



# **ADOLESCENTES**

## **GESTIÓN POSITIVA DE CONFLICTOS.**

HERRAMIENTAS EDUCATIVAS Y DE GESTIÓN EMOCIONAL PARA AYUDAR A TRANSFORMAR EL CONFLICTO EN OPORTUNIDAD Y A CONSTRUIR RELACIONES SATISFACTORIAS CON NUESTROS ADOLESCENTES.

Destinado a familias y profesionales del ámbito educativo.

## Guía didáctica y comunidad virtual para el programa Adolescentes. Gestión positiva de conflictos



“**Adolescentes. Gestión positiva de conflictos**”, es un proyecto elaborado por [Fundación Pioneros](#), en colaboración con Fundación Promete y con la financiación de Kutxabank, que tiene como objetivo afrontar diferentes situaciones de conflicto que en numerosas ocasiones se manifiestan en las relaciones entre el mundo adulto y los adolescentes.

Este programa **se ofrece de forma gratuita** a padres, madres, adolescentes, familias y profesionales del ámbito educativo a través de una **comunidad virtual** que se plantea como un complemento a los contenidos académicos y competencias que colegios e institutos imparten a través de la educación reglada.

A través de la comunidad virtual, que **ya está abierta a toda la sociedad**, se plantean una serie de supuestos basados en historias de intervención educativa realizados en diferentes momentos y en distintos programas de Fundación Pioneros. Estas situaciones son el punto de partida para abrir un debate en el que todos los participantes pueden **compartir puntos de vista**, propuestas de solución, opiniones, experiencias...

Además, se ofrecen unas perspectivas de análisis amplias que permiten ir más allá de las visiones y propuestas de solución cotidianas o intuitivas... y se facilita información y herramientas que ayudan a **gestionar los diferentes conflictos** de la mejor manera para todos los involucrados.

Con este proyecto se pretende facilitar a la comunidad educativa nuevas perspectivas que valoren la relación entre los componentes académicos y los componentes afectivo - emocionales en el proceso del desarrollo integral de niños y adolescentes.

Los 15 casos planteados inicialmente en la comunidad virtual se enriquecerán con nuevas situaciones durante 2013.

**Accede de forma gratuita a este programa:**

[Guía didáctica Adolescentes. Gestión positiva de conflictos](#)

[Cómo registrarse en la comunidad virtual](#)

[Accede a comunidad virtual](#)



# **ADOLESCENTES**

## **GESTIÓN POSITIVA DE CONFLICTOS.**

HERRAMIENTAS EDUCATIVAS Y DE GESTIÓN EMOCIONAL PARA AYUDAR A TRANSFORMAR EL CONFLICTO EN OPORTUNIDAD Y A CONSTRUIR RELACIONES SATISFACTORIAS CON NUESTROS ADOLESCENTES.

Destinado a familias y profesionales del ámbito educativo.

### **¿Cómo acceder a los recursos?**

Las herramientas y recursos están desarrolladas en una red social de aprendizaje, [www.campuspromete.com](http://www.campuspromete.com).

- La primera vez que quieras acceder al curso será necesario que te registres (que te des de alta).
- Las veces siguientes, para acceder sólo deberás ingresar con tu nombre de usuario y contraseña.

**A continuación, te mostramos cómo hacerlo.**

## A. La primera vez:

1. Accede a [www.campuspromete.com](http://www.campuspromete.com)
2. Completa el proceso de registro de usuario, siguiendo los pasos:



### Muy importante:

Determina la privacidad de cada campo que completes, eligiendo el color de candado que determina para quiénes estará visible cada información.

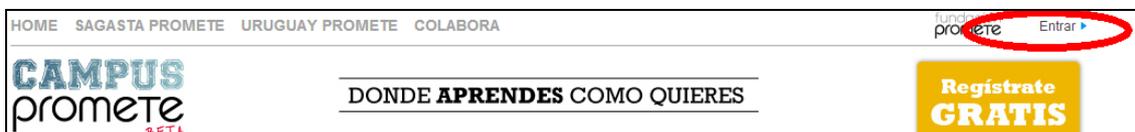
Al finalizar recibirás dos correos electrónicos:

- Un email con tu usuario y contraseña
- Y un segundo email con un enlace para activar la cuenta.  
(si no lo recibes, verifica la carpeta de spam de tu correo)

## B. Las siguientes veces:

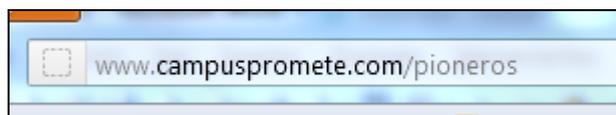
Aunque existen varias maneras de acceder, para hacerlo de forma más directa, te recomendamos:

1. Accede a través de la página [www.campuspromete.com](http://www.campuspromete.com)

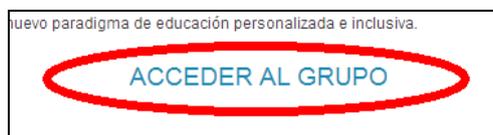


2. Escribe tu nombre de usuario y contraseña y haz clic en identificarse:

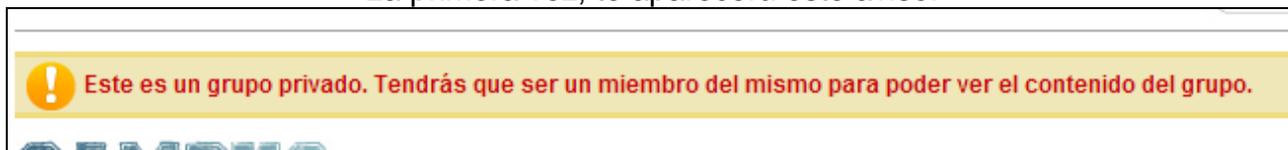
3. Añade "/pioneros" en la URL para ir directamente a los recursos (o accede a [www.campuspromete.com/pioneros](http://www.campuspromete.com/pioneros) en otra pestaña):



4. Haz clic en:



La primera vez, te aparecerá este aviso:



Y más abajo, la posibilidad de unirse al grupo:



Cuando el administrador te acepte como miembro, podrás acceder sin problema.

5. Pincha en la descripción del curso para acceder al índice de contenidos.



6. Accede a los recursos que te interesen y participa:

Introducción: ¿Cuál es el problema?

1. **Las malas influencias.** El miedo de unos padres ante las compañías con las que sale su hija.
2. **Por el interés te quiero...** Un adolescente aprovecha la mala relación de sus padres divorciados para eludir sus responsabilidades y sacar el máximo provecho material.
3. **Expectativas y autonomía.** Expectativas divergentes de los padres y de un hijo adolescente en cuanto a control, autonomía y a las propias capacidades de éste.
4. **Generalizando responsabilidades.** Nuevas responsabilidades impuestas a una adolescente consecuencia de la ausencia de casa de su madre por motivos laborales.
5. **Pérdida e integración.** Adaptación de un inmigrante adolescente a su nuevo entorno.
6. **No te preocupes, ya lo hago yo...** Consecuencias del exceso de protección de unos padres hacia su hija.
7. **Pero mira qué ojos traes.** Discernimiento de si el consumo de sustancias asociadas al ocio habitual en los adolescentes y jóvenes se convierte en una adicción.
8. **Padres colegas.** Dificultad en el manejo de la autonomía y la responsabilidad de una adolescente educada en un modelo normativo ambiguo.
9. **Mis amigas pueden llegar más tarde.** Planificación y gestión del tiempo de ocio de una hija de 16 años.
10. **Falta de confianza.** Desconfianza entre hermanos en el seno de una familia reconstituida que, además, está sufriendo el impacto de la crisis.
11. **Realidad virtual.** Aislamiento social que el uso de las nuevas tecnologías parece provocar en un adolescente.
12. **¡Que no me rayes!** Cambios en la estructura de relaciones familiares y en los estilos de comunicación que conlleva la adolescencia.
13. **Nuestro hijo es un tirano.** Violencia verbal y física de un adolescente hacia sus padres en el marco de una convivencia familiar habitual.
14. **¿Por qué habéis cambiado las reglas?** Nuevos roles y jerarquías familiares impuestas a una adolescente consecuencia de la pérdida de trabajo de uno de los padres.
15. **Ya no podemos hacer nada más.** Revalorización de capacidades e intereses de una adolescente.

