.15:

- ● Entre las causas de los trastornos de la alimentación, podemos mencionar las siguientes:
 - Factores socioculturales: la presión por ajustarse a un modelo de belleza en el que destaca la delgadez excesiva provoca que chicos y chicas intenten conseguirlo a toda costa.
 - Factores personales y familiares: los cambios que se producen con el desarrollo puberal, que en las mujeres se asocia a un aumento de la grasa corporal, el impacto de determinados acontecimientos vitales estresantes, ciertos rasgos de personalidad y algunos trastornos afectivos.
- ● Los signos de alerta de los trastornos alimentarios, que son los siguientes:
 - Cuando, en comparación con sus iguales, parece que el crecimiento del chico o la chica se ha frenado.
 - Adolescentes que tenían un peso normal o sobrepeso, están perdiéndolo de forma muy rápida.
 - Cuando se sustituye una alimentación dietéticamente adecuada por otra hipocalórica -cambiar el bocadillo de media mañana por una fruta o zumo-.

● ● PROBLEMAS DE AJUSTE DURANTE LA ADOLESCENCIA

- Ingestión constante de comida en chicos/as con sobrepeso.
- Aislamiento social, cambios bruscos de humor o manifestaciones de tristeza en chicos/as que previamente tenían buenos contactos sociales dentro del grupo.
- Chicos o chicas que, por su sobrepeso, son objeto de críticas o burlas frecuentes respecto a su imagen corporal por parte de los compañeros y compañeras.
- Cambios en la forma de vestir, empleando ropa amplia o muchas capas de ropa superpuestas, acompañados de comentarios despectivos respecto a la propia imagen corporal.
- Interés excesivo por la práctica de ejercicios físicos.
- Comer lentamente, dejar comida argumentando que no tiene hambre o, comer solamente las verduras o frutas del menú.
- Pérdida de interés por cosas que antes le interesaban mucho (aficiones...).
- Manifestación de cansancio o fatiga física inusual, mareos e incluso algún desmayo.
- Dificultad de concentración en las tareas académicas; mayor empleo de tiempo de trabajo para alcanzar los mismos resultados académicos que con anterioridad.
- La cantidad de alimento que suele comer se ha reducido llamativamente, se tira la comida o la vomita después de ingerirla.

ACTIVIDAD 4

De la búsqueda de sensaciones a la temeridad

Duración aproximada	20 minutos
Objetivos	<p>Describir la diferencia entre conductas de búsqueda de sensaciones, conductas de riesgo y conductas temerarias.</p> <p>Analizar el significado que las conductas de riesgo tienen para el desarrollo de chicas y chicos durante la adolescencia.</p>
Materiales	Anexo 9.4: Ficha 9.4: Las conductas de riesgo.

Desarrollo de la actividad

El coordinador/a presentará la ficha 9.4 (ver anexo 9.4), donde aparecen tres círculos que representan las conductas de *búsqueda de sensaciones*, *las conductas de riesgo* y *las conductas temerarias*. A continuación describirá la diferencia entre estos tres tipos de comportamientos basándose en las transparencias 9.16. Es importante que destaque que la principal diferencia estriba en sus posibles consecuencias negativas, ya que mientras que la búsqueda de sensaciones no tiene porqué implicar necesariamente unos efectos negativos para el chico o la chica, las probabilidades de sufrir consecuencias peligrosas aumentan en las conductas de riesgo y más aún en las temerarias. Además, en estas últimas, la persona tiene poco control sobre dichas consecuencias.

Una vez hecha esta breve distinción, el coordinador/a pedirá a madres y padres que incluyan las conductas que aparecen en el mismo anexo en alguno de los círculos concéntricos, haciendo que reflexionen sobre si estos comportamientos son temerarios, de riesgo o simplemente suponen un intento de experimentar nuevas sensaciones. Sería interesante que se incluyeran otras conductas y fueran discutidas durante el desarrollo de la actividad.

Síntesis de la actividad

Para finalizar y basándose en las transparencias 9.18-9.20, el orientador/a realizará una breve síntesis destacando los siguientes aspectos:

- Durante la adolescencia, las conductas que implican asumir ciertos riesgos se vuelven especialmente frecuentes.

● ● PROBLEMAS DE AJUSTE DURANTE LA ADOLESCENCIA

● ● Es importante destacar que la peligrosidad de muchas de estas conductas depende de características individuales de los chicos y chicas. Así por ejemplo, conducir bajo los efectos del alcohol puede ser una conducta más temeraria para algunas personas que para otras, dependiendo de la experiencia con la conducción y de la tolerancia al alcohol. En este sentido, esquiar en una pista de gran dificultad puede implicar simplemente una conducta con la que experimentar activación física o algo temerario dependiendo de los conocimientos de esquí de la persona.

● ● Como posibles explicaciones del aumento de este tipo de conductas durante la adolescencia podemos incluir:

- Aspectos cognitivos como la fábula personal.
- El no ser consciente de sus consecuencias a largo plazo.
- La presión del grupo de iguales que puede reforzar este tipo de conductas arriesgadas.
- El consumo de alcohol o drogas por su efecto desinhibidor.

● ● Estas conductas, aunque pueden conllevar algunas consecuencias negativas, son una oportunidad de crecimiento para chicos y chicas en la medida que forman parte del proceso de exploración necesario para madurar y construir una identidad personal basada en las decisiones propias y en el aprendizaje de los errores.

● ● Para evitar la implicación de los y las adolescentes en conductas especialmente peligrosas, madres y padres pueden:

- Ayudar a chicos y chicas a analizar las posibles consecuencias negativas de determinados comportamientos.
- Presentarles actividades alternativas que, de forma menos arriesgada, generen excitación al mismo tiempo que facilitan el sentimiento de autonomía y competencia.

ACTIVIDAD 5

Para terminar... ¿qué hemos aprendido hoy?

Esta actividad final se llevará a cabo para afianzar lo que han aprendido padres y madres en esta sesión. El coordinador/a iniciará una breve discusión dirigida que girará en torno a las siguientes preguntas:

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

Tras aproximadamente 10 minutos, el coordinador resumirá lo que han aprendido en la sesión con ayuda de la transparencia 9.21:

- ● Hemos aprendido las principales características de la depresión y del suicidio adolescente, sus consecuencias y las señales que como padres y madres deben alertarnos.

- ● Hemos aprendido las características de los principales trastornos de la alimentación, sus consecuencias y señales de alerta.

- ● Hemos aprendido el significado de las conductas de riesgo durante la adolescencia: sus aspectos positivos y negativos.

- ● Hemos conocido la importancia de acudir a una persona profesional en el caso de sospechar la existencia de un trastorno depresivo o de la alimentación.



ANEXOS



..... 055

ANEXO 9.1

Ficha 9.1: El caso de Sara

Leed el siguiente texto e intentad responder a las preguntas que aparecen a continuación:

“Mi hija se llama Sara, tiene 16 años y desde hace algunos meses está muy extraña. No tiene ganas de salir con sus amigos, y ha abandonado las clases de informática que tanto le gustaban, llora por cualquier cosa y ha empezado a ir mal en los estudios. Su padre y yo intentamos hablar con ella, pero es imposible, o se enfada con nosotros y se pone a dar gritos, o lo que es peor, empieza a llorar y se encierra en su cuarto. La hemos llevado varias veces al médico porque últimamente tiene muchos dolores de cabeza, incluso hemos ido al neurólogo, pero nos han dicho que no tiene nada. A mí me preocupa mucho cuando la escucho dando vueltas por la casa de madrugada, o cuando la oigo decir que no vale para nada y que todo es un desastre. Una vez incluso me dijo que quería morirse, porque cuando uno está muerto deja de sufrir. Yo me enfadé mucho con ella y le pedí que no volviera a decir esas cosas.

Al principio yo pensé que serían cosas de la edad, pero no estoy muy segura. No es normal que se pase horas en su cuarto tirada en la cama, con la mirada perdida y pensando en las musarañas. Además, ni siquiera se arregla, con lo presumida que ha sido siempre.

No sabemos qué hacer. Hemos pensado consultar a un psiquiatra que nos han recomendado, pero ella dice que los psiquiatras son para los locos, y que ella no está loca. De todas formas, el lunes iremos a ver al orientador del instituto. Sara confía en él, así que a lo mejor a él lo escucha y acepta ir a una consulta, porque no sabemos como ayudarla”.

1 ¿Cuáles son los síntomas que presenta Sara?

2 ¿Qué haríais vosotros si fuéseis el padre o la madre de Sara?

ANEXO 9.2

Ficha 9.2: Mitos y creencias sobre el suicidio adolescente

Reflexiona sobre si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas y marca la casilla correspondiente:

1 Las personas que siempre están diciendo que se van a suicidar nunca lo hacen de verdad.

Verdadera Falsa

2 Debido a la culpa y el dolor asociados a un intento de suicidio, no lo volverá a intentar.

Verdadera Falsa

3 La vuelta a un estado de ánimo positivo después de un periodo de depresión significa que ha desaparecido la probabilidad de suicidio.

Verdadera Falsa

4 No se debe hablar de suicidio delante de una persona potencialmente suicida, ya que podríamos darle la idea.

Verdadera Falsa

5 Los chicos se suicidan más que las chicas.

Verdadera Falsa

6 Cuando se comete el suicidio de un chico o una chica adolescente, es más probable que sus compañeros y compañeras de instituto piensen en esa posibilidad o intenten suicidarse.

Verdadera Falsa

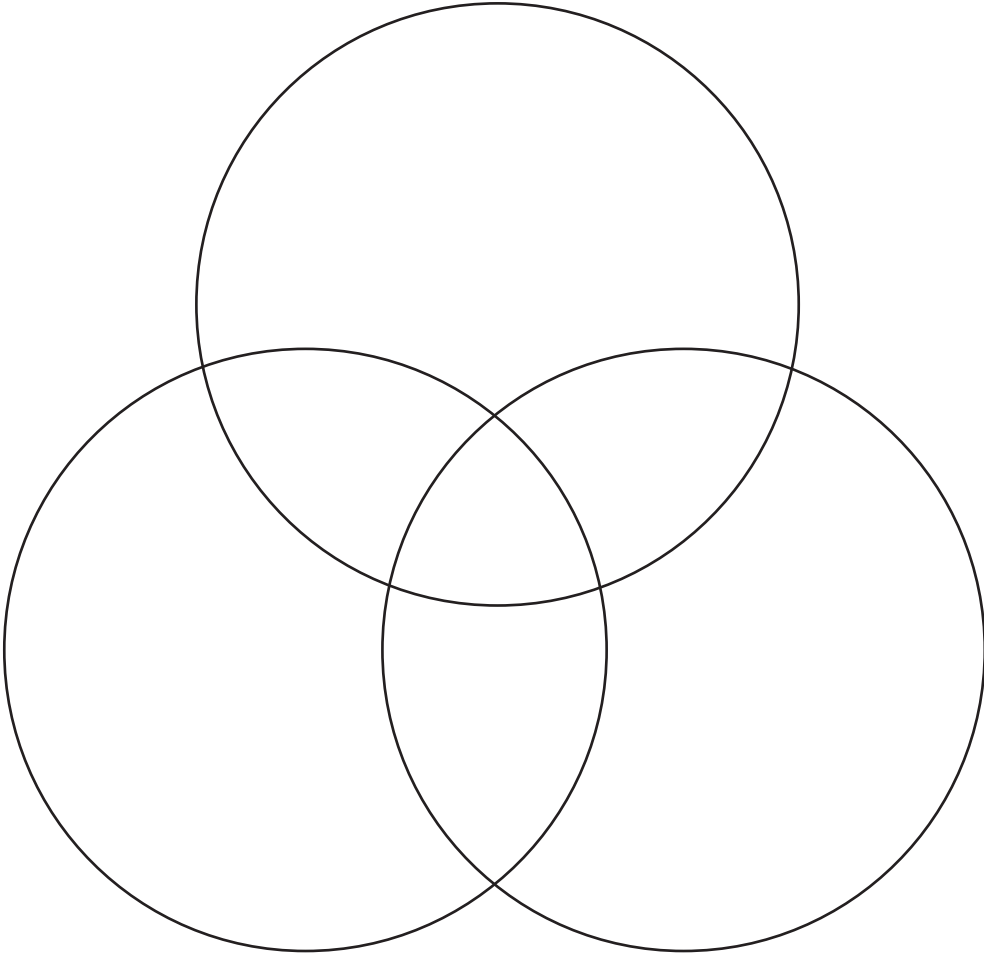
ANEXO 9.3

Ficha 9.4: Las conductas de riesgo

A continuación te presentamos una serie de comportamientos. Tienes que clasificarlos dentro de cada círculo según pienses que es una conducta de búsqueda de sensaciones, una conducta de riesgo o una conducta temeraria:

- 1 Consumir hachís.
- 2 Consumir alcohol.
- 3 Mantener relaciones sexuales sin protección.
- 4 Practicar deportes como submarinismo, escalada, «puenting»...
- 5 Conducir bajo los efectos del alcohol.
- 6 Conducir sobrepasando los límites máximos de velocidad.
- 7 Conducir una motocicleta sin utilizar el casco.
- 8 Realizar pequeños hurtos en grandes almacenes.
- 9 Destrozar mobiliario público: farolas, papeleras...
- 10 Faltar a clase.

Búsqueda de sensaciones



Conductas de riesgo


Conductas temerarias



TRANSPARENCIAS



SESIÓN 9: ALGUNOS PROBLEMAS DE AJUSTE DURANTE LA ADOLESCENCIA



- ➔ **Depresión y Suicidio**
- ➔ **Trastornos de la Alimentación**
- ➔ **Conductas de Riesgo**


¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- Vamos a conocer algunos problemas que pueden ocurrir durante la adolescencia y que influyen negativamente en el bienestar de chicos y chicas
- Vamos a conocer en qué consiste el trastorno depresivo, qué son las ideas suicidas y los trastornos de la alimentación, analizando sus síntomas y principales consecuencias
- Vamos a analizar las principales señales de alerta para la detección de los trastornos depresivos, los alimentarios y las ideas suicidas, aportando algunas pautas para la actuación de madres y padres
- Vamos a reflexionar sobre el significado de la asunción de conductas de riesgo durante la adolescencia

Transparencia 0.1

LA DEPRESIÓN

Es un estado patológico que se caracteriza por un estado de ánimo triste, sentimientos de culpa y angustia



"La preocupación es el resultado de saber que hay un futuro. Cuando pensamos sobre el futuro y vemos que puede ser incómodo, desagradable o incluso peligroso, las personas nos preocupamos. Si bien niños y niñas no piensan mucho más allá de su presente, los adolescentes sí lo hacen"

Steinberg y Levine (1997)

Transparencia 0.2

EL SUICIDIO

Cuando hablamos de suicidio podemos referirnos a cosas diferentes:

IDEAS O PENSAMIENTOS SUICIDAS

- Pensamientos frecuentes sobre la consecución de la propia muerte
- No tiene por qué implicar un intento

TENTATIVAS DE SUICIDIO

- Intentos de acabar con la propia vida sin conseguirlo. En algunos casos se trata de llamadas de atención

SUICIDIO

- Acto por el que una persona consigue acabar con su vida

Transparencia 0.3

TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

OBESIDAD JUVENIL

Acumulación excesiva de grasa corporal asociada a un exceso de peso. No es un trastorno de la alimentación, pero puede provocarlo.

