



XIII JORNADAS PARA PADRES Y MADRES

(AMAPAMU)

LOS ADOLESCENTES Y LA GESTIÓN EMOCIONAL

¿CÓMO RELACIONARNOS DE MANERA
EFFECTIVA?

Víctor Ortega Parra
Psicólogo colegiado M-27331



ETIMOLOGÍA DE LA PALABRA ADOLESCENTE

¡**Error!** ▢ Adolescente viene del verbo latino “*adolecer*” que significa que causa dolor/sufrimiento. Viene de la palabra “*dolecer*” que es enfermo.

“La juventud es una enfermedad que se cura con los años”

La palabra **adolescente** tiene un significado mucho mas lógico y acorde a la etapa. Nace de el latin “*adolecens*” o “*adolecentis*” que quiere decir *que está en crecimiento*. Lo cual indica que es una época de crecimiento y maduración.

LA IMPORTANCIA DEL CAMBIO EVOLUTIVO



LA PRE-ADOLESCENCIA: DESDE LOS 8 HASTA LOS 11 AÑOS

- Búsqueda de **intimidad**.
- **Pensamientos lógicos** y tendencia a despreciar pensamientos imaginativos de la infancia.
- Influido por las relaciones con los miembros de su **familia, profesores**.
- Tendencia a **discutir sobre tareas, deberes, y orden**.
Conflictos con hermanos.
- Eligen **amigos con mismos gustos** y aficiones.
- En esta etapa se forman **pandillas** de amigos que pueden excluir a otros niños.



**¡YA NO SOY UN
NIÑO O O O O O O O O!**



PRIMERA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA: DESDE LOS 11 HASTA LOS 15 AÑOS

- Llegada de la **pubertad**.
- Aumento del apetito en épocas del **crecimiento**.
- Se va desarrollando la capacidad para **pensar** en términos **relativos y abstractos**.
- **Preocupación** por el aspecto **físico** y los **cambios**.
- Preocupación por la **opinión de otros/aceptación**.
- Necesitan **más intimidad** en el hogar.

- Fluctuaciones en los **cambios de humor**.
- Tendencia a compartir **confidencias** (con sus iguales) y se despierta de **deseo sexual**.
- **Búsqueda de identidad** dentro de la familia (quiere diferenciarse) y comparte más tiempo con sus iguales.
- **Rechazo** de muestras de **afecto** (aunque las sigue necesitando).
- Deseo de tomar sus decisiones y **saltarse las normas y autoridad** (aunque las sigue necesitando).