## INTRODUCCIÓN. ¿CUÁL ES EL PROBLEMA?



### ***el primer paso***

El primer paso, clave para todo el proceso de resolución de conflictos, consiste en **definir el problema** en cuestión, **de forma clara, concisa y concreta**. Para ello hay que utilizar **palabras sencillas** y formular el problema **en una frase**, utilizando un lenguaje adecuado. Por ejemplo: "Mi hijo no estudia" o "Mi padre quiere que cambie de amigos".

Es muy importante utilizar un **lenguaje descriptivo**, para no plantear el asunto con juicios de valor que descalifiquen de entrada situaciones, personas o acciones.

Si se decide abordar **un problema**, hay que centrarse en él, sin pretender solucionar varios asuntos a la vez. Por ejemplo, si mi hijo ha tenido un problema en el ámbito escolar (ha sido objeto de una amonestación), no es el mejor momento para abordar también problemas del ámbito familiar (cumplimiento de horarios).



### **supuesto práctico 1**

Pablo, un chico de quince años, ha sido sancionado en el Instituto en el que estudia, teniendo que acudir una tarde al centro educativo para realizar tareas de limpieza. El chico asume su responsabilidad y manifiesta que está dispuesto a cumplir la sanción pero, María y Juan, sus padres, cuando hablan con su hijo en casa de lo sucedido sacan a relucir la falta de asunción por parte de su hijo de sus responsabilidades domésticas cotidianas.

La discusión va aumentando de tono y Pablo sale de casa dando un portazo y manifestando que ya no piensa acudir al Instituto a cumplir la sanción ya que todo lo hace mal.



**"Mezclar problemas es la mejor manera de no resolver ninguno de ellos"**



**PROPUESTAS  
DE SOLUCIÓN**

Una forma útil para enfocar el tema que más nos interesa tratar, es **escribir un listado** de todos los asuntos que nos preocupan, con el fin de apartarlos temporalmente de la discusión y dejarlos para otro momento. Por ejemplo:

- Desarrollo escolar
- Obligaciones cotidianas
- Amistades y relaciones sociales
- Hábitos saludables...

De este modo, unos padres no se enfrentarán con "el desastre de mi hijo", sino con un aspecto o un comportamiento específico que él mantiene. Este método facilita la resolución de conflictos, y resulta útil para ambas partes:

- los **padres, educadores**... pueden focalizar su atención y energía en resolver un solo asunto.
- el **hijo, alumno**... percibirá que no es "un fracaso viviente", sino que hay algo concreto que tratar.

Hay veces en las que **la simple definición del problema simplifica y acerca la solución del conflicto**, porque ni siquiera existía. Esto ocurre, por ejemplo, cuando una parte tiene un problema, mientras la otra tiene otro.

## supuesto práctico 2

Ahora os proponemos un supuesto para que vosotros/as mismos/as podáis proponer soluciones en el siguiente debate. ¿Os animáis?

"Una hija no quiere ponerse el abrigo al salir de casa. Sus padres insisten, porque está lloviendo y no quieren que se moje. La hija no quiere ponérselo porque no le gusta ese color.

Posiblemente haya en casa otro abrigo de otro color que solucione el asunto desde su comienzo y todos queden satisfechos."



DEBATE

Si quieres participar en el debate para identificar el problema de los abrigos, te proponemos el siguiente enlace:

**¿Cuál es el problema? - El problema de los abrigos**



MARCO  
CONCEPTUAL

Como veis, muchas veces es necesario ampliar las perspectivas de análisis y tener en cuenta aportaciones que nos ayuden a gestionar los conflictos de manera acertada. Te invitamos a leer estos materiales con información que te permitirán enriquecer el análisis de esta situación y aplicarlo a otras que podáis encontrar:

**Gestión positiva de conflictos en el ámbito familiar**



DEBATE

Ahora que has ampliado tu perspectiva de análisis con los recursos y que has analizado la situación desde diferentes puntos de vista, es probable que haya cambiado tu visión del problema. Por eso, te invitamos a hacer una valoración final.

¿Consideras que la solución propuesta es acertada? ¿Por qué? ¿Recomendarías la estrategia de solución a alguien que tuviera un conflicto similar en su familia?

**Participa en este debate para compartir tus impresiones.**

## 1. LAS MALAS INFLUENCIAS

---



### ***Las malas influencias***

*El miedo de unos padres antes las compañías con las que sale su hija.*

### ***la situación***

Susana es una chica de 15 años, que vive sola con sus padres. En la actualidad su madre está muy preocupada por los amigos que frecuenta. Además tampoco está contenta con su rendimiento escolar. A Susana, por otra parte, siempre le ha costado relacionarse con niños de su edad, desde la infancia. Por eso, nunca tenía muchas ganas de ir al colegio, aunque no ha dado especiales problemas en casa. Sí que ha jugado mucho con sus padres y ha recibido mucha protección en el ámbito familiar.

En este momento la situación se ha desbordado. Desde el inicio de este curso ha empezado a salir con un grupo de chicos y chicas que no son del agrado de sus padres. En especial su madre opina de este grupo que son una mala influencia para su hija. Su preocupación viene porque, según ella, no le cuenta lo que hace en la calle con estos nuevos amigos. Tampoco le gusta que no se los haya presentado, y aunque no los conoce, parece tener referencias no muy positivas de estas amistades. Además, en el colegio la niña ha tenido varias amonestaciones por parte de sus profesores, por mal comportamiento. En este contexto, su madre ha decidido ejercer un control más firme con respecto a los espacios de ocio de la chica. Pero a pesar de sus esfuerzos, Susana ha logrado mantener su ámbito de ocio más o menos fuera del alcance de protección de sus padres.

### ***las vivencias de Susana***

Susana es consciente de que andar con estos amigos le ha ocasionado problemas de relación con sus padres. De hecho, en estos momentos se encuentra en una situación difícil, ya que han aumentado los problemas en el colegio, posiblemente influenciados por sus relaciones sociales. Sus amistades pasan mucho tiempo en la calle sin control y Susana entiende que estos comportamientos son más divertidos que otros. Por otro lado, Susana demanda en ocasiones más atención por parte de sus padres. Atenciones que en ocasiones son más propias de un periodo evolutivo anterior (más propias de la niñez). Por otro lado también se empieza a identificar con los modelos sociales de sus amigos. De esta forma, Susana se encuentra en una encrucijada.



## la percepción de los padres

Afirman que se sienten desbordados por la situación: "estamos agotados". Las discusiones sobre los amigos de la niña han ido aumentando en frecuencia e intensidad y han provocado un distanciamiento emocional entre ellos. Perciben un cambio en la hija y afirman que les cuesta "digerirlo".



DEBATE

¿Qué te parece la manera de ver el problema de Susana y sus padres?

Te animamos a comentarlo [en este debate](#).