<p>ANOREXIA NERVIOSA. Características</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alteración de la imagen corporal - Seguimiento de dietas muy severas - Conductas purgativas - No tienen conciencia de enfermedad - Pérdida de peso exagerada y miedo a volver a ganarlo - Consecuencias muy negativas para la salud 	<p>BULIMIA NERVIOSA. Características</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetidas conductas de atracción y conductas purgativas o compensatorias para mantener el peso - Si tienen conciencia de la enfermedad - Problemas para controlar los impulsos - Cambios bruscos de humor
--	---

Transparencia 0.4

LAS CONDUCTAS DE RIESGO

- ✦ Son muy frecuentes durante la adolescencia
- ✦ Son acciones que pueden conllevar una alta probabilidad de consecuencias negativas sociales o personales a corto o medio plazo



Transparencia 0.5

SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DEPRESIVO ADOLESCENTE

- ✓ Estado de ánimo triste o irritable
- ✓ Falta de interés por la mayoría de las actividades
- ✓ Pérdida importante de peso o apetito
- ✓ Alteración del sueño
- ✓ Disminución de energía
- ✓ Sentimientos de inutilidad o culpa
- ✓ Visión negativa del mundo y del futuro
- ✓ Dificultades de concentración
- ✓ Ideas de muerte frecuentes



Transparencia 0.6

EL TRASTORNO DEPRESIVO ADOLESCENTE: DATOS

El 4% de los y las jóvenes de entre 12 y 17 años y el 9% de los de 18, padece un trastorno depresivo

Es más frecuente en chicas que en chicos debido entre otros factores a diferentes formas de hacer frente a los problemas



Transparencia 9.7

CAUSAS DEL TRASTORNO DEPRESIVO ADOLESCENTE

- **Factores biológicos:** posible papel de la herencia genética, las hormonas y los neurotransmisores
- **Factores cognitivos:** visión negativa de la propia persona, del mundo y del futuro, unida a un sentimiento de que falta de control sobre la propia vida
- **Situaciones estresantes:** relaciones personales insatisfactorias. Clima familiar conflictivo o caracterizado por prácticas educativas autoritarias, sobre-protectoras o indiferentes

Transparencia 9.8

CONSECUENCIAS DEL TRASTORNO DEPRESIVO

- Problemas de rendimiento académico
- Dolores y otros problemas físicos
- Conductas agresivas e incluso delictivas
- En el caso de que no se trate adecuadamente, probabilidad de volver a sufrir los síntomas en el futuro
- Tentativas de suicidio



IMPORTANTE: ACUDIR A UN PROFESIONAL EN CASO DE SOSPECHA DE LA EXISTENCIA DE UN TRASTORNO DEPRESIVO

Transparencia 9.9

EL SUICIDIO ADOLESCENTE

Es la tercera causa de muerte de adolescentes entre 15-19 años en España

Cada año uno de cada 4 jóvenes puede presentar ideas suicidas y entre el 6 y el 10% quizás lo intenten de alguna forma

Las chicas intentan suicidarse más que los chicos, pero ellos consiguen quitarse la vida con mayor frecuencia



Transparencia 9.10

FACTORES DE APARICIÓN DE IDEAS SUICIDAS

- Muchos problemas y pocos recursos para hacerles frente: dificultades familiares o con el grupo de amigas y amigos, determinados rasgos personales y entornos especialmente competitivos
- Emociones negativas: el chico o la chica que piensa suicidarse experimenta un dolor psicológico que llega a ser insoportable
- Pensamientos pesimistas: tiene una visión muy negativa y pesimista de la realidad, centrada en sus problemas y su dolor que deja poca cabida para un futuro mejor

Transparencia 9.11

SEÑALES DE ALERTA DEL SUICIDIO ADOLESCENTE

- ✓ La continua presencia de un estado de ánimo deprimido con pérdida del interés por las actividades usuales
- ✓ Trastornos de sueño y alimentación
- ✓ Disminución brusca del rendimiento escolar
- ✓ Conversaciones frecuentes sobre el suicidio o la muerte
- ✓ Rupturas en la comunicación con madres y padres
- ✓ Retraimiento social y aislamiento gradual de amistades, compañeros y compañeras
- ✓ Antecedentes de tentativas de suicidio o asunción de riesgos excesivos e implicación frecuente en accidentes



Transparencia 9.12

PRINCIPALES TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

- ANOREXIA NERVIOSA
- BULIMIA NERVIOSA



La OBESIDAD no es un trastorno de la alimentación, pero puede provocarlo

Transparencia 9.13

TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN: CAUSAS

- Factores socio-culturales
 - Estereotipo de belleza actual que destaca la delgadez excesiva
 - Presión social por el aspecto físico perfecto
- Factores personales y familiares
 - Aumento de la grasa corporal con el desarrollo puberal
 - Presencia de acontecimientos vitales estresantes
 - Ciertos rasgos de personalidad: perfeccionismo, baja autoestima...
 - Problemas emocionales: ansiedad, irritabilidad, tendencia depresiva...

Transparencia 9.14

● ● **PROBLEMAS DE AJUSTE DURANTE LA ADOLESCENCIA**

ALGUNOS SIGNOS DE ALERTA

- ✓ Cuando parece que el crecimiento se ha parado.
- ✓ Pierden peso de manera muy rápida
- ✓ Cuando se sustituye una alimentación adecuada por otra hipocalórica
- ✓ En chicos y chicas con sobrepeso, ingestión constante de comida
- ✓ Aislamiento social y cambio brusco de humor
- ✓ Sus compañeros critican y se burlan de su cuerpo
- ✓ Cambios de ropa: muchas capas y ropa amplia
- ✓ Interés excesivo por la práctica de ejercicios físicos
- ✓ Irregularidades en la comida (comer poco, lento, vomitar...)
- ✓ Pérdida de interés por las cosas que antes le gustaban
- ✓ Cansancio o fatiga física inusual. Desmayos
- ✓ Dificultad de concentración

Transparencia 9 15

LAS CONDUCTAS DE RIESGO

Son conductas de búsqueda de sensaciones que pueden conllevar una alta probabilidad de consecuencias negativas sociales o personales a corto o medio plazo

Son muy frecuentes durante la adolescencia



Transparencia 9 16

LAS CONDUCTAS DE RIESGO: DIFERENCIAS

Cuando hablamos de conductas de riesgo, podemos referirnos a cosas diferentes:

BÚSQUEDA DE SENSACIONES
-Son conductas que no tienen por qué implicar necesariamente consecuencias negativas

CONDUCTAS DE RIESGO
-Son peligrosas, y con ellas el chico o la chica tiene muchas posibilidades de sufrir consecuencias negativas

CONDUCTAS TEMERARIAS
-Son muy peligrosas porque la persona tiene poco control sobre ellas, y por consiguiente, son muchas las posibilidades de sufrir consecuencias negativas.

Transparencia 9 17

LAS CONDUCTAS DE RIESGO I

Se vuelven muy frecuentes durante la adolescencia

Por la forma de pensar del chico o la chica adolescente:
fábula personal

Por no ser conscientes de sus consecuencias a largo plazo

Por la presión del grupo de amigos o amigas.

Por el consumo de drogas

La peligrosidad de muchas de ellas depende de características individuales de los y las adolescentes y de las fuentes de apoyo con que cuenta

Transparencia 9 18

LAS CONDUCTAS DE RIESGO II

Aunque pueden conllevar consecuencias negativas, son a la vez una oportunidad de crecimiento para chicas y chicos





Forman parte del proceso de exploración necesario para madurar y construir una identidad personal basada en las decisiones propias y en el aprendizaje de los errores

Transparencia 9 19

PADRES Y MADRES ANTE LAS CONDUCTAS DE RIESGO

Para evitar la implicación de los y las adolescentes en conductas especialmente peligrosas pueden:

- 1) Ayudarles a analizar las posibles consecuencias negativas de determinados comportamientos
- 2) Presentarles actividades alternativas que, de forma menos arriesgada, generen excitación al mismo tiempo que facilitan el sentimiento de autonomía y competencia



Transparencia 9 20

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?

- Las características de la depresión y del suicidio adolescente, sus consecuencias y las señales que como madres y padres deben alertarnos
- Las características de los principales trastornos de la alimentación, sus consecuencias y señales de alerta
- El significado de las conductas de riesgo durante la adolescencia. Sus aspectos positivos y negativos
- La importancia de acudir a un profesional en el caso de sospechar la existencia de un trastorno depresivo o de la alimentación

Transparencia 9 21



JUNTA DE ANDALUCÍA

10
sesión

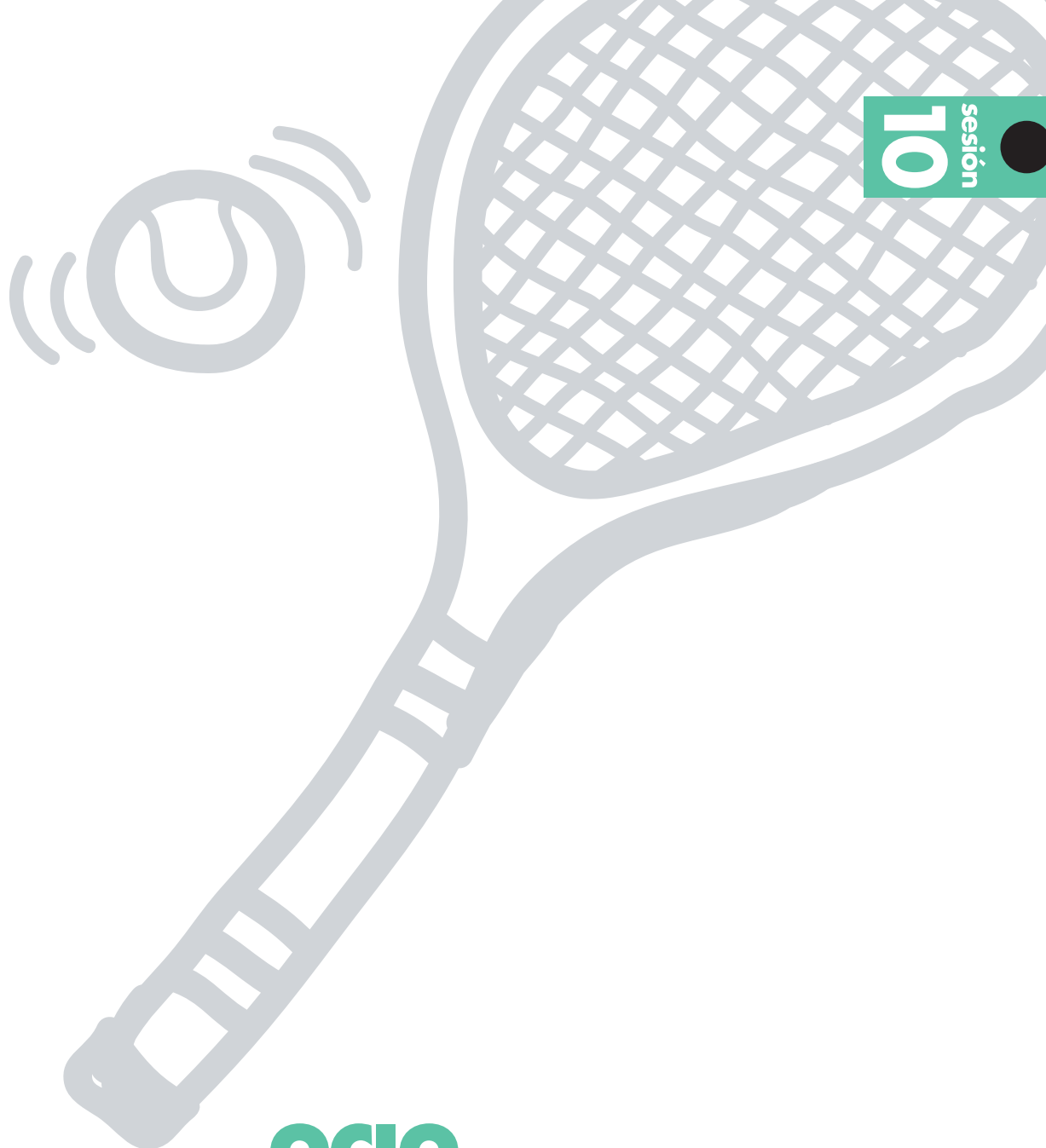


ocio
Y TIEMPO
LIBRE



JUNTA DE ANDALUCÍA

10
sesión



OCIO
Y TIEMPO
LIBRE

PROGRAMA de apoyo a madres y padres de adolescentes / [autores, Alfredo Oliva Delgado ... et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, [2007]

1 carpeta (10 cuadernos) ; 29 x 23 cm + 1 CDROM

1. Relaciones padres-hijo 2. Desarrollo del Adolescente 3. Educación I. Oliva Delgado, Alfredo II. Andalucía. Consejería de Salud
WS 105.5.F2
WS 460

AUTORES

Alfredo Oliva Delgado
Victoria Hidalgo García
Dolores Martín Fernández
Águeda Parra Jiménez
Moisés Ríos Bermúdez
Reyes Vallejo Orellana

Departamento de Psicología Evolutiva
y de la Educación
UNIVERSIDAD DE SEVILLA

EDICIÓN

JUNTA DE ANDALUCÍA
Consejería de Salud

DISEÑO + MAQUETACIÓN

Maraña Estudio

IMPRESIÓN

Xxxxxx Xxxxxx

DEPÓSITO LEGAL

xx-xxxxxxxx-xxx



ÍNDICE

Introducción	005
Ideas clave	022
Objetivos generales	023
Actividades	025
Actividad 1	028
Actividad 2	032
Actividad 3	035
Actividad 4	038
Actividad 5	041
Actividad 6	044
Anexos	045
Transparencias	055



INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa evolutiva en la que el ocio y el tiempo libre adquieren una enorme importancia. Más allá de las responsabilidades escolares y familiares, las y los jóvenes encuentran en el disfrute del ocio un escenario ideal donde empezar a poner en práctica su creciente autonomía, donde profundizar en sus relaciones sociales y donde consolidar su identidad personal. La forma en que cada chico o chica ocupa y disfruta de su tiempo libre se convierte así en una importante fuente de influencia en el desarrollo socio-personal durante la adolescencia.

Para la mayoría de adolescentes el tiempo libre significa, sobre todo, tiempo para estar con sus amistades. Unas relaciones con iguales y compañeros/as que, como hemos destacado en sesiones anteriores, constituyen una importante fuente de socialización. Durante estas edades, amigas y amigos son importantes elementos de compañía y diversión, siendo muchos los y las adolescentes que prefieren dedicar todo su tiempo libre a estar con ellos (dicen que se lo pasan mejor, que son quienes mejor los entienden y que pueden comportarse abiertamente tal y como son). Otros/as adolescentes, sin embargo, dedican la mayor parte de su tiempo libre a jugar con videojuegos, manejar ordenadores o ver la televisión. El uso de las nuevas tecnologías está muy extendido entre las/os jóvenes y aunque en ocasiones vuelven a estar al servicio de las relaciones con los iguales (comunicaciones a través de la red, juegos en línea, etc.), la mayor parte del tiempo que se dedica a estas actividades se hace en solitario.

Se invierta el tiempo libre fundamentalmente en las relaciones sociales, o se invierta en actividades de carácter más solitario, en ambos casos, la organización del tiempo libre de cada chico y chica influye de forma importante en su desarrollo personal y social. Las y los adolescentes no sólo aprenden en las aulas y en la familia; aprenden valores, competencias y ven promovidas ciertas aficiones y hábitos en cualquier situación, especialmente en aquellas que tienen un significado emocional importante, como es todo lo que rodea al grupo de iguales y al disfrute del tiempo libre. Por esa razón, aunque es normal y habitual que chicas y chicos adolescentes pasen gran parte del tiempo libre con sus iguales, madres y padres deberían intentar y asegurar que durante esta etapa se mantengan también ciertas actividades de ocio familiar compartido, ya que cuando los adultos comparten actividades de ocio con sus hijos e hijas, sirven como modelos de cómo ciertas actividades alternativas a las que los chicos/as conocen pueden resultar gratas y satisfactorias. En este sentido, padres y madres deberían actuar como modelos de ocio divertido, entusiasta y sano.

Además de tratarse de un aspecto importante del desarrollo durante la adolescencia, los hábitos de ocio de las y los jóvenes suele ser uno de los temas que da lugar a más problemas en el contexto familiar. En este sentido, los desacuerdos entre madres o padres y adolescentes sobre en qué invierten el tiempo libre, dónde van, con quien salen, a qué hora vuelven a casa, etc. figuran entre las discusiones más frecuentes durante esta etapa evolutiva. Al igual que ocurre con otros temas y cuestiones, padres y madres tienen que aprender a negociar con sus hijos e hijas adolescentes la organización de su tiempo libre, permitiendo que cada chico o chica cuente con autonomía a la hora de disfrutarlo, pero asegurando al mismo tiempo que exista la necesaria supervisión parental de estas actividades.