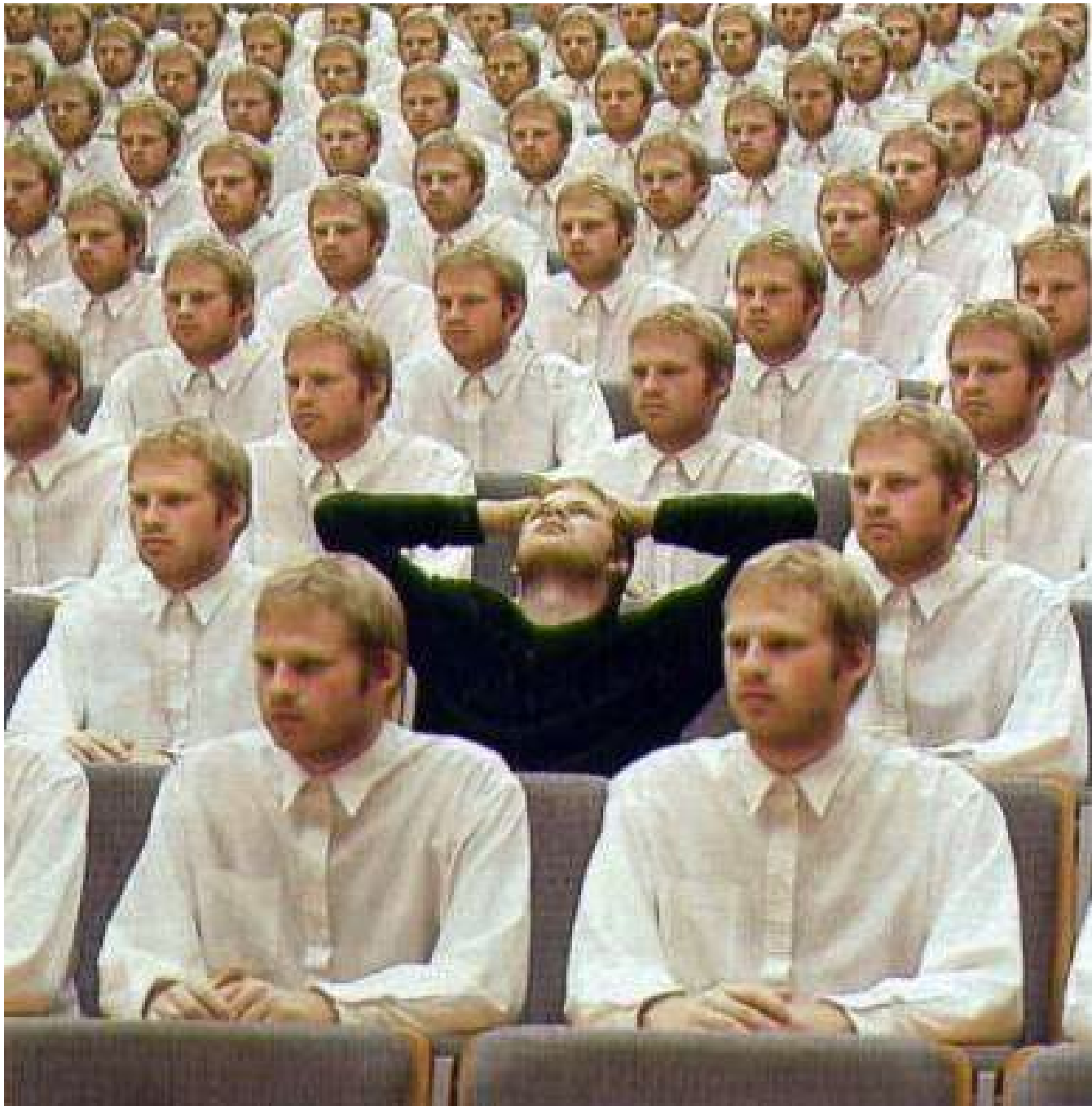
SEGUNDA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA: DESDE LOS 15 HASTA LOS 18 AÑOS

- Mayor capacidad para **pensar de forma abstracta e hipotética** sobre el presente y el futuro.
- El desarrollo **emocional** y el desarrollo **cognitivo** van a distinta velocidad (etapa contradictoria).
- Etapa en la que se forma **la identidad** y lo que quieren proyectar.
- **Vulnerabilidad psicológica** si hubo dificultades.
- Los hijos ya empiezan ver **sus padres como individuos** y a comprender que sus opiniones se basan en ciertos valores.
- **Amistad entre chicos y chicas** (antes mas separación entre sexos).

¿QUÉ ESTA SUCEDIENDO CON MIS HIJOS/AS?

- Debido a todos **los cambios físicos y madurativos** (intelectual y sexual), va dejando atrás la persona que fue. Esto influye en la **imagen** que ha de construir **de sí mismo** y aparecen sentimientos de vergüenza, confusión, introspección y los cambios en el estado de ánimo.
- Además su forma de pensar se hace más abstracta y crítica. **Mayor capacidad de análisis** de lo que le rodea y cuestionan el mundo (sobre todo las normas familiares y escolares).
- **Importante:** el que esto suceda y traiga conflictos en el hogar, el que haya una cierta confrontación de lo establecido: **es sano**, sino el **proceso de individualización** se vería afectado.
 - Independencia, capacidad para decidir...

*Puede convertirse en una **oportunidad** para el desarrollo del adolescente y la familia; o una causa de sufrimiento si no entendemos el por qué.*




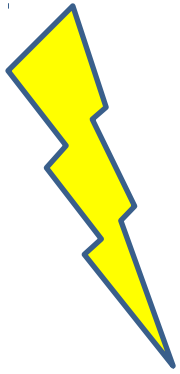
- La **búsqueda de identidad** es algo que está programado en todos nosotros. Descubrir y redefinir quiénes son. (cambio en la habitación, nuevas amistades, formas de hablar...).
- Esto lleva a **explorar y experimentar** (incluyendo conductas de riesgo).
- **¡Importante!**: encontrar **equilibrio entre el control y la supervisión**. Las prohibiciones deliberadas y castigos podrían empeorar la situación y afectar el desarrollo.
- Conceder **responsabilidades adaptadas** a su etapa y la conciencia de **causa/consecuencia ante normas** previamente pactadas y consensuadas.
- En caso de aparecer conductas de riesgo para la salud de su hijo, hay que **abordar el problema junto a éste, no contra él**. Cariño y autoridad no tienen por qué estar reñidos.