PROPUESTAS  
DE SOLUCIÓN

La situación no es fácil: en estos momentos predomina un ambiente en casa que genera muchas discusiones pero en el que también se dan momentos en los que la chica demanda seguir realizando actividades que en el pasado eran gratificantes para todos, como ver la tele juntos, ir de tiendas o ayudar a su madre a hacer tortitas con chocolate. Sin embargo estos acontecimientos pasan prácticamente desapercibidos por parte los padres, predominado la preocupación por los momentos en los que la hija no está bajo su control y se encuentra en compañía de sus nuevas amistades:

- Se propone a los padres que hagan el esfuerzo por identificar estos momentos positivos y además que centren su atención en ellos, que identifiquen los factores diferenciales entre estos buenos momentos y las situaciones conflictivas y sobre todo que los maximicen.
- Por otra parte se les ayuda a abordar el duelo que supone la pérdida de la niña y el acogimiento de la adolescente. También se aconseja que rebajen de momento sus expectativas con respecto a los estudios.
- Se les indica que muestren disponibilidad hacia su hija y procuren abordar el tema de las amistades cuando el ambiente esté relajado. También que eviten emitir juicios sobre sus amistades.
- Se les sugiere que trasmitan de forma empática su preocupación por los efectos que puedan tener en la niña la presión de grupo de sus amistades y se les orienta a que creen junto a su hija una serie de criterios propios.



MARCO  
CONCEPTUAL

Es importante comprender este tipo de situaciones, y para ayudarte te ofrecemos el siguiente marco conceptual, que te servirá de apoyo. No dejes de leerlo:

- [Contextualizando las adolescencias en clave evolutiva](#).



DEBATE

Ahora que has ampliado tu perspectiva de análisis con los recursos y que has analizado la situación desde diferentes puntos de vista es probable que haya cambiado tu visión del problema. Por eso, te invitamos a hacer una valoración final. ¿Consideras que la solución propuesta es acertada? ¿Por qué? ¿Recomendarías la estrategia de solución a alguien que tuviera un conflicto similar en su familia?

[Comparte tus impresiones en este debate](#).

## 2. POR EL INTERÉS TE QUIERO...

---



### ***Por el interés te quiero...***

*Un adolescente aprovecha la mala relación de sus padres divorciados para eludir sus responsabilidades y sacar el máximo provecho material.*

## la situación

Jon es un chico de 15 años que convive con su padre. Hace cinco años que sus padres están divorciados, y ambos han establecido **relaciones sentimentales con otras personas**. Como suele ser habitual, Jon pasa temporadas con su madre, sobre todo durante las vacaciones y los fines de semana.

Jon nos comenta que a pesar de que sus padres están divorciados, **percibe que siguen manteniendo una mala relación**. Esto le hace sentirse mal, ya que aprecia cosas que le gustan tanto de su madre como de su padre.

También es consciente de que, en cierta manera, **saca beneficio de la situación**. Reconoce que dependiendo de con quién está, es capaz de actuar de una manera u otra y obtener beneficios materiales que le resultan satisfactorios.

## un ejemplo concreto

El último fin de semana que está residiendo con su madre, Jon aprovecha para hacer lo que quiere: no recoge su habitación ni se responsabiliza de sus tareas durante todo el fin de semana. Sabe que su padre va a venir el domingo con una bicicleta nueva que le ha prometido y que a pesar del mal comportamiento en casa de su madre, la probabilidad de que sus progenitores establezcan un **criterio común sobre las consecuencias de sus conductas** es escasa.

Efectivamente, cuando el domingo aparece el padre para buscar a Jon, éste recibe el premio de la bicicleta a pesar de que su madre comenta lo inoportuno del regalo después del comportamiento poco responsable. De esta forma, se entabla una **discusión entre los progenitores** y acaban responsabilizándose mutuamente de la mala educación que está recibiendo su hijo. Jon reconoce que la bicicleta le hacía mucha ilusión y que por esto no fue capaz de manifestar que se había comportado de manera inadecuada, posicionándose delante de su padre como una víctima de la supuesta incompetencia de su madre para mantener la autoridad.

Pero por otra parte, aunque le cuesta más esfuerzo, nos dice que está profundamente dolido por lo sucedido, reconociendo que no ha sido justo y que su madre se ha podido sentir decepcionada por su actitud.



DEBATE

Con esta información, ¿cuál es tu opinión sobre el comportamiento de Jon?, ¿y sobre la reacción de sus padres?, ¿se te ocurre alguna solución para este problema?

Comparte tus ideas en [este debate](#).



**PROPUESTAS**  
DE SOLUCIÓN

### ***trabajando con Jon***

- Trabajamos con Jon para que él pudiera establecer una serie de **prioridades emocionales y vivenciales**. Pronto comprende que **las cosas materiales que puede recibir no compensan el dolor** que le supone observar a sus padres discutiendo e incluso reconoce que el interés por estos objetos es momentáneo. Jon nos dice que lo que realmente le gustaría es que sus padres tuvieran mejor relación pero que es imposible, así que se aprovecha de la situación, obteniendo otras recompensas.
- Le proponemos que forme **parte activa de la solución del problema** y sugerimos que busque momentos en los que está a gusto con alguno de sus padres para poder expresar a cada uno, lo que siente por el otro progenitor, y que lo que realmente le gustaría es que sus padres pudieran tener **una relación más tranquila**.
- También le invitamos a realizar un **esfuerzo personal** en lo relativo a su propia responsabilización en la **asunción de las normas** de cada unidad de convivencia.



## *trabajando con los padres de Jon*

- Por otro lado, trabajando con los padres de Jon, observamos que **el interés por su hijo es mutuo**, y esto nos facilita enormemente la labor.
- Los dos reconocen que **intentan hacer las cosas lo mejor que pueden**, y también que ellos mismos no han sido capaces todavía de solucionar su relación de pareja.
- Entienden que este problema puede generar en Jon gran sufrimiento y que **su hijo trata de buscar en lo material una manera de sacar cierto beneficio momentáneo**. Se muestran **sorprendidos** cuando les comentamos que su hijo nos ha manifestado una gran **afectividad por ambas figuras parentales** y que es capaz de ver cosas positivas en los dos, cosa que ellos mismos por el momento son incapaces de valorar.
- Realizamos una **acción de educación** para que puedan **distinguir los roles parentales** y sus consecuencias de los roles de pareja.



## ¿soluciones?

Después de varias entrevistas, Jon nos menciona que últimamente **está sorprendido de la reacción de sus padres**. Un fin de semana, después de estar con su madre y haber llegado tarde por la noche, cuando llegó a casa de su padre, éste le pospuso la realización de una actividad que le había prometido hasta que no realizase una acción de reparación con respecto a esa falta de puntualidad. Nos comenta que fue ¡una putada! pero reconoce que no se enfadó. **Le observamos contento**.



**MARCO**  
CONCEPTUAL

Para solucionar este tipo de situaciones, es necesario abordar la situación de separación, desde un enfoque educativo. Para ayudarte a ampliar la perspectiva de análisis, te ofrecemos el siguiente marco conceptual. No dejes de leerlo.

### · Enfoque educativo en una situación de separación



**DEBATE**

Ahora que has ampliado tu perspectiva de análisis con los recursos y que has analizado la situación desde diferentes puntos de vista es probable que haya cambiado tu visión del problema. Por eso, te invitamos a hacer una valoración final. ¿Consideras que la solución propuesta es acertada? ¿Por qué? ¿Recomendarías la estrategia de solución a alguien que tuviera un conflicto similar en su familia?

**Comparte tus impresiones en este debate.**

## 2. POR EL INTERÉS TE QUIERO...

---



### ***Por el interés te quiero...***

*Un adolescente aprovecha la mala relación de sus padres divorciados para eludir sus responsabilidades y sacar el máximo provecho material.*

### 3. EXPECTATIVAS Y AUTONOMÍA

---



#### ***Expectativas y autonomía***

*Expectativas divergentes de los padres y de un hijo adolescente en cuanto a control, autonomía y a las propias capacidades de éste.*

#### 4. GENERALIZANDO RESPONSABILIDADES

---



##### ***Generalizando responsabilidades***

*Nuevas responsabilidades impuestas a una adolescente consecuencia de la ausencia de casa de su madre por motivos laborales.*

## **introducción**

Andrea es una chica de 17 años que convive con sus padres en un ambiente general que los tres consideran como muy bueno, y siempre que ha habido un problema en casa, éstos han sido capaces de solucionarlo de manera adecuada. Sin embargo **desde que Andrea terminó en junio su segundo curso de bachillerato, con muy buenas notas, la situación en casa ha cambiado, calificándola los tres como muy desagradable.**

En estos momentos Andrea está de vacaciones escolares, tiene intenciones de estudiar derecho en la universidad y normalmente es una adolescente a la que sus padres han valorado mucho el esfuerzo que pone en sus estudios. Desde que acabó el instituto ha estado disfrutando del tiempo de ocio sin más obligaciones que recoger su habitación, mantener su ropa ordenada y ayudar en pequeñas actividades donde simplemente tiene una labor auxiliar, siendo sus padres los encargados de llevar a cabo las tareas domésticas.