¿EN QUÉ INVIERTEN LOS ADOLESCENTES SU TIEMPO LIBRE?

El uso del tiempo libre es un interesante indicador del sistema de valores y la socialización de las y los adolescentes. Se trata de un tiempo muy significativo para ellas/os, son momentos muy esperados, de gran intensidad emocional y que ocupan una parte importante de sus vidas (en el último estudio del Injuve se encuentra que el 49% de los chicos y chicas de 15 a 17 años dice disponer de más de 25 horas de tiempo libre a la semana). Los datos de distintos estudios sociológicos realizados en nuestro país muestran que las actividades más frecuentes que realizan adolescentes y jóvenes durante su tiempo libre son actividades que implican contactos sociales con sus amistades (en discotecas, en la calle, paseando o saliendo juntos) y con la familia, teniendo asimismo un importante protagonismo los medios de comunicación.

Si hablamos de los días laborables, la mayor parte del tiempo que queda tras estar en el centro educativo y realizar los deberes se invierte en el uso de las nuevas tecnologías y con los medios de comunicación. Así, por ejemplo, los resultados con poblaciones escolares muestran que el alumnado de secundaria pasa una media de dos horas delante de una pantalla de televisión (viendo programas televisivos o jugando a videojuegos).

Sin embargo, el interés por el tiempo libre de los/as adolescentes se ha centrado especialmente en lo que sucede durante los fines de semana. De forma creciente durante los últimos años, la cultura del «fin de semana» que abarca desde el viernes al domingo ha propiciado que las rutinas cotidianas de los y las jóvenes durante la semana y durante el fin de semana lleguen a ser totalmente diferentes, especialmente en lo relativo a los horarios y hábitos



● ● **OCIO Y TIEMPO LIBRE**

cotidianos como el sueño o la comida. Mientras que durante la semana chicos y chicas atienden sus tareas educativas y otras obligaciones, el fin de semana se dedica casi en su totalidad a actividades de ocio. La tabla 10.1 resume lo que las y los adolescentes dicen que hacen habitualmente durante un fin de semana.

ACTIVIDADES	SEGÚN LA EDAD		SEGÚN EL GÉNERO	
	15/16 años (%)	17/19 años (%)	Chicos (%)	Chicas (%)
Trabajar	5.8	15.6	11.8	5.3
TV., ordenador	46.5	39.9	37.8	37.3
Salir de copas	36.4	59.8	55.2	52.6
Ir a bailar	60.5	63.7	49.2	46.6
Estudiar	10.1	11.7	11.0	13.2
Estar con la familia	45.7	40.5	39.0	50.2
Salir al campo o excursión	17.1	12.3	20.9	16.1
Practicar deportes	36.4	28.2	34.6	9.8
Actividades culturales	2.3	1.7	2.2	1.3

Tabla 10.1: Lo que hicieron los jóvenes el último fin de semana (Aguinaga, 1996)

SALIDAS NOCTURNAS CON LOS AMIGOS Y AMIGAS

Como se desprende de la tabla anterior, el fin de semana es un momento que se aprovecha sobre todo para salir con amigas y amigos a bailar y a beber (habitualmente después de cenar, durante toda la noche y en la calle), hábito que además aumenta con la edad. No es de extrañar, por tanto, que exista en la actualidad una importante alarma social sobre los riesgos y los problemas de los hábitos que nuestros adolescentes han adoptado durante los fines de semana. Así, son muchos los que destacan que esta forma de ocupar el tiempo libre conlleva un consumo desmedido del alcohol y otras drogas, al tiempo que promueve otras conductas de riesgo como la conducción temeraria, el vandalismo, etc. Aunque es cierto que la forma en la que adolescentes y jóvenes viven en la actualidad «la noche» está muy generalizada y conlleva indudables riesgos (por ejemplo, los datos son muy llamativos en cuanto al consumo de alcohol: cuanto más tarde se vuelve a casa y cuantas más horas se permanece fuera de casa, más alcohol se ha consumido), también es verdad que hay una diversidad importante entre adoles-

centes en cuánto al tiempo que invierten en estas actividades y, por lo tanto, en las repercusiones que tendrán en sus trayectorias vitales a corto y medio plazo.

En un estudio reciente realizado en nuestro país sobre el uso del tiempo libre los fines de semana, se encontraron en primer lugar claras diferencias entre chicos y chicas. Como se puede observar en el gráfico 10.1, mientras que las chicas dedican más tiempo a estudiar y colaborar en tareas domésticas durante el fin de semana, los chicos emplean significativamente más tiempo en practicar algún tipo de deporte y en la actividad conocida como «botellona».

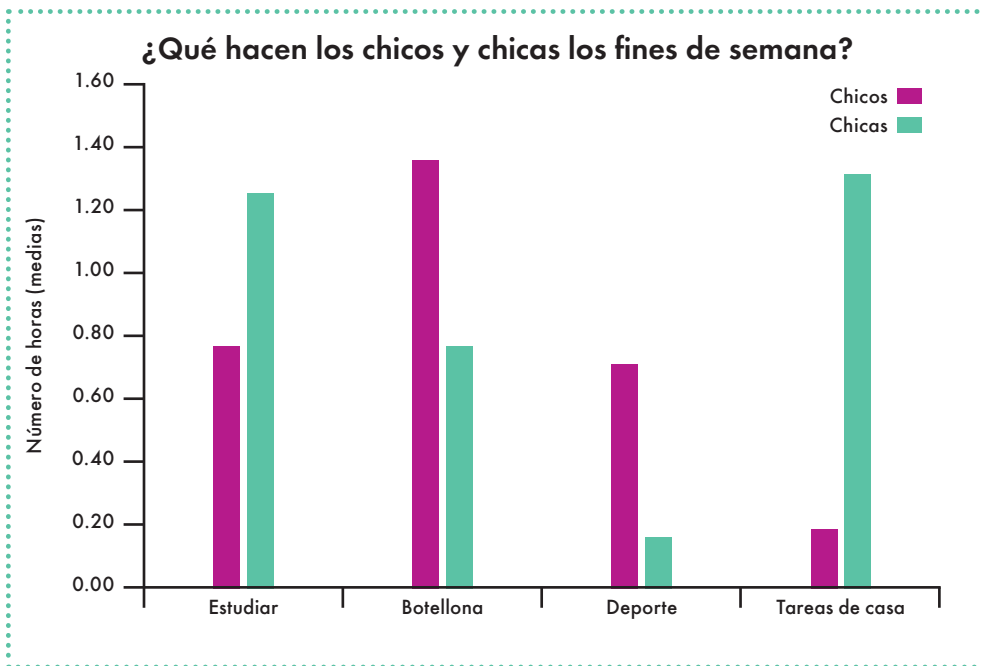


Gráfico 10.1. ¿Qué hacen los chicos y chicas los fines de semana? (según género)

También se hallaron diferencias significativas en función de la edad. Como se aprecia en el gráfico 10.2, mientras que los chicos y chicas de más edad (los que cursan bachillerato) son los que más estudian durante el fin de semana, los y las adolescentes de 12-14 años son quienes dedican más tiempo a la práctica de deportes y menos a la «botellona». Los datos parecen mostrar que los perfiles evolutivos de las actividades «hacer deporte» y «botellona» están muy relacionados en el caso de los chicos, de forma que, en torno a los 15 años, se produce un cambio importante: se sustituye la actividad deportiva por la «botellona», lo que permite sospechar que esta edad es especialmente crítica para este sexo porque en ella se producen importantes cambios en los hábitos de ocio.

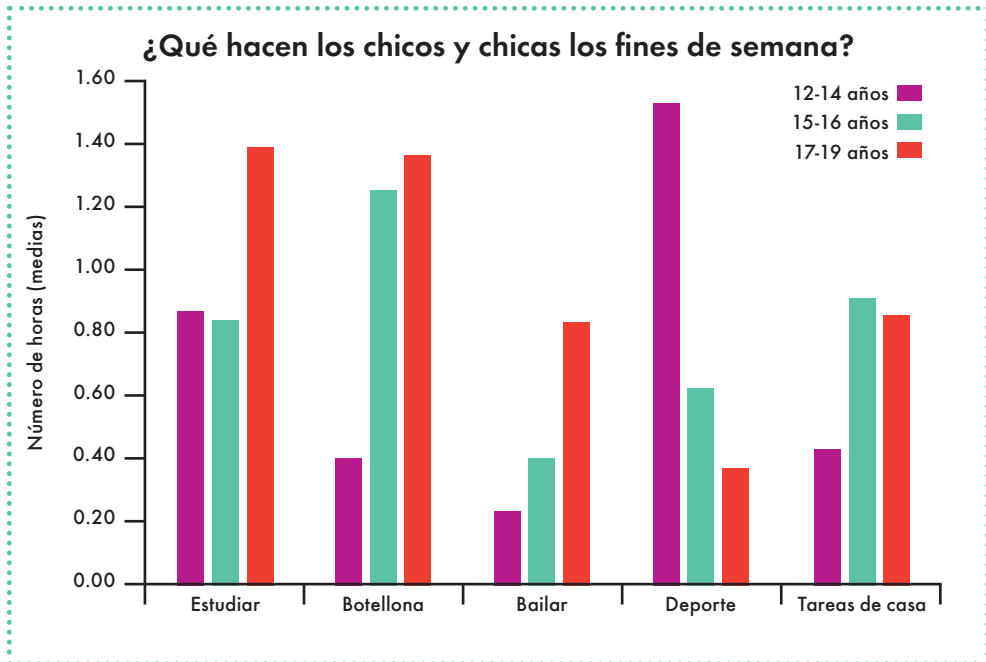


Gráfico 10.2. ¿Qué hacen los chicos y chicas los fines de semana? (según edad)

En resumen, por tanto, los datos ponen de manifiesto que si bien la mayor parte de adolescentes dedica algún tiempo a la «botellona», hay diferencias muy importantes entre unos y otros en cuanto a la cantidad de tiempo invertida en esta actividad, y en si se utiliza simplemente en su versión social (un grupo de amigos o amigas que charla y se divierte en la calle) o como contexto propicio para el consumo de alcohol y otras sustancias de riesgo. Pero, sobre todo, la «botellona» constituye realmente un peligro cuando se convierte en la actividad de ocio central y casi única con la que un o una adolescente ocupa todo su tiempo libre; no siendo tan preocupante cuando es compartida con otras actividades como leer, ir al cine, escuchar música, etc.

Finalmente, hay que recordar que los hábitos de ocio de los y las adolescentes que impliquen contactos con sus iguales tienen un importante valor socializador. Las relaciones sociales durante la adolescencia son muy importantes para el desarrollo socio-personal, ya que amigas y amigos cumplen una serie de funciones esenciales:

- Son importantes elementos de compañía y diversión.
- Constituyen una importante fuente de información.

- Son un importante recurso de seguridad emocional en situaciones novedosas o en momentos de estrés y transición.
- Son elementos importantes de validación del yo, de comparación social y ayudan a consolidar la identidad personal.
- Son personas con las que se comparten experiencias importantes y son fuente de intimidad y de afecto.
- A través de las interacciones con ellos/as se promueve el desarrollo de importantes competencias sociales.

Por tanto, las intervenciones sociales encaminadas a eliminar la «botellona» y modificar los hábitos de ocio de adolescentes y jóvenes deben buscar contenidos y alternativas al consumo de alcohol, drogas, etc., pero manteniendo la idea de que el ocio de los adolescentes debe ser, entre otras cosas, tiempo para estar con sus iguales.

EL USO DE VIDEOCONSOLAS, ORDENADORES, TELEVISIÓN E INTERNET

Como señalábamos más arriba, la otra actividad que suele ocupar mayoritariamente el tiempo libre de las y los adolescentes es el uso de videoconsolas y ordenadores. Así, mientras que la «botellona» ocupa gran parte del tiempo que chicos y chicas pasan fuera de casa durante el fin de semana, jugar con la videoconsola o ver la televisión es la actividad de ocio doméstico más extendida tanto durante la semana como durante el fin de semana. Según datos recientes, el 55% de los jóvenes entre 14 y 18 años es asiduo a los videojuegos, siendo elevado el porcentaje de adolescentes que pasan jugando entre 2 y 3 horas diarias frente a la pantalla del ordenador o del televisor.

Aunque el uso de las nuevas tecnologías y medios de comunicación está muy generalizado entre la juventud, también en este caso hay diferencias entre adolescentes en el volumen de tiempo que dedican a estas actividades. En primer lugar, los chicos juegan bastante más con las videoconsolas que las chicas, aunque también es cierto que ellas ven más la televisión que ellos. En segundo lugar, hay diferencias en función de la edad: es entre los 10 y los 16 años cuando más tiempo se dedica a los videojuegos, decreciendo el tiempo dedicado a estos entretenimientos a partir de esa edad. Finalmente, son los chicos y chicas

de niveles socioeducativos más bajos los que pasan más tiempo delante de una pantalla de televisión u ordenador.

Como ocurría con las salidas nocturnas, los videojuegos constituyen una forma de pasar el tiempo libre que implica tanto ciertos beneficios como algunos peligros. Entre los beneficios del uso de videojuegos podemos destacar: la estimulación de ciertas habilidades psicomotrices, de coordinación y razonamiento; la facilitación de la iniciación en el conocimiento informático; el promover la perseverancia e incrementar la tolerancia al fracaso; y el facilitar el intercambio social al compartir juegos con sus iguales. El mayor peligro de los videojuegos es que lleguen a crear un comportamiento adictivo, que implique que la o el adolescente sienta ansiedad o angustia cuando debe permanecer sin jugar, además de llegar a provocar cansancio y daños físicos (problemas oculares, posturales, dolor de cabeza, etc.) cuando el tiempo de dedicación es excesivo. Es peligroso asimismo que llegue a convertirse en un refugio obsesivo de jóvenes que hacen del videojuego su única realidad, descuidando otros aspectos de la vida personal, familiar y social.

En cuanto al uso de Internet, también pueden describirse beneficios y riesgos. Por una parte, chicos y chicas pueden encontrar en Internet una poderosa herramienta para la búsqueda de información y para establecer relaciones en la red con personas con intereses y aficiones comunes salvando las distancias geográficas. Pero por otra parte, además del contacto con la pornografía ya comentado en la sesión 8 (*Adolescencia y Sexualidad*), algunos estudios han encontrado una relación inversa entre el tiempo dedicado a navegar por la red y la implicación en actividades sociales como charlas con la familia y vida social. Igualmente, algunos síntomas como la depresión y los sentimientos de soledad aparecieron asociados a un uso intensivo de Internet.

En definitiva, como ocurría con la «botellona», lo peligroso no es que chicas y chicos adolescentes sean asiduos a los videojuegos o al uso de Internet, sino que se dediquen de forma exclusiva a esta afición, conduciendoles en algunos casos a un gran aislamiento y a una preocupante pérdida de las relaciones sociales.

LA FAMILIA Y EL TIEMPO LIBRE DE LAS Y LOS ADOLESCENTES

La forma en que las y los adolescentes ocupan su tiempo libre está muy generalizada porque, en gran medida, el disfrute del ocio ayuda a conformar las señas de identidad de cada generación. Para la adolescencia actual, las salidas

nocturnas y el uso de las nuevas tecnologías se han convertido en sus señas de identidad propias, es su forma de sentir y manifestar que son una nueva generación, diferente a la de los adultos. Pero a pesar de que exista una importante uniformidad en las actividades de ocio que mayoritariamente se desarrollan durante la adolescencia, también es cierto que existen importantes diferencias individuales en el disfrute del tiempo libre. En gran parte, la familia es responsable de estas diferencias porque, como en otras cuestiones, padres y madres siguen teniendo una considerable influencia sobre la forma en que sus hijos e hijas adolescentes ocupan su tiempo libre. De hecho, muchas aficiones y gustos de niños/as y adolescentes se fraguan en el contexto familiar. Es casi imposible que niños y niñas se conviertan en buenos nadadores si sus padres nunca les apuntaron en un curso de natación; que se conviertan en aficionados/as a la música clásica si en su casa nunca se escuchaba música de este tipo; o que sean adolescentes que disfruten de la lectura si nunca tuvieron un libro a mano. En la misma línea, muchas madres y padres se quejan de que sus hijos o hijas están «enganchados» a los videojuegos, pero son esos padres y madres los que permitieron que se pasaran horas delante de la pantalla porque la videoconsola y la televisión funcionan como «magníficos canguros».