Lo que un adolescente hace (forma de vestir, de hablar, de opinar...), no es para “provocar” a sus padres, es una necesidad del proceso que está viviendo que **conformará su autoestima, identidad y su lugar en el mundo.**



Aunque sintamos que nos rechazan, en el fondo valoran que sus referentes se preocupen y sobre todo confíen en él o ella. 



¿CÓMO SE PUEDE SENTIR CUALQUIER PADRE/MADRE ANTE EL CONFLICTO?

- **Sensación de fracaso** o de no ser unos buenos padres. “ *No le hemos educado así para que ahora haga...*”
- Sentimientos de **culpa**.
- **Vergüenza** por lo que pueda pensar la gente de alrededor
>>> ocultación y cronificación del problema.
- **Necesidad de comparar** “*su hermano/a no es así*”, “*antes no era así*”

- **Miedo** \Rightarrow conductas sobreprotectoras (no desarrollo de sus propias estrategias) o autoritarias en exceso.
- **Decepción y rabia** por no haber obtenido los resultados esperados.
- **Impotencia** *“ya hemos probado todo tipo de tácticas”. “qué ha pasado?, antes no estábamos así”.*
- **Injusticia** *“nosotros que siempre le hemos dado todo... por qué nos trata así?”*

APROXIMÁNDONOS A UN MAYOR EQUILIBRO EMOCIONAL

- Cuidado con las **promesas** y las **contradicciones**. Mejor esperar y dar una respuesta más adelante.
- El adolescente **presionará y probará** durante esta etapa hasta **donde pueden llegar** con sus padres (medir límites). Es bueno recordar que esto es necesario, natural y “positivo”.
- Ser **coherentes** entre lo que se hace y lo que se dice (al igual que los niños necesitan rutinas, lo adolescentes necesitan esto de sus padres que les servirá para amortiguar su irregularidad personal). Predicar con el ejemplo.
- Fomentar la **independencia y responsabilidad** (confianza).

- Capacidad para decir **No** (y para decir si).
- Aprender que **con esfuerzo** hay **recompensas** para todos.
- Hacer que el adolescente se sienta **escuchado**. (incluso en discusiones)... *“¿y qué piensas sobre esto?”*
- No entrar en diálogos forzados, que invadan su **intimidad** o que no esté receptivo en ese momento.
- En medida de lo posible **no** entrar en las provocaciones o **perder el control**.
- **Respetar su espacio** físico (como por ejemplo llamar a la puerta y pedir permiso)
- **Muestra interés** por las cosas que le gustan preguntándole.

- Es necesario abordar temas con **naturalidad** como la sexualidad o el consumo de drogas.
- **No juzgar:** sustituir el “tu eres, y me has hecho” por el “cuando has hecho..., me he sentido...”
- **No etiquetar:** “eres un vago”, ⇨ “te levantas desde hace ya varias semanas a la hora de comer”.
- “Eres un desordenado”, ⇨ “tu habitación está desordenada”.
De esta forma no atacamos la autoestima del adolescente, sino que le señalamos la conducta incorrecta.

- Que las **críticas** sean **constructivas**, no un vehículo para el desahogo.
- Utilizar un **tono** de voz **amable, positivo y cercano**, en vez de uno demasiado autoritario.
- Darle la oportunidad de **revisar conjuntamente** determinados **límites y normas**, negociando o flexibilizando . Esto facilitará el compromiso con las normas y facilitará las habilidades de comunicación y negociación

Proximidad Vs Privacidad

Maneras de acercarnos a los adolescentes. Hallar el equilibrio óptimo para **conocer su mundo y respetar su intimidad**

A la hora de comunicarnos con ellos y compartir sus vivencias y sentimientos ¿que es importante practicar?

ESCUCHA ACTIVA



Dar a entender, con nuestro **lenguaje verbal y no verbal**, que estamos **escuchando** lo que nos dicen, para facilitar que siga hablando. Le hará sentirse escuchado y comprendido.

¿Y cómo podemos hacerlo?

Lenguaje no verbal: mirar a los ojos, postura dirigida hacia la persona, cara serena, asentir...