Sin embargo, recientemente su padre ha cambiado de actividad laboral teniendo que residir entre semana en otra localidad, lo que no le permite estar tanto tiempo en casa y preocuparse de las labores cotidianas. Es en este momento cuando **surgen los problemas en casa**, ya que Andrea esta convencida de que **no debe tener más responsabilidades que las propias de su situación de estudiante**, mientras que los demás miembros de su familia consideran que sí debe apoyar en las tareas domésticas.

A raíz de estos hechos, la madre de Andrea está muy nerviosa por la situación.

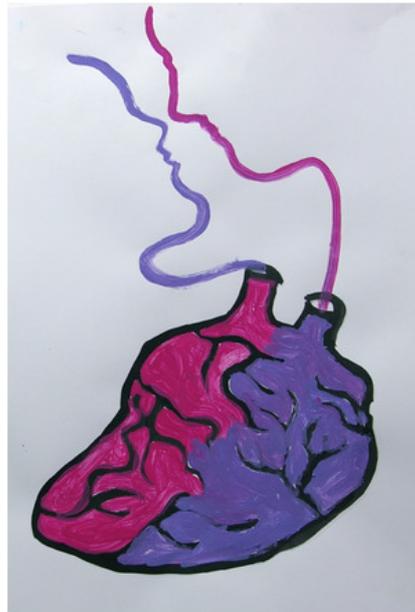


### **el último incidente**

Cuando la madre llega a casa por la tarde, Andrea le pide que le planche una falda porque le apetece salir esta tarde con sus amigas y quiere ponerse esta falda con la que se siente tan bien pero que estaba en el fondo del armario desde la última vez que su padre puso la lavadora el fin de semana.

La madre le comenta que esta muy cansada y que tiene suficiente ropa como para ponerse cualquier otra cosa, además de indicar que en caso de que decida ponerse esa falda en concreto puede planchársela ella misma.

A partir de este momento **Andrea empieza a recriminar a su madre que no tiene en cuenta el esfuerzo que ha realizado este curso**, en el que ha tenido que sacrificar mucho tiempo de ocio para poder rendir en sus obligaciones escolares y que ahora **está de vacaciones y se merece un descanso**.



**DEBATE**

¿Qué te parece este problema? ¿Crees que es de fácil solución? ¿Te animas a ayudarnos a definir este conflicto?

**Puedes hacerlo en este debate.**



**PROPUESTAS  
DE SOLUCIÓN**

A partir de estas propuestas, lo que se pretende es **utilizar las propias cualidades de Andrea para que ella sea quien inicie un proceso de generalización de responsabilidades**, partiendo de que cuenta con esta capacidad para responsabilizarse de sus estudios:

- Planteamos **recoger las demandas de Andrea de manera empática**, esto es, expresarle verbalmente que se valora su compromiso por los estudios, considerándolo como un gran esfuerzo por su parte.
- Al mismo tiempo, proponemos **desdramatizar la situación**. Ante este nuevo conflicto, proponemos a los padres, en primer lugar, dejar "templar" el problema, esto es, no abordarlo en el momento en el que los ánimos están más alterados sino cuando todos estén más calmados.
- En referencia al problema concreto de la urgencia de la joven con respecto a la ropa que se quiere poner, aconsejamos en un primer momento comunicar a Andrea que **se acepta y se entiende su postura** (en estos momentos del desarrollo vital es muy importante la visión de uno mismo y la estética como forma de individuación).
- Darse un tiempo para que la **activación emocional del momento** disminuya, evitando responder a la niña de forma inmediata, por ejemplo, haciendo lo que en ese momento se estaba realizando con normalidad.
- Cuando la situación esté más tranquila se puede **retomar un diálogo con la niña, intentando establecer una comunicación positiva con ella en la que se valoren los atributos y características buenas** de la niña, entre ellas la cualidad de responsabilización que ha demostrado con sus estudios, reconociendo su "derecho" a descansar y tratando de establecer una conexión entre sus posibilidades de poder estudiar como única ocupación y las actividades y necesidades del resto de la familia.
- Por último, **dar oportunidad a la niña para que ella proponga alguna solución concreta para el tema del cuidado de sus propias pertenencias** (en este caso la ropa).



**DEBATE**

Ahora que has ampliado tu perspectiva de análisis con los recursos y que has analizado la situación desde diferentes puntos de vista es probable que haya cambiado tu visión del problema. Por eso, te invitamos a hacer una valoración final. ¿Consideras que la solución propuesta es acertada? ¿Por qué? ¿Recomendarías la estrategia de solución a alguien que tuviera un conflicto similar en su familia?

**Comparte tus impresiones en este debate.**

## *Introducción*

Diego es un chico de 17 años que va a cumplir en breve los 18 años. Desde que era más joven, en la preadolescencia (11 -12 años), ha tenido problemas en el ámbito escolar: en concreto ha tenido **resultados académicos escasos y problemas de relación con sus compañeros y compañeras** de clase.

Actualmente, está matriculado en un curso de formación profesional. **La decisión la tomaron sus padres** en vista de los malos resultados que el chico había obtenido en la Educación Secundaria Obligatoria. Las notas de la primera evaluación son muy negativas y su padre decide que el chico va a hacer los deberes delante de él, invirtiendo su padre parte de su tiempo libre y laboral en seguir un control de su hijo en el tiempo de los deberes.

Asimismo, el padre del joven le lleva todos los días al colegio para asegurarse de que asista (cosa que no sirve en absoluto porque Diego entra por una puerta y sale 5 minutos más tarde por la otra); y también **ha aumentado el control por parte del padre** en relación al tiempo de ocio del chico.

Esta opción **ha generado que el joven se encuentre más nervioso**, siendo muy reactivo en sus emociones al control por parte de su padre, habiendo llegado a mostrar conductas de violencia verbal hacia éste.

Por otra parte, también se han generado **problemas de relación entre el padre y la madre** acerca de cómo abordar este problema, siendo la madre más "comprensiva" con las conductas de su hijo y llegando a mostrar desacuerdo con la postura del padre en presencia de su hijo.

Además, Diego ha desarrollado **problemas de relación con su hermana mayor**, que en palabras de su padre, "es un ejemplo a seguir", ya que estudia en la universidad, de manera autónoma y **consigue buenos resultados**.

### *planteando soluciones en el entorno familiar*

La **estrategia habitual** que han seguido sus padres para afrontar estos conflictos ha sido cambiar a Diego de colegios y aumentar el grado de control sobre las actividades escolares del chico.

En este último curso, el padre de Diego ha aumentado aún más el control sobre su hijo: el padre del joven dedica parte de su tiempo libre e incluso parte de su jornada laboral a asegurarse de que Diego se encuentre en su compañía, dedicado a sus tareas escolares.

**La solución que plantea Diego** va encaminada a conseguir más autonomía en la gestión de sus intereses y problemas. El padre considera que esta opción no es la más adecuada porque no tiene un **nivel de confianza** en el chico que favorezca esta opción.

El padre tiene los antecedentes previos de que cuando le han dado mayor autonomía, el joven no ha podido responder de la manera que su padre esperaba.



DEBATE

Antes de seguir leyendo te invitamos a que, en base a esta información, participes en **este debate** para analizar entre todos las distintas soluciones propuestas.