Madres y padres pueden promover en sus hijos e hijas una forma positiva y saludable de disfrutar del tiempo libre a través de las actividades de ocio compartido que, desde la infancia, se llevan a cabo en la familia. El tiempo libre que la familia comparte constituye un importante escenario educativo porque en ese tiempo tienen lugar gran parte de los aprendizajes informales que se dan en el seno de la familia, especialmente lo que tiene que ver con la adquisición de valores y ciertas capacidades y destrezas. En algunas familias las obligaciones son los únicos aspectos valorados, mientras que se presta poca atención y reconocimiento a las cuestiones de ocio. Jugar juntos, ir al cine, viajar o simplemente salir a pasear y charlar, son otras formas de convivencia que producen satisfacción y facilitan la relación y el intercambio de inquietudes y emociones. Cuando madres y padres disfrutan acudiendo con sus hijos e hijas a espectáculos y conciertos, practicando deportes diversos, y realizando excursiones y visitas culturales, les están dando oportunidades de que encuentren agrado y satisfacción con la realización de diversas actividades de ocio.

En este sentido, la principal función de madres y padres en este tema es ofrecer y dar a conocer desde la infancia diferentes alternativas para el tiempo libre, de forma que cada chica o chico pueda desarrollar aficiones y hábitos acordes con sus gustos y preferencias. Al compartir diferentes actividades durante el tiempo libre, padres y madres pueden actuar como modelos de ocio divertido, entusiasta y sano para sus hijos e hijas. En el caso de las y los adolescentes, para que las actividades de ocio familiar resulten atractivas es

fundamental permitirles que sugieran ideas y colaboren en su planificación a todos los niveles. Esto garantizará asimismo que se trate de actividades acordes con los gustos y preferencias de cada chico o chica.

PROMOVIENDO UN OCIO SALUDABLE

Aprender a divertirse es una faceta más del desarrollo de niños/as y adolescentes que madres y padres deben atender y educar. Es tan importante ser responsable en cuanto a las obligaciones diarias, como saber disfrutar del tiempo libre de forma igualmente responsable y saludable, aspectos esenciales para la salud y el bienestar personal. A la hora de promover una forma positiva de disfrutar del tiempo libre, deben tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

- ● Como le ocurre a las personas adultas, es importante para las y los adolescentes disponer de cierto tiempo libre, tanto los días laborables como durante el fin de semana. Este tiempo es importante porque les permite manifestar su creciente autonomía y afianzar su identidad al dedicarse a sus aficiones y gustos personales.

- ● Aunque es importante que los y las adolescentes dispongan de tiempo libre, en parte, ese tiempo libre debería estar planificado con actividades de índole diversa. Son muchos los estudios que muestran que la participación de chicas y chicos adolescentes en actividades programadas (deportes, música, talleres, etc.) disminuye la probabilidad de que se vean implicados y manifiesten conductas de riesgo.

- ● No es conveniente ni que el horario de un/a adolescente esté saturado de tantas actividades que no le dejen ningún tiempo libre, ni que tenga excesivo tiempo libre sin actividades programadas de ningún tipo.

- ● En todo caso, es importante que exista variedad en las actividades de ocio de todo chico o chica, es decir que no ocupen todo su tiempo libre en un único tipo de actividad (ver la televisión, videojuegos, etc.).

- ● A través de las actividades de ocio deberían promoverse conductas saludables: práctica de deportes, excursiones al campo, disfrutar con amigas y amigos sin necesidad de consumir alcohol, etc.

- ● Las actividades de ocio constituyen una magnífica oportunidad para la adquisición de nuevos conocimientos y como medio de promoción cultural.

Muchos de los contenidos escolares (geografía, historia, arte, etc.) pueden ser adquiridos en gran parte en situaciones informales de ocio familiar (viajes, visitas a monumentos y museos, etc.).

EL DISFRUTE DEL TIEMPO LIBRE COMO MOTIVO DE CONFLICTO FAMILIAR

Uno de los contenidos que da lugar a más discusiones en el contexto familiar durante la etapa de la adolescencia de los hijos e hijas es todo lo que tiene que ver con el uso y disfrute del tiempo libre. Como hemos visto más arriba, a partir de los 12-13 años se empieza a incrementar el tiempo que chicos y chicas pasan fuera del hogar, especialmente los fines de semana y durante la noche. La hora de volver a casa, dónde se va y con quién, cómo van vestidos o en qué gastan el dinero, empiezan a convertirse en motivos frecuentes de conflicto y discusión entre los padres y los adolescentes. No obstante, como vimos en la sesión 5 (*Resolución de Conflictos*), aunque estos temas figuran entre los que dan lugar a más discusiones, también es cierto que suelen ser conflictos de baja intensidad emocional.

Es totalmente normal que surjan conflictos en la dinámica familiar con la llegada de los hijos e hijas a la adolescencia y, en parte, estos conflictos permiten fortalecer las relaciones familiares y promueven ciertos cambios en la vida cotidiana que pueden ser necesarios para que la familia evolucione. De hecho, lo importante no es que existan conflictos en una familia, sino la forma en que se afronten y se resuelvan dichos conflictos.

A la hora de afrontar los conflictos relacionados con el uso del tiempo libre por parte de los y las adolescentes tenemos que aplicar lo que ya conocemos en relación con la resolución de conflictos en general: la mejor estrategia es la negociación, es decir, buscar soluciones pactadas que satisfagan a las dos partes y que tengan en cuenta las motivaciones, necesidades y deseos de cada uno. El autoritarismo o la evitación de estos conflictos no son estrategias adecuadas. En el caso del tiempo libre, eso se traduce en que los y las adolescentes deben contar con una importante autonomía que les permita elegir sus aficiones y gustos, seleccionar sus amistades, organizar su tiempo como mejor consideren, etc. No obstante, aunque hay que favorecer que cada chica o chico cuente con autonomía a la hora de disfrutar de su tiempo libre, hay que asegurar al mismo tiempo que exista la necesaria supervisión por parte de madres y padres de estas actividades. Somos conscientes de la dificultad que padres y madres pueden tener en algunas situaciones para conciliar esta necesaria supervisión

● ● OCIO Y TIEMPO LIBRE

de las actividades de ocio con el fomento de la autonomía adolescente, sin embargo, la estimulación de la independencia durante estos años es básica para el correcto desarrollo de hijos e hijas.

Como estrategias para una adecuada supervisión del tiempo libre de los/as adolescentes, conviene tener presente las siguientes cuestiones clave:

- ● Madres y padres deberían tener un conocimiento preciso sobre en qué invierten el tiempo sus hijos e hijas cuando están fuera de casa. Este conocimiento implica conocer y tratar a sus amigas y amigos, haber visitado en alguna ocasión los lugares que frecuentan, etc.

- ● Es fundamental que exista un cierto acuerdo y comunicación entre los distintos padres en temas como la hora de regresar a casa, el consumo de alcohol, la alternancia en llevarlos o recogerlos por la noche, etc.

- ● Es importante establecer normas claras, negociadas y firmes sobre las diferentes cuestiones conflictivas: horario limitado y racional de uso de la videoconsola, atención de obligaciones académicas durante la semana, etc.

- ● Se deben presentar alternativas de ocio diverso y divertido a los hijos e hijas, compartir con ellos ratos de ocio y servir de modelo de ocio saludable.

HÁBITOS SALUDABLES EN LA ADOLESCENCIA: DEPORTES Y ALIMENTACIÓN

- ● **El deporte.** Como hemos podido ver en el gráfico 10.1 (en el apartado de «Salidas nocturnas con amigos»), la actividad deportiva se sitúa entre una de las principales actividades realizadas por las/os adolescentes en su tiempo libre. Se trata de una práctica lúdica que suele resultar muy gratificante y que tiene unos efectos muy positivos para la salud de chicos y chicas por lo que resulta muy importante su promoción. Entre los efectos de la práctica deportiva podemos mencionar que mejora la agilidad física y mental, la coordinación motora y la capacidad cardiovascular, contribuye a la prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas y, cuando se trata de juegos de equipo, favorece el establecimiento de relaciones sociales. Dos aspectos preocupantes relacionados con la actividad deportiva son la mayor implicación de las chicas en relación con los chicos, algo que resulta muy evidente en el gráfico 10.1, y el abandono de esta actividad por parte de muchos/as jóvenes en algún momento de la adolescencia media o tardía. En cuanto a las diferencias de género, probablemente estén relacionadas con los estereotipos de

género presentes en nuestra sociedad, que tienden a considerar que algunas actividades, como la actividad deportiva, son más apropiadas para los varones. Por ello resulta muy importante tratar de favorecer la implicación de las chicas en la práctica de deportes. En lo que respecta al abandono precoz, también es importante prestar atención a esos años de mayor riesgo proponiendo actividades deportivas que puedan resultar más atractivas a aquellos adolescentes de más edad. En muchos casos este abandono está relacionado con la competitividad que muchos deportes llevan aparejada, y que hace que aquellos chicos y chicas que no pueden alcanzar ciertos niveles de exigencia decidan abandonar con el consiguiente menoscabo de su autoestima. Es importante ofrecerles diversas razones para practicar deportes que vayan más allá de la búsqueda de éxito deportivo como pueden ser el sentirse más saludables y atractivos/as, divertirse, conocer gente, etc.

No siempre la actividad física resulta saludable, ya que puede tener consecuencias negativas. Además de la merma de la autoestima ya mencionada, la práctica excesiva, a veces acompañada de dietas muy restrictivas puede llevar a situaciones de anorexia, con una importante pérdida de peso. En otros casos, algunas actividades como la musculación deben ser cuidadosamente supervisadas por adultos, ya que pueden resultar perjudiciales en los primeros años de la adolescencia.

• • **La alimentación.** La salud y el desarrollo adolescentes dependen en gran medida de la alimentación. A partir de la pubertad, chicos y chicas van a gozar de una creciente autonomía, que va a suponer una menor capacidad de madres y padres para supervisar la alimentación de sus hija e hijos. Los alimentos que se consumen en establecimientos de comida rápida, muy frecuentados por la población adolescente, no suelen ser los más saludables. Consumir estos alimentos, de vez en cuando y en el conjunto de una dieta variada, no acarrea muchos inconvenientes. El problema radica en la reiteración de su consumo que puede generar hábitos alimentarios inadecuados. Por ejemplo, las hamburguesas, generalmente, se acompañan de una bebida refrescante y un postre dulce, prescindiendo de ensaladas, verduras, legumbres, frutas, etc. necesarias en una dieta equilibrada. No existe ningún alimento que deba eliminarse de la dieta, pero hay que evitar que se desarrollen patrones de consumo monótonos que interfieran con los hábitos alimentarios saludables. Estamos en un mundo en el que prima la comodidad en la elección de alimentos, pero hay que intentar que la variedad en la dieta sea el factor esencial de dicha elección.

La pubertad es un periodo caracterizado por importantes cambios somáticos del organismo, por lo que las necesidades energéticas, de micronutrientes y, sobre todo, proteínas aumentan extraordinariamente, hasta ser probablemente en

términos cuantitativos las mayores de la vida. El aporte de proteínas debe suponer el 15-20% del total de calorías ingeridas, en comparación con un 6% y un 12% de los periodos anteriores. Esta variación en los requerimientos de proteínas se explica por las enormes necesidades que conlleva el estirón puberal. En la primera infancia y el periodo escolar los requerimientos de proteínas se cubren fácilmente con sólo asegurar las calorías que deben consumirse. Sin embargo, en esta etapa las proteínas pueden ser el nutriente limitante de crecimiento. En nuestro medio, donde la cantidad de proteínas está más que asegurada, pueden ser otros, como la carencia de determinadas vitaminas o el déficit de algún oligoelemento, por ejemplo zinc o hierro, los responsables de que disminuya la velocidad de crecimiento. Por lo tanto, es muy importante que los y las adolescentes consuman una dieta variada, rica en verduras, frutas, legumbres, pescado y aceite de oliva.

DIFERENCIAS ENTRE CHICOS Y CHICAS

Como comentamos en párrafos anteriores, existen diferencias en las actividades que los chicos y chicas de nuestro contexto realizan en su tiempo libre. Del informe Juventud en cifras 2000/01 (Injuve 2002) se desprende que aunque a unos y a otras les divierte viajar y salir de excursión, asistir a conciertos y estar con los amigos, claramente ellos prefieren salir de copas y de «botellona», mientras que a ellas les divierte más bailar o ir al cine. Por otro lado, si ellos dedican gran parte de su tiempo libre a hacer deporte, ellas leen y estudian más, y realizan las tareas del hogar con mucha más frecuencia que sus compañeros varones. Además, a excepción de los grupos deportivos, ellas pertenecen a más asociaciones juveniles (como los scouts) y de carácter religioso, artístico y cultural.

Estas diferencias de género tienen mucho que ver con los estereotipos presentes en la sociedad en general, y con el papel desempeñado por madres y padres en particular. Estereotipos que insisten, por ejemplo, en la mujer como cuidadora y responsable del hogar, y en el varón como alguien que debe ser exitoso y competitivo (no olvidemos que si bien muchos deportes tienen un componente de trabajo en equipo importante, la competitividad siempre está presente, se compita individualmente o de forma grupal).

Aunque afortunadamente vivimos en una sociedad cada vez más igualitaria en cuanto al papel de varones y mujeres, todavía existen prejuicios y expectativas que condicionan, muchas veces sin ser conscientes de ello, lo que entendemos como deseable, aceptable o simplemente correcto para hombres y para mujeres. De hecho, un mismo comportamiento puede ser juzgado de forma muy distinta si es un hombre el protagonista o si es una mujer, igualmente,

un mismo rasgo puede ser entendido como virtud o defecto si quien lo ostenta es uno u otra. Pensemos por ejemplo en la reacción de un padre cuando su hijo le presenta a la cuarta novia del mes o si es la hija quien lo hace.

Estas ideas, de las que no solemos ser conscientes, son transmitidas a chicos y chicas por diferentes mecanismos y desde diferentes contextos. Contextos que van desde los medios de comunicación, o la publicidad, pasando por la escuela y llegando al grupo de amigos/as. En este sentido, merecen especial mención los trabajos que reflejan que en el contexto educativo se tienen expectativas distintas hacia alumnos y alumnas, expectativas que, a la postre, influyen en su rendimiento. Por ejemplo, respecto a asignaturas como las matemáticas o las ciencias en general, el profesorado parece tener unas expectativas más bajas hacia las chicas que hacia los chicos, lo que puede influir en el rendimiento, motivando a unos y desmotivando a otras. Si bien en el caso anterior las expectativas del profesorado perjudican a las adolescentes, en general parece que la escuela es más dura con los chicos. Muchos estudios encuentran que al ser menos conformistas y tal vez más conflictivos, ellos se adaptan peor al contexto educativo, lo que provoca evaluaciones más negativas del profesorado y un peor pronóstico. Asimismo, las expectativas del profesorado en cuanto a las capacidades de sus alumnos y alumnas para las distintas asignaturas pueden influir en las opciones vocacionales de unos y otras. Así, no creemos que sea casual que el porcentaje de varones que optan por una formación de carácter técnico, ya sea a nivel de módulos formativos o de carreras universitarias, sea mucho mayor que el de las chicas.

No obstante, no es justo considerar a la escuela como única responsable de estas diferencias a nivel vocacional. La sociedad en general, y padres y madres en particular, tienen mucho que decir en cuanto a la opción laboral de sus hijas e hijos, y no creemos que sean extraños los hogares en los que se ve con cierto recelo que el hijo decida estudiar peluquería o jardín de infancia y que la hija opte por mecánica o electrónica. Influir en la opción vocacional de un chico o una chica en función de lo que se considera socialmente aceptable para su género limita sus posibilidades de elección, y puede dificultar su auto-realización al impedirle optar por lo que realmente desea.