Lenguaje verbal: “ya entiendo”, “¿en serio?, ¿eso te paso?”, “¡no me digas!” “¿cómo te sentiste”? “¿y qué hiciste?” (dejar hablar).

Evitar [≡] Interrumpir, hacer otra actividad , minimizar sus problemas “*no es para tanto*”, ofrecerle soluciones rápidas, juzgar, preguntar cosas demasiado íntimas...

Normas rígidas (padres) Vs Normas consensuadas (familia)

- Hay que dejar claras ciertas **normas que no son negociables**: Saltarse las clases, tomar drogas, conductas violentas...
- **El arte de la negociación**. (elegir, escuchar, exponer, pactar...).
- No hay que negarse de entrada, siempre hay que **escuchar** lo que nos tiene que decir. **Elegir el momento** adecuado si ese no lo es.
- **“porque sí”** o **“porque lo digo yo”**, cierran la comunicación y les parecerá tremendamente injusto.
- **No ceder ante**: presiones, amenazas, sobornos, mantente firme.
- **Hablad en pareja antes** de responderle y poneros de acuerdo en las decisiones. Cualquier pequeña brecha en vuestra “unidad”, será aprovechada por él/ella.

ESCUCHAR: Para llegar a acuerdos, es imprescindible escuchar la petición y el ofrecimiento de la otra parte, dejando expresarse, **incluso cuando el planteamiento nos parezca inicialmente (en el contenido) equivocado.**

RECONOCER: Nuestro hijo adolescente no es exactamente el adolescente que tenemos en nuestra cabeza; hemos de **aceptar que tiene puntos de vista distintos**, que tiene intereses que nos pueden sorprender. Dar por sentado que ya le conocemos sesga nuestra percepción y nos limita para "darnos cuenta" de quién es la persona que nos está pidiendo negociar algo.

Cuando dejan de cumplir la norma pactada

Avísale en positivo, valorando su esfuerzo, pero dejando muy claro que si no respeta el acuerdo tendrá que asumir las consecuencias.

Ejemplo: *“Nos ha gustado mucho estos días atrás cuando entre todos nos hemos comprometido y respetado la parte del trato, imaginamos que debe ser difícil para ti, pero queremos recordarte que ayer estuviste mas tiempo en el ordenador/móvil de lo acordado y no hiciste las tareas. La próxima vez que ocurra la consecuencia ya sabes que será... X (no salir el viernes con tus amigos)”*.

Autoridad Vs Libertad (Estilos educativos)

ESTILO EDUCATIVO AUTORITARIO

- Se **imponen** las normas sin lugar a la discusión
- **Castigan** las conductas inadecuadas para así prevenir problemas futuros, muchas veces **sin dar una explicación** del motivo del mismo. Pocas alabanzas
- Exigentes en cuanto a la madurez.
- **No suelen comunicarse adecuadamente** “ lo importante es obedecer”. Unidireccional
- La expresión de **afecto es baja**.
- **No se tiene en cuenta los intereses y necesidades** de los niños
- Normas minuciosas y rígidas

¿Qué sucede en los menores? (Autoritario)

- Aprenden a ser **obedientes y sumisos** cuando el control es externo (proveniente de los padres) pero en ausencia de estos son mucho más **irresponsables** y se muestran **agresivos**.
- Tendencia a sentirse **culpables y deprimidos**.
- Son niños con **baja autoestima**, con agresividad/impulsividad y escaso control.
- Menos habilidades sociales , autonomía, creatividad y autoconfianza.

- Aprenden a evitar el castigo, no a buscar la recompensa
- Menos alegres y espontáneos

EL ESTILO EDUCATIVO PERMISIVO

- Altos grados de afecto y comunicación pero unido a una **ausencia control o exigencias a su madurez.**
- Son los **intereses y deseos del niño los que los que dirigen** la interacción entre el adulto y el niño.
- **Exigen poco** a sus hijos tanto en el cumplimiento de normas como en madurez.
- Consideran que los niños han de aprender por sí mismos siempre.
- **Hay afecto, pero no limites.** Acceden a todos los deseos.
- Indiferencia ante sus actitudes y conductas tanto positivas como negativas.
- **Toleran todos los impulsos de los niños (no consecuencias).**

¿Qué sucede en los menores? (Permisivo)