### *la visión de Diego*

Cuando tenía 11 o 12 años afirma que los chicos se "metían" con él porque le consideraban "más tonto". Desde ese momento sus padres le cambiaron de colegio para que el niño no se metiera en problemas pero cada vez que empezaba en un nuevo centro escolar le costaba hacer amistades y "hacerse respetar". Tampoco los resultados académicos eran buenos y sentía que no podía llegar al nivel de los demás.

Diego cree que si tuviera la oportunidad de gestionar él mismo sus hábitos de estudio sería más eficaz porque eliminaría la tensión familiar. Está dispuesto a comprometerse con su padre en relación a los resultados académicos y un aumento de autonomía más acorde con la edad que tiene. Por otra parte, en estos momentos se encuentra muy ilusionado ante la posibilidad de acceder a un empleo a tiempo parcial los fines de semana.





### PROPUESTAS DE SOLUCIÓN

Aquí tienes algunas sugerencias que hemos hecho a Diego y su familia, para intentar resolver el conflicto que están atravesando:

- Proponer a la familia, en especial a su padre **adaptar el control sobre su hijo a la realidad actual, edad y responsabilidad del joven.**
- Buscar **elementos positivos de la relación familiar.**
- Valorar el **interés del joven por el empleo y la oportunidad de que sea un elemento de autocontrol, confianza y responsabilización.**
- Aceptar la **individualización de cada miembro de la familia:** cada miembro es diferente y tiene distintas motivaciones.
- Poner en común **un acuerdo mínimo de colaboración y medición de los posibles logros.**
- **Escuchar y empatizar las emociones** derivadas del conflicto de todos los miembros de la familia.
- Aceptar que el joven puede tener **intereses divergentes** con los deseos de la familia.
- Buscar **alternativas de formación** en las que el joven se pueda sentir más realizado.
- Contar con la **opinión del joven** en el desarrollo de su formación.

### *estado actual de la situación*

En este punto te podemos contar que estás ante un caso real. Diego (nombre ficticio) y su familia nos plantearon esta problemática, y compartiremos aquí en qué situación se encuentran ahora:

- Diego llegó a un **acuerdo con sus padres** en el que se debía responsabilizar de la asistencia al centro formativo, comprometiéndose a entregar los partes de asistencia a sus padres como **medida de verificación.**
- Diego **ha accedido al puesto de trabajo** en unos grandes almacenes donde trabaja los viernes y los sábados, proporcionándole unos **ingresos económicos** que han favorecido la propia gestión de su **autonomía económica** y sobre todo la puesta en práctica de un **proceso de responsabilización sobre sus hábitos diarios.**
- Diego expresó que le gustaba más **otro tipo de formación**, teniendo la **oportunidad de realizar** él mismo los trámites de matriculación y acceso para el curso que viene.
- **La relación entre los padres ha mejorado**, unificando los criterios sobre el control parental. Con respecto a su hermana, la relación también ha mejorado, **no siendo percibida por el joven como un reproche y sí como un refuerzo.**
- Los padres **han aumentado la confianza en Diego**, aún a sabiendas de que es un proceso de crecimiento personal en el que se pueden dar "recaídas".



**DEBATE**

Ahora que has ampliado tu perspectiva de análisis con los recursos y que has analizado la situación desde diferentes puntos de vista es probable que haya cambiado tu visión del problema. Por eso, te invitamos a hacer una valoración final. ¿Consideras que la solución propuesta es acertada? ¿Por qué? ¿Recomendarías la estrategia de solución a alguien que tuviera un conflicto similar en su familia?

**Comparte tus impresiones en este debate.**

## la situación

Jon es un chico de 15 años que convive con su padre. Hace cinco años que sus padres están divorciados, y ambos han establecido **relaciones sentimentales con otras personas**. Como suele ser habitual, Jon pasa temporadas con su madre, sobre todo durante las vacaciones y los fines de semana.

Jon nos comenta que a pesar de que sus padres están divorciados, **percibe que siguen manteniendo una mala relación**. Esto le hace sentirse mal, ya que aprecia cosas que le gustan tanto de su madre como de su padre.

También es consciente de que, en cierta manera, **saca beneficio de la situación**. Reconoce que dependiendo de con quién está, es capaz de actuar de una manera u otra y obtener beneficios materiales que le resultan satisfactorios.

## un ejemplo concreto

El último fin de semana que está residiendo con su madre, Jon aprovecha para hacer lo que quiere: no recoge su habitación ni se responsabiliza de sus tareas durante todo el fin de semana. Sabe que su padre va a venir el domingo con una bicicleta nueva que le ha prometido y que a pesar del mal comportamiento en casa de su madre, la probabilidad de que sus progenitores establezcan un **criterio común sobre las consecuencias de sus conductas** es escasa.

Efectivamente, cuando el domingo aparece el padre para buscar a Jon, éste recibe el premio de la bicicleta a pesar de que su madre comenta lo inoportuno del regalo después del comportamiento poco responsable. De esta forma, se entabla una **discusión entre los progenitores** y acaban responsabilizándose mutuamente de la mala educación que está recibiendo su hijo. Jon reconoce que la bicicleta le hacía mucha ilusión y que por esto no fue capaz de manifestar que se había comportado de manera inadecuada, posicionándose delante de su padre como una víctima de la supuesta incompetencia de su madre para mantener la autoridad.

Pero por otra parte, aunque le cuesta más esfuerzo, nos dice que está profundamente dolido por lo sucedido, reconociendo que no ha sido justo y que su madre se ha podido sentir decepcionada por su actitud.



DEBATE

Con esta información, ¿cuál es tu opinión sobre el comportamiento de Jon?, ¿y sobre la reacción de sus padres?, ¿se te ocurre alguna solución para este problema?

Comparte tus ideas en [este debate](#).



**PROPUESTAS**  
DE SOLUCIÓN

### ***trabajando con Jon***

- Trabajamos con Jon para que él pudiera establecer una serie de **prioridades emocionales y vivenciales**. Pronto comprende que **las cosas materiales que puede recibir no compensan el dolor** que le supone observar a sus padres discutiendo e incluso reconoce que el interés por estos objetos es momentáneo. Jon nos dice que lo que realmente le gustaría es que sus padres tuvieran mejor relación pero que es imposible, así que se aprovecha de la situación, obteniendo otras recompensas.
- Le proponemos que forme **parte activa de la solución del problema** y sugerimos que busque momentos en los que está a gusto con alguno de sus padres para poder expresar a cada uno, lo que siente por el otro progenitor, y que lo que realmente le gustaría es que sus padres pudieran tener **una relación más tranquila**.
- También le invitamos a realizar un **esfuerzo personal** en lo relativo a su propia responsabilización en la **asunción de las normas** de cada unidad de convivencia.



## *trabajando con los padres de Jon*

- Por otro lado, trabajando con los padres de Jon, observamos que **el interés por su hijo es mutuo**, y esto nos facilita enormemente la labor.
- Los dos reconocen que **intentan hacer las cosas lo mejor que pueden**, y también que ellos mismos no han sido capaces todavía de solucionar su relación de pareja.
- Entienden que este problema puede generar en Jon gran sufrimiento y que **su hijo trata de buscar en lo material una manera de sacar cierto beneficio momentáneo**. Se muestran **sorprendidos** cuando les comentamos que su hijo nos ha manifestado una gran **afectividad por ambas figuras parentales** y que es capaz de ver cosas positivas en los dos, cosa que ellos mismos por el momento son incapaces de valorar.
- Realizamos una **acción de educación** para que puedan **distinguir los roles parentales** y sus consecuencias de los roles de pareja.



## ¿soluciones?

Después de varias entrevistas, Jon nos menciona que últimamente **está sorprendido de la reacción de sus padres**. Un fin de semana, después de estar con su madre y haber llegado tarde por la noche, cuando llegó a casa de su padre, éste le pospuso la realización de una actividad que le había prometido hasta que no realizase una acción de reparación con respecto a esa falta de puntualidad. Nos comenta que fue ¡una putada! pero reconoce que no se enfadó. **Le observamos contento**.