Nuestras mentes están impregnadas de muchas ideas y estereotipos en cuanto a lo que consideramos adecuado para hombres y mujeres. Ideas de las que no solemos ser conscientes y que son transmitidas a chicos y chicas no sólo por los medios de comunicación, la escuela, o el grupo de amigos, sino que el papel de madres y padres es fundamental. Como trataremos a continuación, estas diferencias se transmiten por muchas vías, unas de carácter directo y otras de forma más encubierta.

Como muestran muchas investigaciones, el trato hacia hijos e hijas, aún en nuestra sociedad española de principios de siglo XXI, dista mucho de ser igualitario. En un trabajo realizado en el Dpto. de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla con más de 500 adolescentes andaluces, las chicas se sentían más supervisadas en casa que los chicos a lo largo de toda la adolescencia (ver gráfico 10.3). Según este mismo estudio, los chicos tenían más libertad para decidir la hora a la que llegaban a casa y el hacer o no las tareas del hogar, que en el caso de ellas era una obligación más impuesta. Además, las chicas hacían las tareas del hogar con mucha más frecuencia que los chicos (gráfico 10.4).

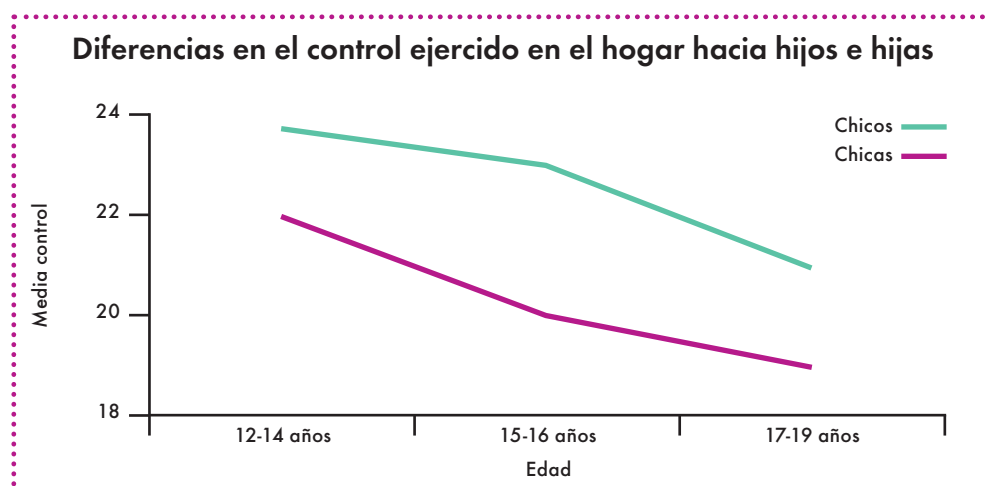


Gráfico 10.3: Diferencias en el control ejercido en el hogar hacia hijos e hijas (Oliva, Parra y Sánchez-Queija, 2001)

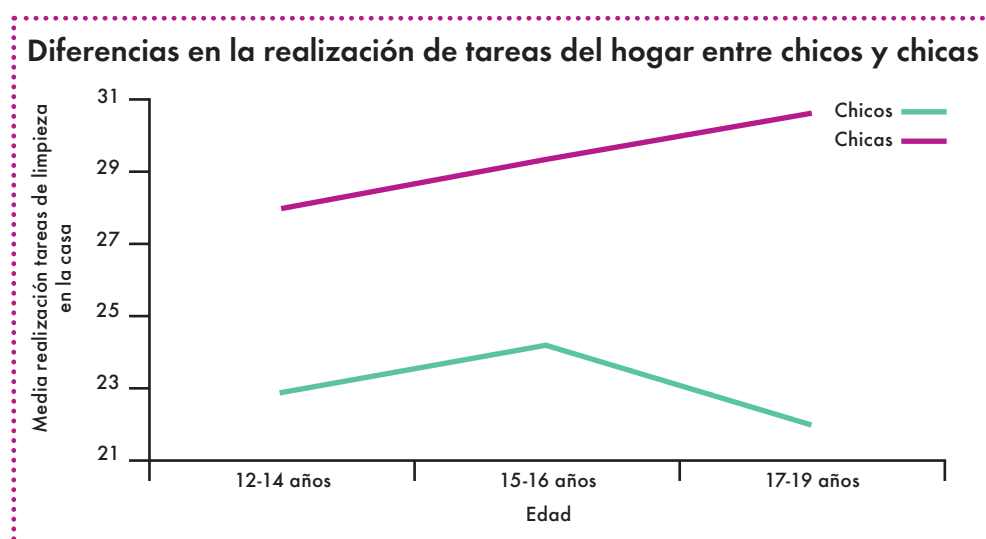


Gráfico 10.4: Diferencias en la realización de tareas del hogar entre chicos y chicas (Oliva, Parra y Sánchez-Queija, 2001)

Aunque no podemos decir que todos los padres y las madres mantengan un trato diferencial con hijos e hijas, la mayoría de las chicas se quejan de que cuando salen por las noches ellas deben llegar antes, que tienen más problemas que sus hermanos para pasar un fin de semana fuera de casa, que sus padres les riñen mucho más cuando beben y cuando fuman (si se enteran, ¡claro!), que les hablan de «tener cuidado» con los chicos mientras que ni siquiera saben con las chicas con las que salen sus hermanos, que ellos pueden tener su habitación hecha un desastre y no limpiar nunca la casa, y un largo etcétera. Quizás estas diferencias no sean tan amplias como las ven algunas adolescentes, pero sí que es cierto que padres y madres controlan más a sus hijas que a sus hijos, tienen una actitud más tolerante hacia el consumo de alcohol y tabaco de los varones, y manifiestan más condescendencia hacia la conducta sexual del chico.

Conviene señalar que estas diferencias en el trato no surgen en la adolescencia, sino que están presentes desde el nacimiento del hijo o la hija. Muchos estudios han puesto de manifiesto que madres y padres tienden a estimular más el lenguaje de las niñas. Con ellas se habla más, y las interacciones tienden a ser más tranquilas, mientras que a los niños se les estimula más físicamente. Hay diferencias incluso en el tipo de juegos que se realiza con unos y otras, más tranquilo con ellas y algo más activo y dinámico con ellos. Teniendo esto en cuenta, no debe extrañarnos que en muchos hogares se anime más a los hijos para que practiquen deportes (aunque no se haga de forma explícita), o a las hijas para que pertenezcan a tal o cual asociación de jóvenes, donde los padres pueden tener cierto grado de control.

Este trato diferencial suele generar muchas fricciones y conflictos en el hogar, conflictos no sólo entre las chicas y sus progenitores, sino también entre los propios hermanos y hermanas. Además, explicaciones del tipo «*debes llegar antes a casa porque eres una mujer y te puede pasar algo mientras que tu hermano es un hombre*» no suelen convencer a las adolescentes. Sin embargo, el aumento de la conflictividad familiar no es la única consecuencia negativa que tiene este trato diferencial. La menor supervisión que perciben los adolescentes, unida a la mayor permisividad social en cuanto al consumo de alcohol de los varones puede influir en que beban con más frecuencia. De igual forma, la falta de control puede hacer que se impliquen más en conductas de riesgo, y el no tener responsabilidades en el hogar dificulta su aprendizaje de habilidades básicas de autonomía como mantener la casa mínimamente limpia o saber cocinar. Por el contrario, el que las chicas estén más supervisadas puede influir positivamente en que eviten ciertos peligros, aunque al mismo tiempo, puede dificultar el logro de autonomía e independencia de los padres. Además, si se las animara a hacer deporte se fomentaría la adquisición de un hábito muy saludable.

En otras palabras, un trato diferente a chicos y chicas tiene consecuencias negativas para unos y otras por diferentes motivos. Padres y madres deben ser conscientes de estas diferencias y promover unas prácticas educativas más igualitarias, prácticas en las que se fomente la autonomía al mismo tiempo que se supervisa la conducta, independientemente del género del adolescente. Pero debemos tener en cuenta que llevar a cabo unas prácticas más igualitarias no necesariamente implicaría dejar de supervisar a la chica de 14 años, sino más bien supervisar también a su hermano de la misma edad. La clave está en pensar en las variables que fomentan el desarrollo más positivo del adolescente (para ello podríamos acudir a las sesiones 3, 4 y 5 de este programa) y aplicarlas independientemente del género de nuestro hijo o hija.

Pero madres y padres no sólo transmiten sus valores y expectativas de género a través de normas y mensajes directos, sino que también lo hacen por ser modelos de comportamiento. Madres y padres no sólo enseñan con lo que dicen, sino también (y sobre todo) con lo que hacen, y en la medida que unos y otras se comporten atendiendo a los roles tradicionales de género será muy difícil cambiar ciertas costumbres. Por ejemplo, aunque no es el único motivo, probablemente las chicas dedican más tiempo a las tareas del hogar porque en sus casas es algo que realizan sus madres u otras mujeres. Igualmente, si el chico ve que su padre juega al fútbol o practica algún deporte, será más probable que él también lo haga.

Debemos insistir en que, de forma más o menos consciente, todos tenemos ideas estereotipadas en cuanto al género, ideas que condicionan nuestros comportamientos, valores y expectativas hacia chicos y chicas. Es importante ser conscientes de estas ideas estereotipadas, que hacen un flaco favor al desarrollo de los y las jóvenes, para sustituirlas por otras que, desde una mirada integral de las personas, favorezcan el bienestar de las y los adolescentes.

IDEAS CLAVE SESIÓN 10

- Durante la adolescencia el ocio y el disfrute del tiempo libre adquieren una enorme importancia y la forma en que cada adolescente organice su tiempo libre influye de forma importante en su desarrollo personal y social.
- Es importante que los/as adolescentes dispongan de tiempo libre pero, en parte, ese tiempo libre debería estar planificado con actividades de índole diversa. La participación en actividades programadas (deportes, música, talleres, etc.) disminuye la probabilidad de que se vean implicados en conductas de riesgo.
- Estar con los amigos y amigas y el uso de nuevas tecnologías ocupa la mayor parte del tiempo libre de las y los adolescentes, no obstante, es importante que exista variedad en las actividades de ocio y que no ocupen todo su tiempo libre en un único tipo de actividad (videojuegos, botellona, Internet, etc.).
- A través de las actividades de ocio deben promoverse conductas saludables. La práctica de deportes, disfrutar con las amistades sin necesidad de consumir alcohol, y tener una alimentación equilibrada son hábitos muy saludables durante esta edad.
- Madres y padres deberían intentar que durante esta etapa se mantengan también ciertas actividades de ocio familiar. Cuando los adultos comparten actividades de ocio con sus hijos e hijas, sirven como modelos y generan nuevas aficiones en sus hijos/as. Padres y madres deben actuar como modelos de ocio divertido, entusiasta y sano.
- La forma de disfrutar del ocio suele ser un tema que provoca muchos conflictos cotidianos. Madres y padres tienen que aprender a negociar con sus hijas e hijos adolescentes la organización de su tiempo libre, permitiendo que cada chico o chica cuente con su autonomía a la hora de disfrutarlo, pero asegurando que exista una adecuada supervisión.
- Existen algunas diferencias en las actividades de ocio a las que chicos y chicas dedican su tiempo libre. Ideas que son en parte reflejo de estereotipos sobre lo que es correcto para varones y mujeres.
- En muchas familias se tiene un trato diferencial con hijas e hijos. Ese trato diferencial, que se resume en que las chicas son más supervisadas y controladas que los chicos, tiene consecuencias negativas tanto para el funcionamiento familiar, como para el desarrollo del adolescente. Es importante que madres y padres lleven a cabo unas prácticas educativas más igualitarias, que fomenten un desarrollo integral de hijos e hijas.



OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales que se pretenden alcanzar en esta primera sesión, son los siguientes:

1 Conocer las actividades que los chicos y chicas realizan en su tiempo libre.

2 Ser conscientes de la importancia del tiempo libre como contexto de aprendizaje de hábitos saludables.

3 Destacar el papel de madres y padres como promotores de estos hábitos saludables y de aficiones diversas, subrayando la importancia de disfrutar de actividades de ocio compartidas con sus hijos e hijas.

4 Reflexionar acerca del trato diferencial que en la familia se da a chicos y a chicas, y de las consecuencias negativas que estas diferencias pueden tener.

5 Ser conscientes de cómo madres y padres ejercen un trato diferencial con hijos e hijas que influye en la forma en que emplean su tiempo libre.



ACTIVIDADES



INTRODUCCIÓN

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

A continuación y con apoyo de la transparencia 10.1, comienza a introducir a los y las participantes en esta última sesión. En ella analizaremos el tipo de actividades a las que chicos y chicas dedican su tiempo libre, destacando el importante papel que madres y padres ejercen a la hora de fomentar hábitos de ocio saludables durante la adolescencia. Asimismo, veremos que existen diferencias entre chicos y chicas en sus actividades de ocio, diferencias que son debidas en parte, al trato diferencial que en casa unos y otras reciben.

Como podemos ver en la transparencia 10.2, durante la adolescencia, chicos y chicas aumentan su autonomía e independencia respecto a la familia, algo que se refleja, entre otros aspectos, en sus hábitos de ocio. Si bien durante la infancia todas las actividades de niños y niñas están supervisadas por los padres (escuela, actividades extraescolares, tiempo en casa o con otros familiares...), en la adolescencia sus actividades de recreo se diversifican, cobrando gran importancia el contexto de los iguales. Como aparece en la transparencia 10.3, a medida que transcurren los años disminuye el tiempo que dedican a hacer deportes y aumenta el que dedican a estudiar, a hacer las tareas del hogar, a salir por las noches a bailar y a hacer «**botellonas**».

Una actividad también muy común entre los chicos y chicas adolescentes es salir a comer a restaurantes de comida rápida. Pizzerías, hamburgueserías, bagueterías, que ofrecen menús relativamente baratos y no muy nutritivos. Comer bien es fundamental en cualquier etapa de la vida, pero durante la adolescencia es especialmente importante. **Las necesidades energéticas, sobre todo de proteínas aumentan extraordinariamente, hasta ser probablemente en términos cuantitativos las mayores de la vida.** En nuestra dieta, donde la cantidad de proteínas está más que asegurada, pueden ser otros, como la carencia de determinadas vitaminas o el déficit de algún oligoelemento, por ejemplo el zinc o el hierro, los responsables de que disminuya la velocidad del crecimiento. Así, una dieta variada y rica en frutas, verduras, legumbres y pescado es un requisito fundamental para el correcto desarrollo de chicos y chicas. Es importante tener en cuenta que comer de vez en cuando comida rápida no es un problema, lo que no es muy saludable es que este tipo de alimentos sean la dieta exclusiva de los y las jóvenes (ver transparencias 10.4-10.5).

El uso del tiempo libre es un contexto privilegiado en el que de forma lúdica y divertida chicos y chicas pueden desarrollar competencias, valores y conductas saludables (ver transparencia 10.6). En este sentido, el rol desempeñado por madres y padres es fundamental, como buenos modelos de ocio y como promotores de hábitos positivos de uso de tiempo libre. Igualmente, es importante que durante la adolescencia, al igual que ocurría en la infancia, se mantengan actividades de ocio familiar compartido. Actividades que van a repercutir muy positivamente en el bienestar tanto de los padres y madres como de los y las adolescentes.

ACTIVIDADES

A continuación se desarrollarán las actividades correspondientes a la décima sesión. Este desarrollo obedece a una secuenciación lógica de los contenidos siguiendo el marco teórico, aunque seguir este itinerario no es obligatorio; cada coordinador/a puede programar la sesión de la manera que crea más conveniente de cara a conseguir los objetivos que se plantean.