- Son entusiastas y vivaces pero son **más inmaduros** e incapaces de controlar sus impulsos.
- Carecen de autocontrol y son **poco persistentes** en las tareas
- Baja competencia social.
- **Escasa motivación.**
- **Escaso respeto a normas y personas.**
- Baja autoestima, **inseguridad.**
- **Inestabilidad emocional.**
- **Debilidad en la propia identidad.**
- Graves **carencias** en autoconfianza y **autorresponsabilidad.**
- **Bajos logros escolares.**

ESTILO EDUCATIVO NEGLIGENTE Y/O INDIFERENTE

- **Escasa implicación** en la tarea de crianza y educación
- Son **fríos y distantes** con los hijos.
- Escasa sensibilidad a las necesidades.
- **Ausencia de normas**, pero **en ocasiones** el control que ejercen es excesivo sometiendo al niño a un **fuerte castigo sin mediar ninguna explicación** o razonamiento de la conducta indebida del menor.
- Invierten en los hijos el menor tiempo posible.
- **Maltrato físico y psicológico**

¿Qué sucede en los menores? (Negligente)

- **Baja autoestima.**
- No acatan **ninguna norma**
- Poco sensibles a las emociones de los demás (**baja empatía**) e inmadurez.
- Son niños **muy vulnerables a conflictos personales y sociales.**
- Escasa competencia social.
- Bajo control de **impulsos y agresividad.**
- **Escasa motivación** y capacidad de esfuerzo.

EL ESTILO EDUCATIVO DEMOCRÁTICO

- Niveles altos de **afecto**. Padres muy cálidos pero al mismo tiempo **exigentes y firmes**.
- **Estimulan** la madurez de sus hijos.
- Les **ponen límites** y hacen respetar las normas.

- **Comprensivos, afectuosos y fomentan la comunicación**
- **Sensibles a las necesidades** de sus hijos, estimulan la expresión de sus necesidades y les dejan un espacio para que empiecen a ser responsables y autónomos.
- Hay **diálogo**, el consenso como forma para que los niños comprendan las situaciones.

- **Normas coherentes pero no rígidas.**
- **No les presionan** con aquello para lo que no están aún preparados.
- **Fomentan la iniciativa** de sus hijos asumiendo que van a cometer errores dada su inexperiencia.

¿Qué sucede en los menores? (Democrático)

- **Más felices** consigo mismos **y generosos** con los demás (altruismo, solidaridad)
- Más competentes socialmente, mayor **autoestima, autonomía y responsabilidad**, mayor autorregulación y desarrollo moral.
- Son persistentes en las tareas que emprenden y tienen un buen autocontrol. **Responsabilidad y fidelidad a compromisos** personales.
- Competentes socialmente
- **Motivación.** Elevado motivo de logro e **Iniciativa.**
- **Alegres y espontáneos.**
- Autoconcepto realista.
- **Disminución** en frecuencia e intensidad de **conflictos padres-hijos.**

*Y ahora con todo lo que hemos aprendido....
Un momento de Reflexión.*



Frases “punta de iceberg”: ¿qué quiere decir mi hijo cuando dice....?

¡NO QUIERO QUE ME ACOMPAÑES!, ¡QUIERO IR SOLO/A!
¡NO OS METAIS EN MIS COSAS, DEJADME EN PAZ!



**** Estas frases nos muestran un mensaje explícito y directo, pero...
¿qué puede haber debajo de todo esto?*

Miedos como padre/madre

¿cómo manejar las situaciones de incertidumbre?

- “Mamá , papá... esta tarde voy a salir con mis nuevos amigos del instituto”.
- ¿Cómo se llaman?, ¿qué años tienen?, ¿antecedentes penales?, ¿tipo de grupo sanguíneo?...

¿Estará tomando drogas?
¿Sus amigos serán una mala influencia?
¿Se estará acostando con alguien y tomará precaución?
¿Le pasará algo y no nos lo quiere contar?
¿Le estoy perdiendo?





obrigado

Dank U

Merci

mahalo

Köszi

спасибо

Grazie

Thank
you

mauruuru

Takk

Gracias

Dziękuję

Děkuju

danke

Kiitos



XIII JORNADAS PARA PADRES Y MADRES

(AMAPAMU)

CONTACTO

v.ortega@cop.es

686 50 31 23

C/Francisco Silvela 30. Metro Diego de León.

Víctor Ortega Parra

Psicólogo colegiado M-27331