**MARCO**  
CONCEPTUAL

Para solucionar este tipo de situaciones, es necesario abordar la situación de separación, desde un enfoque educativo. Para ayudarte a ampliar la perspectiva de análisis, te ofrecemos el siguiente marco conceptual. No dejes de leerlo.

### · Enfoque educativo en una situación de separación



**DEBATE**

Ahora que has ampliado tu perspectiva de análisis con los recursos y que has analizado la situación desde diferentes puntos de vista es probable que haya cambiado tu visión del problema. Por eso, te invitamos a hacer una valoración final. ¿Consideras que la solución propuesta es acertada? ¿Por qué? ¿Recomendarías la estrategia de solución a alguien que tuviera un conflicto similar en su familia?

**Comparte tus impresiones en este debate.**

## 5. PÉRDIDA E INTEGRACIÓN

---



### ***Pérdida e integración***

*Adaptación de un inmigrante adolescente a su nuevo entorno.*

## **Wilson**

Wilson es un adolescente de origen colombiano que ha llegado a España hace un año; en la actualidad tiene 15 años. Su madre llegó hace 7 años con su hermano pequeño. Durante ese tiempo, Wilson se quedó en su país bajo el cuidado de sus abuelos.

Cuando hablamos hace unos meses con Wilson nos comentaba que **durante el tiempo que lleva viviendo en España muchas cosas le han llamado la atención**: aprecia muchas **diferencias culturales** con respecto a sus vivencias anteriores y no llega a poder manifestar qué es lo que siente con respecto a estos cambios, no sabe decimos si son positivos o negativos.

Nos cuenta que cuando él vivía en Colombia se encontraba feliz aunque echaba mucho de menos a su madre. Entendía que su madre estaba en España para poder darles una vida más fácil y poder mandar dinero a su casa de Colombia. Cada mes recibían una cantidad que les permitía mantener un nivel de vida más o menos desahogado.

### **el viaje a España**

Cuando recibió la noticia de que podría venir a España le pareció **una idea buena**. También afirma que tenía una idea de este país distinta la que tiene en la actualidad.

Desde el momento de su llegada, Wilson ha seguido manteniendo contacto con la familia y amigos en su país. Manifiesta echarles mucho de menos, pero la vez también expresa su satisfacción por estar junto a su madre y hermano.

Nos comenta que en España, principalmente se relaciona con chicos y chicas de su mismo origen porque **siente cierto rechazo de los chicos españoles**. También nos dice que se aburre mucho ya que pasa gran parte del tiempo libre solo o al cuidado de su hermano pequeño.

Todas estas circunstancias han propiciado que **la relación con su madre no pase por el mejor momento**. Discuten a menudo con respecto a los amigos de Wilson, pues su madre considera que no son muy buena influencia. Wilson por otra parte recrimina a su madre que no pase más tiempo con él, pero ésta tiene una jornada extensa de trabajo atendiendo a una persona mayor.



**DEBATE**

¿Qué te parece este problema? ¿Crees que es de fácil solución? ¿Te animas a ayudarnos a definir este conflicto?

**Puedes hacerlo en este debate.**





- Nosotros les proponemos que como primer paso, se planteen de una manera realista si existe **posibilidad de regreso a su país** o si, por el contrario, tienen que plantearse un **proceso de construcción identitaria en el país de acogida** acorde a una estancia permanente.
- Además de este primer paso, les vamos a pedir que al margen de la decisión que tomen elaboren **un plan expectativas a cumplir** en cualquiera de las dos opciones y que hagan el **esfuerzo por valorar las opciones resultantes**.
- Por último se les propone que busquen un tiempo y espacio lo suficientemente acogedor para que el niño pueda conjuntamente con su madre **identificar y expresar qué emociones y sentimientos** le ha producido tanto el dejar su país como el haber iniciado **la convivencia con su madre en un marco cultural nuevo**.



No podemos dejar de ofrecerte también en esta ocasión un marco conceptual de análisis, que te ayudará a concretar aún más una solución a este conflicto y a contextualizarlo mejor, teniendo en cuenta nuevas aportaciones y perspectivas diferentes.

#### • El duelo migratorio



Ahora que has ampliado tu perspectiva de análisis con los recursos y que has analizado la situación desde diferentes puntos de vista es probable que haya cambiado tu visión del problema. Por eso, te invitamos a hacer una valoración final. ¿Consideras que la solución propuesta es acertada? ¿Por qué? ¿Recomendarías la estrategia de solución a alguien que tuviera un conflicto similar en su familia?

**Comparte tus impresiones en este debate.**

## El duelo migratorio

Todos los individuos inmersos en fenómenos migratorios sufren una serie de pérdidas, pero son las personas menores de edad las que los pueden sufrir con mayor intensidad.

Estas pérdidas generan un periodo de duelo que tiene algunas particularidades propias.

Cuando hablamos de las **pérdidas de la inmigración**, hablamos de "pérdidas ambiguas": el objeto del duelo (el lugar de origen) no desaparece, no se pierde propiamente para el individuo, pues permanece donde estaba y es posible contactarlo e incluso volver a él.

**Se trataría, pues, más de una separación que de una pérdida definitiva en sí misma.**

Realmente el duelo migratorio es una separación en el tiempo y el espacio del lugar de origen donde (según las circunstancias) cabe la posibilidad del reencuentro temporal o definitivo.

Es un duelo recurrente, que se reactiva con gran facilidad. Esta dimensión incorpora una enorme complejidad al proceso de elaboración, ya que **el duelo siempre se está reabriendo**: el contacto telefónico, Internet, los viajes esporádicos, la llegada de paisanos, hacen que el vínculo se reavive.

El proceso de duelo se vuelve más recurrente cuando las circunstancias en el lugar de destino no marchan bien; en esta situación es muy común que aparezca la "**fantasía del regreso**".

En un **duelo múltiple**, se pierden muchas cosas a la vez, todas valiosas, importantes, significativas:

- El duelo por la familia y los amigos.
- El duelo por la lengua.
- El duelo por la cultura: se siente una pérdida por aquellos hábitos, valores, formas de vida conocidas.
- El duelo por la tierra: este tipo de duelo entiende la "tierra" en sentido amplio (los paisajes, los colores, los olores, la luminosidad).
- El duelo por el nivel social.
- El duelo por la pérdida del proyecto migratorio: el no poder llegar a conseguir los objetivos por los cuales emprendieron el viaje es un factor desestabilizador, a la vez que estresante y que llena de culpa.
- El duelo por no poder regresar: el sentimiento y el deseo de volver siempre está, no se abandona nunca. Para los que pueden regresar, esa visita momentánea no siempre satisface el deseo de volver (en algunos casos ese reencuentro y la nueva marcha se vive como otra verdadera pérdida y un reinicio del duelo).

### ***Construcción de una identidad propia, ayudando a desarrollar el proyecto migratorio***

Los logros y éxitos parciales resultan reconfortantes, no obstante, en ocasiones producen emociones contradictorias: alegría-tristeza; logros-desperanza; ausencia-presencia. El inmigrante vive entre la adhesión y la resistencia hacia el lugar de acogida.

Asimismo, es frecuente que se idealice el lugar de origen o bien sienta rabia por haber tenido que marchar, por no ofrecerle las condiciones necesarias para su desarrollo. La ambivalencia entre el origen y el destino puede ser continua; ésta puede estar presidida por emociones diversas: frustración, añoranza, enfado, deseo.

Si el duelo se elabora correctamente la persona crece, se enriquece, incorporando un gran repertorio de habilidades, recursos y vivencias que le ayudan para cuando se presenten nuevos duelos.

Además estos aprendizajes le sirven para conectar con otras personas en duelo y poder orientarlas o al menos saber comprenderlas.