ACTIVIDAD 1	
¿En qué invierte el tiempo mi hijo/a?	
Duración aproximada	20 minutos
Objetivos	<p>Reflexionar sobre el horario cotidiano de sus hijas e hijos, tomando conciencia de las diferencias entre las rutinas de los días laborables y las del fin de semana.</p> <p>Conocer realmente y reflexionar acerca del tiempo libre de que disponen sus hijos e hijas y en qué lo invierten.</p>
Materiales	<p>Bolígrafo y rotulador para sombread.</p> <p>Anexo 10.1: Ficha 10.1: Horarios</p>

Desarrollo de la actividad

El coordinador/a explica que el objetivo de esta sesión es reflexionar acerca de las actividades que sus hijos e hijas realizan en su tiempo libre. Para ello, en primer lugar, se define lo que entendemos por tiempo libre: el que queda tras des-

contar el invertido en lo que son nuestras obligaciones diarias y la satisfacción de necesidades básicas. En el caso de los y las adolescentes, sus obligaciones diarias son las académicas (tanto ir al instituto como asistir a clases particulares por las tardes) y la colaboración en tareas domésticas o familiares. La participación en actividades deportivas o de otro tipo (danza, música, teatro, taller de fotografía, etc.) no obligatorias, se consideran actividades de ocio y ocupación del tiempo libre. Puede surgir la duda en algunos participantes de si ciertas actividades son o no de ocio (por ejemplo, aprender música o danza en un conservatorio). Si esto ocurriera, los propios padres deberían discutir y acordar qué se puede considerar como tal. El coordinador/a puede dirigir esta discusión teniendo en cuenta que las claves para que una actividad sea considerada de ocio radican fundamentalmente en su carácter no obligatorio, en que el sujeto la realice por elección propia, que se sienta motivado por ello y disfrute con su realización.

Después de la explicación inicial de la persona que coordina la sesión, la actividad se inicia con un trabajo personal. Cada padre o madre tiene que rellenar dos cuadrantes horarios (uno sobre los martes y otro sobre los sábados) que se encuentran en el anexo 10.1, con las actividades que, a cada hora, están realizando sus hijos o hijas. Por ejemplo, si un chico está en el instituto de 8,00 a 14,00 h., toda esa franja horaria se rellenará con «escuela». Y así hasta completar todo el horario del día. Posteriormente, en el horario de los dos días, las madres y los padres sombrearán el tiempo dedicado al ocio y tiempo libre de que disponen sus hijas e hijos, tanto durante la semana como durante el fin de semana.

Tras el trabajo personal se llevará a cabo una puesta en común en la que el coordinador/a irá anotando las respuestas de los padres o madres (a partir de los horarios confeccionados) a las siguientes cuestiones:

- 1 ¿Cuánto tiempo libre tiene su hijo/a durante un día laborable?
- 2 ¿Qué actividades de ocio suele realizar en su tiempo libre durante la semana (sin incluir en fin de semana)?
- 3 ¿Cuánto tiempo libre tiene su hijo/a en un día del fin de semana?
- 4 ¿Qué actividades de ocio suele realizar en su tiempo libre durante el fin de semana?

Síntesis de la actividad

A partir de la puesta en común se debe elaborar una síntesis por parte del coordinador/a que debe recoger, como mínimo, las siguientes conclusiones o ideas claves (ver transparencias 10.7-10.11):

● ● Como le ocurre a los adultos, es importante para las y los adolescentes disponer de cierto tiempo libre, tanto los días laborables como durante el fin de semana. Este tiempo es importante porque les permite manifestar su creciente autonomía y afianzar su identidad al dedicarse a sus aficiones y gustos personales.

● ● Es normal que exista una importante diferencia entre el horario de lunes a viernes y el del fin de semana. En la gran mayoría de los casos, el horario de lunes a viernes está cargado de obligaciones mientras que el tiempo del fin de semana se dedica casi exclusivamente al ocio. No obstante, es bueno tanto que el horario de los días laborables contemple cierto tiempo libre (para estar con los amigos/as o para realizar otras actividades diferentes a las académicas), como que durante el fin de semana exista alguna obligación o responsabilidad, por ejemplo, la colaboración en tareas domésticas o **la práctica de actividades deportivas**.

● ● Las actividades deportivas son prácticas lúdicas que suelen ser muy gratificantes y tienen efectos muy positivos para la salud de chicos y chicas, por lo que resulta muy importante su promoción. En este sentido, debemos educar a chicos y chicas en la práctica sana y no excesiva de diversos deportes, siempre ajustándonos a sus preferencias.

● ● Aunque es importante que los y las adolescentes dispongan de tiempo libre, en parte, ese tiempo libre debería estar planificado con actividades de índole diversa. Son muchos los estudios que muestran que la participación de las y los adolescentes en actividades programadas (deportes, música, talleres, etc.) disminuye la probabilidad de que se vean implicados y manifiesten conductas de riesgo, y favorece el desarrollo de algunas características personales como la responsabilidad o la iniciativa. En todo caso, es importante que exista variedad en las actividades de ocio de todo chico o chica, es decir, que no ocupen todo su tiempo libre en un único tipo de actividad (ver la televisión, videojuegos, etc.).

● ● No es conveniente ni que el horario de un adolescente esté saturado de tantas actividades que no le dejen ningún tiempo libre, ni que tenga excesivo tiempo de ocio sin actividades programadas de ningún tipo.

● ● A menudo los padres y madres creen que no es bueno que sus hijos e hijas adolescentes se impliquen en actividades diferentes a las académicas porque eso les quita tiempo para estudiar y puede significar un decremento en sus notas. Padres y madres deben saber que el hecho de que las y los adoles-

● ● OCIO Y TIEMPO LIBRE

centes dispongan de mucho tiempo libre no planificado no siempre significa que dediquen ese tiempo a estudiar. Por otra parte, la implicación en diversas actividades ayuda a que los y las adolescentes sean más responsables y aprendan a organizar y aprovechar mejor su tiempo.

- ● Es normal que chicas y chicos adolescentes pasen gran parte del tiempo libre con sus amigos/as y compañeros/as. No obstante, durante esta etapa es bueno que se mantengan ciertas actividades de ocio familiar.

ACTIVIDAD 2**El uso de las nuevas tecnologías y las salidas nocturnas a debate**

Duración aproximada	25 minutos
Objetivos	Tomar conciencia de la importancia de la enseñanza del buen uso del ocio y del tiempo libre. Conocer distintos puntos de vista en relación al uso de las nuevas tecnologías y de las salidas nocturnas de las y los adolescentes.
Materiales	Lápiz y papel. Anexos 10.2 (Ficha 10.2: Razones a favor del uso de las nuevas tecnologías y de las salidas nocturnas) y 10.3 (Ficha 10.3: Razones en contra del uso de las nuevas tecnologías y de las salidas nocturnas)

Desarrollo de la actividad

El coordinador/a explicará al grupo que en esta actividad van a representar una especie de juicio en el que las nuevas tecnologías (ordenadores, uso de Internet, videojuegos, ...) y las salidas nocturnas (botellonas, discotecas...) se van a sentar en el banquillo de los acusados. A continuación las y los asistentes se dividirán en dos grupos, o cuatro si hay muchos/as asistentes, y se les repartirá una ficha a cada uno de ellos (ver anexos 10.2 y 10.3). Uno de estos grupos –o dos en el caso de que se dividan en cuatro– deberá hacer de fiscal o acusador, y buscará todo tipo de argumentos en contra del uso de las nuevas tecnologías (ordenadores, uso de Internet, videojuegos, ...) por parte de las y los adolescentes y en contra de las salidas nocturnas (botellonas, discotecas...). El otro grupo deberá encontrar argumentos a favor. Cada grupo trabajará por separado durante 15 minutos, y uno de los miembros hará de portavoz anotando todas las razones que se hayan dado a favor o en contra. Transcurrido el tiempo asignado, cada portavoz deberá exponer los argumentos del grupo.

En el caso en que el coordinador/a lo considerase oportuno, y siempre que hubiera tiempo suficiente, sería interesante que se realizara un intercambio de roles según el cual aquellos padres y madres que hubieran adoptado el rol de fiscales pasarán ahora a defender las salidas nocturnas y el uso de nuevas tecnologías (y viceversa).

Síntesis de la actividad

Una vez escuchadas todas las argumentaciones y contra-argumentaciones, la persona que coordina la sesión deberá realizar la síntesis de la actividad, para la que se podría guiar por las siguientes directrices (ver transparencias 10.12-10.16):

- ● La forma de disfrutar del ocio y el tiempo libre conforman las señas de identidad de cada generación. Para los y las adolescentes actuales, las salidas nocturnas y el uso de las nuevas tecnologías se han convertido en sus señas de identidad propias, es su forma de sentir y manifestar que son una nueva generación, diferente a la de los adultos.

- ● Tanto las salidas nocturnas como el uso de las nuevas tecnologías no son actividades negativas en sí mismas, ya que tienen indudables beneficios para el desarrollo de las y los adolescentes, aunque también es cierto que pueden implicar ciertos riesgos.

- ● **Las salidas nocturnas en su versión social, implican relaciones sociales** con los amigos/as, de indudable importancia durante la adolescencia. Los amigos y las amigas son fuente de información, diversión, intimidad y afecto, permiten la comparación social y la validación del yo, y constituyen un importante recurso de seguridad emocional en situaciones novedosas o en momentos de estrés.

- ● La «botellona» se convierte en una actividad realmente peligrosa cuando se utiliza únicamente como contexto para el consumo de alcohol y otras drogas. Asimismo, es preocupante que la «botellona» se convierta en la actividad central y casi única con la que chicas y chicos adolescentes ocupan todo su tiempo libre.

- ● Entre los beneficios de los videojuegos podemos destacar: la estimulación de ciertas habilidades psicomotrices, de coordinación y razonamiento; la iniciación en el conocimiento informático; la promoción de la perseverancia y el incremento de la tolerancia al fracaso; y la facilitación del intercambio social, al compartir juegos con compañeros y amigos.

- ● El mayor peligro de los videojuegos es que lleguen a crear un comportamiento adictivo, que implique que el jugador/a sienta ansiedad o angustia cuando debe permanecer sin jugar, además de llegar a provocar cansancio y daños físicos (problemas oculares, posturales, dolor de cabeza, etc.) cuando el tiempo

de dedicación es excesivo. Es peligroso, asimismo, que llegue a convertirse en un refugio obsesivo de jóvenes que hacen del videojuego su única realidad, descuidando otros aspectos de la vida personal, familiar y social.

- ● En cuanto al uso de Internet también pueden describirse beneficios: chicos y chicas pueden encontrar en Internet una poderosa herramienta para la búsqueda de información y para establecer relaciones en la red con personas con las que compartan intereses y aficiones comunes **salvando las distancias geográficas**.

- ● Entre los riesgos de Internet, además del contacto con la pornografía, algunos estudios han encontrado una relación inversa entre el tiempo dedicado a navegar por la red y la implicación en actividades sociales como charlas con la familia y vida social. Igualmente, algunos síntomas como la depresión y los sentimientos de soledad se asocian a un uso intensivo de Internet.

ACTIVIDAD 3

¿Es posible que sigamos haciendo cosas juntos?

Duración aproximada	15 minutos
Objetivos	Reflexionar sobre la importancia de mantener ciertas actividades de ocio familiar durante la adolescencia de sus hijos e hijas. Conocer qué posibilidades de ocio familiar existen durante estas edades.
Materiales	Lápiz y papel. Pizarra

Desarrollo de la actividad: Lluvia de ideas

La lluvia de ideas se iniciará pidiendo el coordinador/a a las personas que participan en la sesión que piensen durante varios minutos en todas las actividades de ocio que se pueden hacer en familia con adolescentes de diferentes edades, chicos/as de 11-12 años y de 13-14 años. Cada padre o madre deberá anotar en un papel todas las actividades que se le ocurran para pasar el tiempo libre familiar con hijos/as de ambos períodos de edad, independientemente de que ellos/as lo lleven a cabo con sus hijos/as. Es importante animarlos/as para que piensen en diferentes posibilidades y traten de ser exhaustivos/as.

Una vez transcurrido el tiempo se pedirá a los y las participantes que vayan diciendo en voz alta todo lo que hayan pensado. El coordinador/a deberá ir anotando en la pizarra todas las sugerencias para cada período de edad, procurando agruparlas en función de su contenido: participación en actividades deportivas, tareas de bricolaje, asistencia a espectáculos, viajes y excursiones, etc. Aunque no es necesario fijar un turno de intervenciones para que hablen todos los padres y madres, sí es importante animar a que expresen su opinión el mayor número posible de ellos/as.

Síntesis de la actividad

A partir de la puesta en común y tras haber agrupado en áreas temáticas todas las aportaciones de los padres (cosas que se pueden hacer en casa, ac-

tividades culturales, etc.), la persona que coordina la actividad deberá realizar una síntesis destacando las distintas posibilidades que las madres y los padres tienen a su alcance para organizar y planificar el ocio familiar durante la etapa de la adolescencia de sus hijos e hijas. Esta síntesis debe recoger, además, las siguientes conclusiones o ideas claves (ver transparencias 10.17-10.20):

- ● Al igual que los niños y las niñas, los y las adolescentes no sólo aprenden en las aulas y en las situaciones formales de aprendizaje; aprenden valores, competencias y ven promovidas ciertas aficiones y hábitos en diferentes situaciones, especialmente en aquellas que tienen un alto significado emocional para ellos y ellas, como es todo lo que rodea al disfrute del tiempo libre.

- ● Por esa razón, aunque es normal y habitual que las y los adolescentes pasen gran parte de su tiempo libre con sus amigos/as y compañeros/as, si las madres y los padres quieren seguir siendo un referente importante en el desarrollo de sus hijos e hijas, deberían intentar y asegurar que durante esta etapa se mantengan también ciertas actividades de ocio familiar.

- ● En la transición de la infancia a la adolescencia cambian muchas cosas, entre otras, las actividades que a chicos y chicas les pueden resultar atractivas para ocupar su tiempo libre. Igual que hay juguetes y regalos apropiados para cada edad y para cada niño/a, las actividades que debemos proponer a nuestros hijos e hijas para disfrutar juntos del tiempo libre también deben adecuarse a su nivel de edad y a sus gustos personales.

- ● Algunas actividades de ocio que son habituales y resultan gratas para cada familia, pueden seguir manteniéndose aunque cambie la edad de los hijos/as; únicamente habrá que cambiar el contenido concreto de la actividad (ver juntos películas o programas no infantiles en la televisión; hacer viajes más largos, practicar deportes más arriesgados, etc.). En otros casos, sin embargo, pueden empezar a realizarse actividades nuevas que no se llevaban a cabo durante los años infantiles.

- ● Para que las actividades de ocio familiar resulten atractivas para los y las adolescentes, es fundamental permitirles que ellos/as sugieran ideas y colaboren en su planificación a todos los niveles. Esto garantizará, asimismo, que se trate de actividades acordes con los gustos y preferencias de cada chico o chica.

- ● Cuando los adultos comparten actividades de ocio con sus hijos e hijas, sirven como modelos de cómo ciertas actividades alternativas a las que

ACTIVIDAD 4

Negociando las actividades de ocio con nuestros hijos/as

Duración aproximada	25 minutos
Objetivos	Tomar conciencia de la importancia que tiene que las y los adolescentes hagan un buen uso del ocio y del tiempo libre. Saber aplicar las estrategias aprendidas de resolución de conflictos en lo relativo al disfrute del tiempo libre.
Materiales	Lápiz y papel. Pizarra. Anexo 10.4: Ficha 10.4: Estudio de casos.

Desarrollo de la actividad

• • **Trabajo en grupo.** El coordinador/a divide a los y las participantes en grupos, les entrega una ficha (anexo 10.4) y les da la siguiente instrucción sobre la actividad:

«A continuación os vamos a presentar dos situaciones en las que la forma de ocupar el tiempo libre por parte de las y los adolescentes resulta un problema para sus familias. Tenéis que pensar en el grupo qué estrategias podríais utilizar, si vosotros/as fuerais los padres o madres, para acordar con estos chicos y chicas una forma adecuada y satisfactoria de disfrutar de su tiempo libre.»

Laura es una chica de 16 años que vive en un pueblo cercano a una gran ciudad y no para en casa. Está todo el día fuera con sus amigos y amigas, falta mucho a clase y va mal en los estudios. Le gustan las motos y está intentando que le compréis una para poder salir de marcha por la ciudad. Sospecháis que, de hecho, lleva un par de fines de semana volviendo de la ciudad en la moto de su amiga Carmen, lo que no os gusta nada. Se acerca el viernes y, como todos los fines de semana, anuncia que se va de botellona y que no sabe a qué hora volverá. Cuando tratáis de ponerle una hora de llegada, se queja diciendo que a sus amigas no le ponen hora.

Jaime es un chico de 14 años, bastante introvertido y reservado. Va bien en el colegio y le apasionan los videojuegos, pasando casi todo su tiempo libre enganchado con la videoconsola o el ordenador. Sale poco con los amigos y, cuando lo hace, es para ir a algún ciber-café para jugar con ellos a videojuegos de la red. Habla muy poco con vosotros y se niega a participar en las actividades familiares, quedándose siempre solo en casa cuando vosotros salís con su hermano de 11 años. Se acercan unos días de vacaciones y os gustaría ir todos juntos a algún sitio. El ya ha dicho que no piensa ir a ningún lado porque tiene mucho que estudiar.

● ● **Puesta en común.** El coordinador/a moderará una puesta en común en el que cada grupo irá comentando sus sugerencias para organizar con estos adolescentes su tiempo libre. Una vez anotadas todas las propuestas de actuación, se irán analizando las ventajas e inconvenientes de cada una de las aportaciones.

Síntesis de la actividad

A partir de la puesta en común, se debe elaborar una síntesis por parte del coordinador/a que debe recoger, como mínimo, las siguientes conclusiones o ideas claves (ver transparencias 10.21-10.24):

● ● Presentar alternativas de ocio diverso y divertido a los hijos e hijas, compartir con ellos y ellas ratos de ocio y servir de modelo de ocio saludable.

● ● Un buen uso del ocio y el tiempo libre es fundamental para promover un desarrollo socio-personal adecuado durante la adolescencia y para evitar conductas de riesgo como el consumo de drogas, accidentabilidad, etc.

● ● Las actividades de ocio deben ser diversas; madres y padres deben procurar esta diversidad proponiendo alternativas y generando hábitos y aficiones desde que los hijos e hijas son pequeños.

● ● No son adecuadas las estrategias que impliquen:

- Evitar el conflicto, cediendo en todas las pretensiones de las y los adolescentes.
- Desconocimiento, ignorar qué hacen o con quien están durante su tiempo libre, las y los adolescentes.
- Utilizar estrategias autoritarias, imponiendo las normas que los padres y madres creen más adecuadas como única forma de control.

• • Las estrategias más adecuadas son las que implican:

- Negociación con la o el adolescente sobre los temas conflictivos: hora de volver a casa, utilización racional de la videoconsola, etc.
- Conocimiento y supervisión por parte de padres y madres de las actividades de ocio y tiempo libre de sus hijos e hijas.
- Colaboración y acuerdos, en la medida de lo posible, entre madres y padres de los diferentes amigos/as que salen juntos (en la hora de llegada, alternancia para recogerlos, etc.).

• • Los padres y madres tienen que utilizar estrategias de negociación para resolver con sus hijos e hijas adolescentes los conflictos que casi inevitablemente surgen en relación con la ocupación de su tiempo libre. El autoritarismo o la evitación de estos conflictos no son estrategias adecuadas.

• • Aunque hay que favorecer que cada chico o chica cuente con autonomía a la hora de disfrutar de su tiempo libre, hay que asegurar al mismo tiempo que exista la necesaria supervisión por parte de las madres y los padres de estas actividades.

• • El acuerdo en algunas cuestiones claves y la comunicación y colaboración entre los distintos padres y madres facilita la supervisión del tiempo libre del grupo de amigos y amigas.

ACTIVIDAD 5

Algo cotidiano

Duración aproximada	30 minutos
Objetivos	Tomar conciencia de las diferencias en el establecimiento de las normas según sea chico o chica. Fomentar unas prácticas más igualitarias que favorezcan el desarrollo de chicos y chicas.
Materiales	Lápiz y papel. Anexos 10.5, 10.6 y 10.7 (Fichas 10.5, 10.6 y 10.7: Algo cotidiano)

Desarrollo de la actividad

El coordinador/a explicará al grupo que en esta actividad van a dividirse en dos grandes grupos para contestar a varias cuestiones. A continuación divide al grupo en dos y a cada uno de ellos le entrega una ficha: al grupo denominado A le entrega la ficha 10.5 (ver anexo 10.5) y al B la ficha 10.6 (ver anexo 10.6). No se debe comentar nada más de la actividad para no influir en las respuestas de padres y madres. Se dejan 10 minutos para resolver las distintas preguntas relacionadas con cada caso y a continuación se ponen en común los resultados.

Es importante que no se informe a padres y madres de que esta actividad se realiza para ver si existen sesgos en función del género a la hora de decidir normas que conciernen a las y los adolescentes. Los casos que se han repartido en cada uno de los grupos son iguales, con la excepción de que en el primero de ellos la protagonista es una chica y en el otro, es un chico.

Una vez transcurridos los 10 minutos, el coordinador/a leerá el caso en voz alta (ver guión del coordinador en el anexo 10.7) e irá formulando cada una de las preguntas para poder comparar las respuestas de ambos grupos y las anotará en la pizarra. Una vez que se hayan contestado a todas las preguntas, y si hay diferencias según el género en las respuestas, el coordinador/a abrirá un debate basándose en las siguientes preguntas:

- 1 Como hemos visto, hemos tratado el caso diferente según estemos hablando de un chico o de una chica, ¿por qué creéis que pasa esto?
- 2 ¿Creéis que es adecuado establecer estas diferencias? ¿Por qué? ¿Cuáles son las consecuencias?
- 3 ¿Sería posible llevar a cabo unas prácticas más igualitarias? ¿Cómo?

Se llevará a cabo un debate de 10 minutos aproximadamente y, a continuación, el coordinador/a hará una síntesis de la actividad.

Síntesis de la actividad

El coordinador/a llevará a cabo una síntesis de la actividad, basándose en los siguientes contenidos (ver transparencias 10.25-10.32) y siempre desde el respeto a la perspectiva de género:

- Existen diferencias en las actividades que realizan chicos y chicas en su tiempo libre. Ellos practican más deporte, prefieren salir de copas e ir de botellona, mientras que ellas les gusta ir a bailar y dedican más tiempo a leer y a realizar las tareas del hogar.

- Estas diferencias son, en parte, reflejo de unas ideas estereotipadas sobre los comportamientos que son adecuados para hombres y mujeres. Ideas que destacan el papel de la mujer como cuidadora y el de los varones como personas que deben ser exitosas y competitivas (de ahí, por ejemplo, la importancia del deporte para los chicos).

- Estas ideas, de las que la mayoría de las veces no somos conscientes, se transmiten a chicos y chicas a través de los medios de comunicación, la escuela, el grupo de amigos y la familia.

- Desde la familia se contribuye a reproducir las diferencias de género de forma directa, a través de unas prácticas distintas con chicos y chicas, e indirectamente cuando padres y madres se comportan atendiendo a los roles tradicionales de género.

- En muchas familias se tiene un trato diferencial con hijos e hijas. A ellas se las controla más (deben llegar antes a casa cuando salen por las noches, tienen más dificultades para pasar un fin de semana fuera...) y deben realizar las tareas del hogar con más frecuencia. Además, padres y madres tienen actitudes

● ● OCIO Y TIEMPO LIBRE

mucho más permisivas con el comportamiento sexual de sus hijos varones y con su consumo de alcohol y tabaco.

- ● El trato diferencial con hijos e hijas tiene consecuencias muy negativas. Además de condicionar su elección profesional o sus comportamientos en función de lo que consideran es aceptable para su género, aumenta los conflictos entre hermanos y hermanas, y entre progenitores y adolescentes. Igualmente, la menor supervisión de los chicos puede hacer que consuman más drogas y se impliquen en comportamientos de riesgo.

- ● Padres y madres deberían comportarse de forma igualitaria con hijos e hijas, teniendo presente las variables que más favorecen el desarrollo adolescente (afecto y comunicación, supervisión y fomento de la autonomía). El género del hijo no debería ser un aspecto que influyera en las prácticas educativas de sus padres y madres, sino más bien su nivel de madurez.

ACTIVIDAD 6

Para terminar... ¿qué hemos aprendido hoy?

Esta actividad final se llevará a cabo para afianzar qué han aprendido padres y madres en esta sesión. El coordinador/a iniciará una breve discusión dirigida que girará en torno a las siguientes preguntas:

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

Tras aproximadamente 10 minutos, el coordinador/a resumirá lo que han aprendido en la sesión con ayuda de la transparencia 10.33:

- Hemos analizado cómo usan el tiempo libre las y los adolescentes de nuestro contexto: cómo organizan su tiempo libre, la importancia de la planificación de ciertas actividades y que la participación en esas actividades planificadas disminuye la probabilidad de que se vean implicados/as en conductas de riesgo.

- Hemos aprendido que a través de las actividades de ocio deben promoverse conductas saludables: como la práctica del deporte, disfrutar de los amigos/as sin necesidad de alcohol y la necesidad de tener una alimentación sana y equilibrada.

- Hemos aprendido que padres y madres deberían fomentar que durante esta etapa se mantuvieran actividades de ocio familiar y que tienen que aprender a negociar con los y las adolescentes la organización de su tiempo libre.

- Hemos aprendido que padres y madres deben intentar llevar a cabo unas prácticas educativas más igualitarias, que fomenten el desarrollo integral de chicos y chicas.



ANEXOS



..... 045

ANEXO 10.1

Ficha 10.1: Horarios

Tenéis que rellenar el siguiente cuadrante horario con las actividades que vuestro hijo o hija realiza un martes y un fin de semana.

	Un Martes cualquiera	Un Sábado cualquiera
De 8:00 a 10:00		
De 10:00 a 12:00		
De 12:00 a 14:00		
De 14:00 a 16:00		
De 16:00 a 18:00		
De 18:00 a 20:00		
De 20:00 a 22:00		
De 22:00 a 00:00		
De 00:00 a 08:00		

ANEXO 10.2

Ficha 10.2: Razones en contra del uso de las nuevas tecnologías y de las salidas nocturnas

Grupo perteneciente a la acusación particular. Pertenecéis al grupo de la acusación particular y debéis buscar razones por las que creéis que el uso de nuevas tecnologías como el ordenador, Internet o los videojuegos y las salidas nocturnas (las «botellonas» y las discotecas) se oponen al desarrollo de vuestros hijos e hijas adolescentes. Os proponemos las siguientes razones como ejemplo:

Uso de las nuevas tecnologías (Ordenadores, Internet, videojuegos)

1. Pueden limitar las relaciones sociales de los chicos y chicas.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Salidas nocturnas (Botellones y discotecas)

1. Suponen un consumo abusivo de alcohol que perjudica a la salud.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

ANEXO 10.3

Ficha 10.3: Razones a favor del uso de las nuevas tecnologías y de las salidas nocturnas

Grupo perteneciente a la defensa. Perteneceis al grupo de la defensa y debéis buscar razones por las que creéis que el uso de nuevas tecnologías como el ordenador, Internet o los videojuegos, y las salidas nocturnas (las «botellonas» y las discotecas) favorecen el desarrollo de vuestros hijos e hijas adolescentes. Os proponemos las siguientes razones como ejemplos:

Uso de las nuevas tecnologías (Ordenadores, Internet, videojuegos)

1. Favorecen el desarrollo psicomotor.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Salidas nocturnas (Botellones y discotecas)

1. Favorecen las relaciones sociales.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

ANEXO 10.4

Ficha 10.4: Estudios de casos

Leed los siguientes casos e intentad contestar a la pregunta que aparece a continuación:

Laura es una chica de 16 años que vive en un pueblo cercano a una gran ciudad y no para en casa. Está todo el día fuera con sus amigos y amigas, falta mucho a clase y va mal en los estudios. Le gustan las motos y está intentando que le compréis una para poder salir de marcha por la ciudad. Sospecháis que, de hecho, lleva un par de fines de semana volviendo de la ciudad en la moto de su amiga Carmen, lo que no os gusta nada. Se acerca el viernes y, como todos los fines de semana, anuncia que se va de botellona y que no sabe a qué hora volverá. Cuando tratáis de ponerle una hora de llegada, se queja diciendo que a sus amigas no le ponen hora.

Jaime es un chico de 14 años, bastante introvertido y reservado. Va bien en el colegio y le apasionan los videojuegos, pasando casi todo su tiempo libre enganchado con la videoconsola o el ordenador. Sale poco con los amigos y, cuando lo hace, es para ir a algún ciber-café para jugar con ellos a videojuegos de la red. Habla muy poco con vosotros y se niega a participar en las actividades familiares, quedándose siempre solo en casa cuando vosotros salís con su hermano de 11 años. Se acercan unos días de vacaciones y os gustaría ir todos juntos a algún sitio. El ya ha dicho que no piensa ir a ningún lado porque tiene mucho que estudiar.

¿Qué estrategias utilizaríais para acordar con este chico y esta chica una forma adecuada y satisfactoria de disfrutar de su tiempo libre?

Laura	Jaime
<p>050</p>	

ANEXO 10.5

Ficha 10.5: Algo cotidiano

Leed los siguientes casos e intentad contestar a la pregunta que aparece a continuación:

Alex es una chica de 15 años. Ayer fue sábado y salió con su pandilla por la noche. Sus padres no estaban cuándo salió y no les preguntó la hora a la que debería volver a casa, así que llegó a las 2 de la mañana con signos de haber bebido alcohol. Esa misma tarde había tenido una discusión con ellos porque tenía la habitación bastante revuelta y nunca colabora en las tareas de la casa. Ella opina que ya es bastante mayor para salir y volver sin tener que cumplir un horario, y en cuanto a las tareas de la casa piensa que ya está demasiado cansada entre el instituto y las clases de informática e inglés como para también tener que recoger su cuarto.

- 1 ¿A qué hora pensáis que Alex debería llegar a casa?
- 2 ¿Qué creéis que deben hacer sus padres al verle llegar con signos de haber bebido alcohol?
- 3 ¿Creéis que debe recoger su habitación y colaborar en casa? ¿Por qué?
- 4 ¿Os parece adecuado el razonamiento que tiene para no colaborar en casa? ¿Por qué?
- 5 ¿Qué le diríais si fueseis sus padres para que colaborara en casa?

ANEXO 10.6

Ficha 10.6: Algo cotidiano

Leed los siguientes casos e intentad contestar a la pregunta que aparece a continuación:

Alex es un chico de 15 años. Ayer fue sábado y salió con su pandilla por la noche. Sus padres no estaban cuándo salió y no les preguntó la hora a la que debería volver a casa, así que llegó a las 2 de la mañana con signos de haber bebido alcohol. Esa misma tarde había tenido una discusión con ellos porque tenía la habitación bastante revuelta y nunca colabora en las tareas de la casa. Él opina que ya es bastante mayor para salir y volver sin tener que cumplir un horario, y en cuanto a las tareas de la casa piensa que ya está demasiado cansado entre el instituto y las clases de informática e inglés como para también tener que recoger su cuarto.

- 1** ¿A qué hora pensáis que Alex debería llegar a casa?
- 2** ¿Qué creéis que deben hacer sus padres al verle llegar con signos de haber bebido alcohol?
- 3** ¿Creéis que debe recoger su habitación y colaborar en casa? ¿Por qué?
- 4** ¿Os parece adecuado el razonamiento que tiene para no colaborar en casa? ¿Por qué?
- 5** ¿Qué le diríais si fueseis sus padres para que colaborara en casa?