La identidad se adquiere en una combinación de lo espacial, lo temporal y lo grupal. En estos tres elementos la migración afecta profundamente. La identidad es siempre un proceso inacabado, es una construcción constante, ésta surge de la asimilación exitosa.

Si se consigue elaborar adecuadamente el duelo migratorio, se ha construido una nueva identidad más compleja y más rica.

No tiene porqué ser antagónica con la identidad previa al proceso migratorio: ese enriquecimiento de la identidad es un signo de elaboración del duelo.

## 6. NO TE PREOCUPES, QUE YA LO HAGO YO...

---



***No te preocupes, que ya lo hago yo...***

*Consecuencias del exceso de protección de unos padres hacia su hija.*

## **introducción**

Leire es una chica de 13 años, es la **hija pequeña** en una familia compuesta por otras dos hermanas y sus padres. Desde que nació, todos los miembros de la familia han sentido predilección por ella, la madre tuvo un embarazo de riesgo y fue una niña muy deseada. Sus padres reconocen la **especial atención** que han empleado en el cuidado de Leire. También sus hermanas comentan que para ellas cuidar de su hermana era una **mezcla de juego y responsabilidad** que les ha gustado asumir.

Siempre han observado que Leire se ponía un poco nerviosa cuando las cosas no le salían como ella quería y por eso han intentado ofrecerle **ayuda para solucionar sus problemas**. Según reconocen, a Leire nunca se le han dado demasiado bien los estudios, a diferencia de sus hermanas, que han mostrado **interés y motivación** por ellos. Ante esta coyuntura todos los miembros de la familia han acudido siempre en ayuda de Leire **ante la más mínima dificultad** expresada por la chica.

Los miembros de la familia reconocen que quizás ellos se hayan implicado mucho en lo que denominan "ayudar", habiendo **llegado en alguna ocasión a hacer ellos mismos las cosas que tenía que hacer Leire**. Podemos afirmar que para esta familia el sentimiento de apoyo a su hermana e hija es un valor compartido por todos, que ha tenido unos efectos en principio beneficiosos para Leire.

## **el problema**

Lo que ha motivado un replanteamiento de este valor compartido, ha sido **un incidente puntual** motivado por la realización de un trabajo escolar compartido con otros compañeros, ya que Leire ha mostrado en clase una **repuesta inadecuada hacia el profesor** de la actividad cuando éste le ha negado la posibilidad de que pudiese hacer su parte de la actividad en casa. En relación con este incidente los padres han tenido que acudir al colegio a hablar con el tutor, poniendo de manifiesto **el exceso de protección hacia su hija** y recibiendo de esta fuente externa un **cuestionamiento de su postura** como pauta eficaz de ayuda.



**DEBATE**

¿Qué te parece la manera de enfocar el problema de Leire y su familia?

Te animamos a comentarlo **en este debate**.





### PROPUESTAS DE SOLUCIÓN

Una de las cosas que más pueden preocupar a los padres es el miedo a **que su hijo no sea capaz de hacer las cosas propias de otros niños de su edad**. Para abordar de manera positiva esta situación se formulan las siguientes propuestas:

- Los padres deben tratar a sus hijos desde el primer momento de tal manera que les trasmitan que **los ven capaces de solucionar sus problemas solos**.
- Es aconsejable que adopten una postura muy eficaz aunque quizás difícil de realizar como es la de **observar sin intervenir**.
- La finalidad es que los niños y posteriormente los adolescentes **confíen en ellos mismos y en sus propios recursos para resolver sus dificultades**.



### DEBATE

Ahora que has ampliado tu perspectiva de análisis con otras opiniones y has analizado la situación desde diferentes puntos de vista es probable que haya cambiado tu visión del problema. Por eso, te invitamos a hacer una valoración final. ¿Consideras que la solución propuesta es acertada? ¿Por qué? ¿Recomendarías la estrategia de solución a alguien que tuviera un conflicto similar en su familia?

**Te animamos a compartir tus ideas en este debate.**

## 7. PERO MIRA QUÉ OJOS TRAES...

---



***Pero mira que ojos traes***

*Discernimiento de si el consumo de sustancias asociadas al ocio habitual en los adolescentes y jóvenes se convierte en una adicción.*

## **el contexto**

Carol y Arturo son los padres de una **familia compuesta por cuatro hermanos**, tres de ellos ya no conviven de manera habitual en el domicilio familiar porque dos de ellos están estudiando en otra localidad, y en el caso de la hermana mayor, ya se ha emancipado y desarrolla su propio proyecto de vida.

Nunca han tenido mayores problemas con sus hijos al margen de los que ellos mismos definen como **cosas normales** en la crianza de los hijos o los **problemas típicos de rebeldía cuando han sido adolescentes**. Sin embargo, con Felipe, que todavía está en casa, se encuentran en la actualidad ante una **gran incertidumbre**.

## **el problema**

Felipe es **el más pequeño de los hermanos**, tiene 17 años y siempre ha sido considerado por todos los miembros de la familia **el más gracioso, el más dicharachero y más sociable**. Siempre ha tenido una **gran capacidad para hacer amistades** y ha gozado de una **gran popularidad en todos los contextos en los que participa**.

Últimamente los padres consideran que **sale mucho**, que prácticamente está más tiempo fuera de casa que dentro, pero lo que sobre todo angustia a sus padres es que muchas veces viene a casa **con una actitud que no es normal**, tal como ellos la interpretan: **está mucho más reservado, prácticamente se limita a saludar y se va a su habitación donde se encierra a jugar con el ordenador**.

Arturo, el padre, también es una persona con **grandes habilidades de socialización**, que dispone de una gran cantidad de amistades con las que mantiene una relación frecuente y con las que a veces comparte sus preocupaciones con respecto a la crianza de los hijos. En una de estas ocasiones en las que **Arturo se había reunido con sus amigos**, uno de estos le comentó los problemas que se estaban dando en su casa con su hija. En concreto explicó que llegaba a casa en no muy buenas condiciones, **con los ojos muy rojos y con síntomas de haber bebido o haber tomado algo más**. Las sospechas de estos padres se vieron confirmadas cuando su madre descubrió por casualidad en un bolsillo un trozo de hachís y diversos utensilios para su consumo.

Ante esta información **Arturo empieza a valorar la posibilidad de que su hijo esté consumiendo alguna droga** por lo que se lo comenta a Carol.

Como **no están seguros** de que su hijo esté consumiendo, deciden que sin que se entere **van a revisar su habitación** para ver si encuentran **alguna evidencia**. Después de revisar su habitación y no encontrar nada deciden **poner más atención en el aspecto externo** del hijo cuando llegue a casa después de salir por la tarde.

Así, cada vez que Felipe llega de la calle, sus padres se quedan observando si tiene los ojos enrojecidos, si hace alguna cosa que ellos consideran rara, ante el estupor de Felipe que opta por intentar **irse antes a su habitación**.

De las primeras pesquisas, los padres de Felipe pasan a reafirmarse en la hipótesis de que su hijo esté tomando drogas, y **ya no se limitan a observar el estado** en el que llega su hijo sino que directamente **le interpelan para que explique** el enrojecimiento de sus ojos, el destino que da a su asignación económica y los ambientes que frecuenta.

**La relación en casa se va centrando exclusivamente en el tema del consumo de drogas**, generalmente inducido por la insistencia y la preocupación de los padres pero también y cada vez más de los hermanos de Arturo a los que se les ha hecho partícipes de la preocupación de los padres.

Los padres están pensando en **acudir a un especialista** o recurrir a algún método de analítica que les han comentado unos amigos para que les ayude a discernir si su hijo esta consumiendo o no, aunque todavía no han llegado a plantearlo de manera directa a su hijo.

Lo que si están notando los padres de Felipe es que **cada vez se encuentra más cerrado en si mismo** y que ya prácticamente **no hablan más que del tema de las drogas**, tema que Felipe intenta evitar, encerrándose en su habitación.