ANEXO 10.7

Ficha 10.7: Algo cotidiano

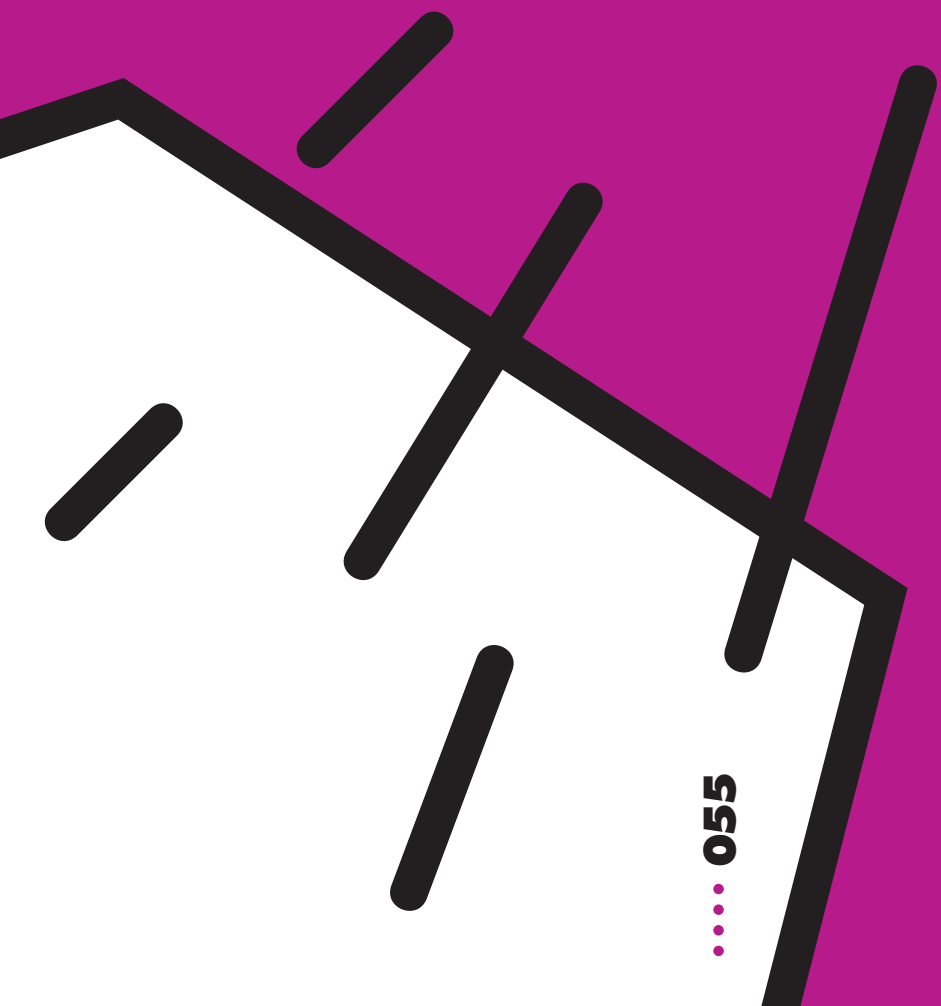
Leed los siguientes casos e intentad contestar a la pregunta que aparece a continuación:

Alex tiene 15 años. Ayer fue sábado y salió con su pandilla por la noche. Sus padres no estaban cuándo salió y no les preguntó la hora a la que debería volver a casa, así que llegó a las 2 de la mañana con signos de haber bebido alcohol. Esa misma tarde había tenido una discusión con ellos porque tenía la habitación bastante revuelta y nunca colabora en las tareas de la casa. Opina que ya es bastante mayor para salir y volver sin tener que cumplir un horario, y en cuanto a las tareas de la casa piensa que ya está demasiado cansado entre el instituto y las clases de informática e inglés como para también tener que recoger su cuarto.

- 1 ¿A qué hora pensáis que Alex debería llegar a casa?
- 2 ¿Qué creéis que deben hacer sus padres al verle llegar con signos de haber bebido alcohol?
- 3 ¿Creéis que debe recoger su habitación y colaborar en casa? ¿Por qué?
- 4 ¿Os parece adecuado el razonamiento que tiene para no colaborar en casa? ¿Por qué?
- 5 ¿Qué le diríais si fueseis sus padres para que colaborara en casa?



TRANSPARENCIAS



..... 055

SESIÓN 10: OCIO Y TIEMPO LIBRE



¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- Que el ocio y la manera de organizar el tiempo libre son muy importantes en la adolescencia
- Que a través de las actividades de ocio deben promoverse aficiones diversas y conductas saludables (alimentación, deportes...)
- Que madres y padres deberían fomentar actividades de ocio familiar y aprender a negociar con los adolescentes la organización de su tiempo libre.
- Que madres y padres deben intentar llevar a cabo unas prácticas educativas más igualitarias, que fomenten el desarrollo integral de chicos y chicas

Transparencia 10.1

OCIO EN LA ADOLESCENCIA

- Durante la adolescencia chicas y chicos aumentan su autonomía e independencia respecto a la familia. Esto se refleja también en las actividades con las que ocupan su tiempo libre
- En esta etapa se diversifican las actividades de recreo, cobrando especial importancia los amigos y amigas



Transparencia 10.2

CAMBIOS CON LA EDAD



Actividad	13-14 años	15-16 años	17-19 años
Estudiar	0.9	0.9	0.9
"Botellón"	0.4	1.3	1.4
Beber	0.2	0.4	0.9
Deportes	1.5	0.6	0.4
Tareas del hogar	0.4	0.9	0.9

Con el paso de los años disminuye el tiempo que dedican a hacer deportes y aumenta el que dedican a estudiar, tareas del hogar, salir por las noches y hacer "botellón"

Transparencia 10.3

OCIO Y ALIMENTACIÓN I

- Una actividad muy común entre adolescentes es salir a comer a restaurantes de comida rápida (pizzerías, hamburgueserías, bagueterías...) que ofrecen menús relativamente baratos y no muy nutritivos

Comer de vez en cuando comida rápida no es un problema, lo que no es saludable es que se convierta en un hábito exclusivo de alimentación



Transparencia 10.4

OCIO Y ALIMENTACIÓN II

- Una buena alimentación es FUNDAMENTAL, sobre todo en esta etapa
- Una dieta variada y rica en frutas, verduras, legumbres y pescado es un requisito fundamental para el correcto desarrollo de chicos y chicas



Transparencia 10.5

USO DEL TIEMPO LIBRE

- Un uso adecuado del tiempo libre permite a chicos y a chicas desarrollar competencias, valores y conductas saludables de forma divertida
- El papel de madres y padres es fundamental como buenos modelos de ocio y como promotores de hábitos positivos en el uso del tiempo libre
- Las actividades de ocio familiar compartido van a repercutir muy positivamente en el bienestar tanto de padres y madres como de chicos y chicas



Transparencia 10.6

¿EN QUÉ INVIERTEN SU TIEMPO LO/AS ADOLESCENTES?

- Disponer de tiempo libre es importante para el desarrollo de la autonomía y para la identidad de los adolescentes

• Es normal que exista una importante diferencia entre el horario de lunes a viernes y el del fin de semana

Deberían tener algún tiempo libre los días laborables

Deberían tener algunas obligaciones o responsabilidades los fines de semana

Transparencia 10.7

LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Pueden resultar muy gratificantes.
- Tienen efectos positivos para la salud.
- Debemos educar a chicos y a chicas para la práctica sana y no excesiva de diferentes deportes, tomando en cuenta sus preferencias.



Transparencia 10.8

PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO LIBRE

- Es importante que las/os adolescentes dispongan de tiempo libre en parte planificado y que sus actividades de ocio sean variadas y acorde a sus preferencias
- La participación en actividades programadas...

Disminuye las conductas de riesgo

Favorece el desarrollo de características personales positivas

No es conveniente la sobrecarga

Transparencia 10.9

TIEMPO LIBRE Y ESTUDIOS

- Las actividades de ocio y tiempo libre no son incompatibles con la vida académica
- El hecho de que dispongan de mucho tiempo libre no asegura que dediquen ese tiempo a estudiar



Transparencia 10.10

OCIO CON AMIGOS Y OCIO FAMILIAR



- Es normal que chicas y chicos pasen gran parte de su tiempo libre con sus amigos y amigas. No obstante, es aconsejable que se mantengan ciertas actividades de ocio familiar

Transparencia 10.11

DIFERENTES GENERACIONES

- La manera de disfrutar del ocio y del tiempo libre forma parte de las señas de identidad de cada generación
- Para los chicos y chicas de hoy, sus señas de identidad propias que los diferencian de las personas adultas son:



SALIDAS NOCTURNAS



NUEVAS TECNOLOGÍAS

Por sí mismas no son negativas, tienen **BENEFICIOS** y **RIESGOS**

Transparencia 10.12

SALIDAS NOCTURNAS

- Las salidas nocturnas implican relaciones sociales con AMIGAS Y AMIGOS

Los amigos y amigas son fuente de información, diversión, intimidad y afecto y son un importante recurso de apoyo socio-emocional



Transparencia 10.13

LA "BOTELLONA"

- La "botellona" es **PELIGROSA** si...

- 1) Se utiliza únicamente para consumir alcohol y otras drogas
- 2) Se convierte en la actividad central y casi única con la que un/a adolescente ocupa todo su tiempo libre



Transparencia 10.14

INTERNET

LOS BENEFICIOS

- Poderosa herramienta de búsqueda de información
- Permite establecer relaciones en la red con personas que comparten aficiones comunes salvando las distancias geográficas

LOS RIESGOS

- Acceso a pornografía
- Disminución de actividades sociales y familiares
- Uso intensivo: síntomas depresivos y sentimientos de soledad



Transparencia 10.15

LOS VIDEOJUEGOS

<p>LOS BENEFICIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estimula habilidades psicomotrices y el razonamiento lógico y espacial • Inician al conocimiento informático • Les enseña a perseverar y a aprender a tolerar los fracasos • Facilitan el intercambio social 	<p>LOS PELIGROS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que lleguen a crear un comportamiento adictivo • Llegan a provocar cansancio físico y mental • Que llegue a convertirse en un "refugio obsesivo", descuidando aspectos de su vida personal, familiar y social
--	--

Transparencia 10 16

OCIO FAMILIAR I

➢ Las/os adolescentes aprenden valores, competencias y ven promovidas aficiones y hábitos en situaciones que tienen significado emocional para ellas/os

↓

POR ELLO...

... aunque es normal que pasen tiempo con sus amistades, madres y padres deberían intentar mantener actividades de ocio familiar

Transparencia 10 17

OCIO FAMILIAR II

➢ Las actividades que se deben proponer para disfrutar del tiempo libre juntos deben adecuarse al nivel de edad del adolescente y a sus gustos personales

<p>Pueden seguir manteniéndose actividades de ocio habituales y gratas para la familia, cambiando el contenido de la actividad</p>	<p>Pueden empezar a realizarse actividades nuevas que no se llevaban a cabo cuando el chico o la chica eran más pequeños</p>
--	--

Transparencia 10 18

ACTIVIDADES ATRACTIVAS

➢ Para que las actividades de ocio familiar resulten atractivas, es fundamental que los chicos y chicas:

Sugieran ideas

↓



Colaboren en su planificación

↓

Esto garantiza que se trate de actividades acordes con los gustos y preferencias de cada chica o chico

Transparencia 10 19

OCIO POSITIVO

➢ A través del ocio compartido, madres y padres pueden despertar y generar nuevas aficiones e intereses en sus hijos e hijas

➢ Padres y madres deben actuar como modelos de ocio divertido, entusiasta y sano



Transparencia 10 20

DIVERSIDAD Y BUEN USO DEL OCIO

➢ El buen uso del tiempo libre es fundamental para el desarrollo social adecuado durante la adolescencia y para evitar conductas de riesgo





➢ Las actividades de ocio deben ser diversas. Padres y madres pueden proponer alternativas y generar aficiones y hábitos desde que los hijos son pequeños

Transparencia 10 21

NEGOCIANDO EL OCIO

<p>NO DEBEMOS...</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Evitar las discusiones y ceder en todo ✗ Ignorar qué hacen y con quién en su tiempo libre ✗ Utilizar métodos de control autoritarios 	<p>SÍ DEBEMOS...</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Negociar con ellos/as los temas conflictivos: hora de llegada, ... ✗ Conocer y supervisar sus actividades de ocio ✗ Colaborar y llegar a acuerdos, en la medida de lo posible, con los padres de sus amigos
--	---

Transparencia 10 22

OCIO Y CONFLICTOS I

➢ En relación a la ocupación del tiempo libre pueden surgir conflictos entre padres e hijos

↓

¿CÓMO LOS RESOLVEMOS?

NO

- DE FORMA AUTORITARIA
- EVITÁNDOLOS

SÍ

NEGOCIANDO CON ELLOS/AS

Transparencia 10 23

OCIO Y CONFLICTOS II

➤ Hay que favorecer la **AUTONOMÍA** del adolescente en el uso de su tiempo libre aunque con cierta **SUPERVISIÓN** por parte de padres y madres




La comunicación y colaboración entre distintos padres facilita la supervisión del tiempo libre del grupo de amigos y amigas

Transparencia 10.24

DIFERENCIAS EN EL OCIO DE CHICOS Y CHICAS

Ellos practican más deporte, prefieren salir de copas e ir de "botellona"



Ellas prefieren bailar y dedican más tiempo a leer y a las tareas del hogar



Transparencia 10.25

¿POR QUÉ ESTAS DIFERENCIAS?

➤ Porque tenemos ideas estereotipadas sobre qué deben hacer mujeres y hombres :



MUJER:
Sensible y Cuidadora



HOMBRE:
Exitoso y competitivo

Estas ideas se transmiten a los/as adolescentes a través de los medios de comunicación, la familia y los amigos/as

Transparencia 10.26

TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA I

➤ Desde la familia se contribuye a reproducir las diferencias de género de dos formas:

DIRECTA



A través de unas prácticas distintas con chicos y chicas

INDIRECTA

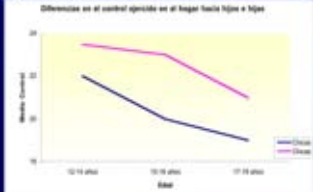


A través de los modelos de comportamiento que los padres y madres ofrecen

Transparencia 10.27

TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA II: El Control

➤ En muchas familias se tiene un trato diferencial a hijos e hijas en cuanto al control:



Diferencia en el control ejercido en el hogar hacia hijos e hijas

Edad	Hombres	Mujeres
12-14 años	~0.15	~0.25
15-16 años	~0.10	~0.20
17-18 años	~0.05	~0.15

A ellas se las controla más que a los chicos

Transparencia 10.28

TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA III: Tareas hogar

➤ También se tiene un trato diferencial con hijos e hijas en cuanto a la realización de tareas domésticas:



Diferencia en la realización de tareas del hogar entre chicos y chicas

Edad	Hombres	Mujeres
12-14 años	~0.10	~0.20
15-16 años	~0.15	~0.25
17-18 años	~0.10	~0.30

Ellas realizan las tareas del hogar con más frecuencia que los chicos

Transparencia 10.29

TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA IV: Sexualidad y drogas

➤ Padres y madres tienen actitudes mucho más permisivas en cuanto al comportamiento sexual y el consumo de alcohol y tabaco de sus hijos que de sus hijas




Transparencia 10.30

TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA V: Consecuencias

➤ El trato diferencial con hijos e hijas tiene consecuencias muy negativas

Condiciona su elección profesional o sus comportamientos en función de lo que piensan que "es aceptable" para su género

Aumenta los conflictos entre hermanos y hermanas y entre progenitores y adolescentes

La menor supervisión hacia los chicos puede favorecer el consumo de drogas y la aparición de comportamientos de riesgo

Transparencia 10.31

TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA VI: Conclusiones





- Padres y madres deberían comportarse de forma igualitaria con hijos e hijas tratándolos con afecto, estableciendo canales adecuados de comunicación, supervisando su conducta y fomentando su autonomía
- El género del adolescente no debería influir en las prácticas educativas parentales, sino más bien su nivel de madurez



Transparencia 10.32

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?

- Hemos analizado cómo usan el tiempo libre los adolescentes de nuestro contexto
- Hemos aprendido que a través de las actividades de ocio deben promoverse conductas saludables
- Hemos aprendido a fomentar actividades de ocio familiar y a negociar con los/as adolescentes la organización de su tiempo libre.
- Hemos aprendido la importancia de llevar a cabo unas prácticas educativas más igualitarias que fomenten el desarrollo integral de chicos y chicas



Transparencia 10.33



JUNTA DE ANDALUCIA

Andalucía
al máximo