**DEBATE**

¿Qué te parece la manera de enfocar el problema de Arturo y sus padres?

Te animamos a comentarlo **en este debate**.





### PROPUESTAS DE SOLUCIÓN

Las propuestas para abordar esta situación pasan por **considerar la relación entre las conductas del hijo con su propia etapa evolutiva:**

- **Las adicciones NO son una característica de la adolescencia**, pero la adolescencia es una época en la que muchos jóvenes consumen alcohol, tabaco, porros u otras drogas y su uso continuado podría llevar a problemas más serios de adicciones.
- Con respecto al consumo de cannabis no es lo mismo fumarse un porro que consumirlo de manera habitual, pero en este intento de distinguir qué es lo que hacen los hijos, se pierden muchas familias, ya que **no siempre es fácil saber la cantidad y frecuencia** con la que se está consumiendo.
- Por lo tanto sería primordial **abordar el tema de manera directa pero sin alarmismo**: es importante que la percepción de los hijos sobre la preocupación de sus padres esté focalizada en el interés por el cuidado y la salud, más que en el sermón y el control.



### DEBATE

Ahora que has ampliado tu perspectiva de análisis con otras opiniones y has analizado la situación desde diferentes puntos de vista es probable que haya cambiado tu visión del problema. Por eso, te invitamos a hacer una valoración final. ¿Consideras que la solución propuesta es acertada? ¿Por qué? ¿Recomendarías la estrategia de solución a alguien que tuviera un conflicto similar en su familia?

Comparte tus impresiones **en este debate**.

## 9. MIS AMIGAS PUEDEN LLEGAR MÁS TARDE

---



***Mis amigas pueden llegar más tarde***

*Planificación y gestión del tiempo de ocio de una hija de 16 años.*

## **la situación**

En este caso vamos a abordar la situación que se está produciendo en una familia con respecto a la **planificación y gestión del tiempo de ocio** de una hija de 16 años.

Eva, la hija, demanda entre otras cosas la posibilidad de poder llegar más tarde a casa los fines de semana. Mientras, la postura de sus padres es contraria, y la situación se encuentra bloqueada. En estos momentos está suponiendo **un motivo de conflicto en la convivencia dentro de la familia**.

## **la argumentación de Eva**

Eva argumenta que sus amigas tienen un horario de regreso a casa más dilatado y que ella siempre tiene que dejar a sus amigas cuando mejor se lo están pasando, además de que se siente menos comprendida por sus padres que el resto de sus amigas.

Los últimos fines de semana Eva no ha respetado el horario de vuelta a casa propuesto por sus padres, lo que ha motivado que sea castigada sin una serie de **"privilegios"** como poder ver la tele el día siguiente o poder acceder a Internet.

Estas consecuencias, lejos de resolver el problema, han llevado a que la chica se posicione más en su postura de no respetar los horarios a pesar de las consecuencias negativas que tiene para ella. La chica **valora como más positivo para ella asumir los castigos a posteriori que respetar los horarios fijados**.



Nuestra orientación va encaminada a focalizar la energía de los padres en la gestión del problema de los horarios por lo que proponemos crear en la familia un espacio y un tiempo en el que todos los miembros de la familia puedan exponer sus intereses y también puedan ser capaces de explicar sus argumentos:

- Por un lado los padres han de ser capaces de **transmitir** a su hija **de una manera serena y no dramatizadora** sus propios miedos, miedo a que la niña pueda verse inmersa en un contexto no muy sano de consumos de tóxicos, miedo a que su hija pueda tener relaciones sexuales de una manera poco adecuada.
- Por otro lado han de ser capaces de **valorar de manera realista** la dinámica y las propuestas de solución al problema que han llevado a cabo hasta ahora.
- Los padres reconocen que es importante **explicitar a su hija cuáles son los motivos** por los que ellos se sienten preocupados, cuáles son sus temores y que detrás del control de horarios al que someten a su hija hay una preocupación natural por su bienestar.
- La **propuesta de reorientación del conflicto** una vez explicitados los temores de los padres puede ir encaminada a aumentar el conocimiento acerca de las amistades de Eva, de los sitios que frecuenta y de los intereses que comparte con sus amigos.
- Por último sería conveniente **llegar a un acuerdo de mínimos en relación al problema concreto** en el que una vez aclarados los factores subjetivos que condicionan la visión de las dos partes permitan un cumplimiento del acuerdo pactado.

## la argumentación de los padres

Muestran su preocupación porque consideran que su hija puede estar expuesta a posibles problemas o peligros como pueden ser el **consumo de alcohol o drogas**. Los padres reconocen que nunca han abordado estos temas directamente con su hija, entre otras razones porque no encuentran el tiempo adecuado para hablar de ello.

La madre también tiene una gran preocupación con respecto al tema de la **sexualidad**, reconoce que le genera bastante angustia pensar que su hija pueda estar manteniendo relaciones con chicos y toda la problemática asociada de **embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual**.



DEBATE

En este punto de la historia, te invitamos a que nos ayudes a definir el problema de Eva y su familia.

¿Te animas?

Puedes hacerlo **en este debate**.



DEBATE

El problema de Eva y su familia es casi universal, ¿qué opinas de la propuestas que hemos realizado? ¿Habrías propuesto otras opciones?

Te esperamos en **este debate** para compartir tus ideas con los demás.

## 8. PADRES O COLEGAS

---



### **Padres colegas**

*Dificultad en el manejo de la autonomía y la responsabilidad de una adolescente educada en un modelo normativo ambiguo.*

## **introducción**

Alejandra tiene 16 años y sus padres siempre han estado **muy orgullosos** de ella: la han visto como una niña alegre, simpática y decidida. Desde que empezó el instituto, Alejandra ha ido demandando **más libertad para organizarse**, algo que sus padres nunca han visto como malo, todo lo contrario. Siempre han fomentado que su hija se pueda desenvolver sola y han escuchado mucho y aceptado sus puntos de vista sobre los aspectos que le afectan directamente.

Carmen y Ramón, los padres de Alejandra, siempre han pensado que ellos **no querían ser como sus padres**. Sobre todo Carmen, que tiene recuerdos de **una familia muy tradicional** en el que siempre se hacía lo que decía el cabeza de familia y donde la **oportunidad de poder aportar sus propias impresiones sobre las situaciones familiares** era poco menos que imposible. Carmen mantiene que siempre ha hablado con su hija de todo y que más que su madre, ella se ve como una amiga que comprende los problemas de su hija y que siempre está dispuesta a ayudarla. Describe con agrado muchas situaciones en las que han compartido confidencias, y donde ella le ha ofrecido su **ayuda y comprensión**. Siempre ha evitado imponer su punto de vista sobre como debía actuar su hija y ha prevalecido una **actitud de apoyo incondicional hacia las decisiones de su hija**.

Con estos antecedentes, Carmen y Ramón han tratado siempre de mantener un modelo de educación con su hija en el que ella pueda **opinar y mantener sus criterios**, siempre le han preguntado su opinión con respecto a las normas y han asumido como positivo la gestión que ha hecho su hija de los hábitos y actividades que se han desarrollado en la familia.

### **el problema**

En el momento actual, los padres de Alejandra están observando cómo el rendimiento escolar de su hija no está siendo todo lo bueno que ellos esperaban. Con esta **preocupación** mantienen una reunión con la tutora de Alejandra en el Instituto, en la que se les trasmite que aunque su hija tiene suficiente capacidad como para tener un mejor rendimiento, le cuesta respetar las normativas propias del centro y esto **está generando distintos problemas en clase** tanto con los profesores como con el resto de compañeros. Es en este momento cuando Carmen y Ramón deciden mantener una charla con su hija para exponerle la situación.

Ante estos hechos, Alejandra les comunica que en el Instituto la tratan como a una niña y que ella cree que es lo **suficientemente mayor para saber lo que tiene que hacer en cada momento**. De hecho, dice, lo más probable es que para el próximo curso deje los estudios y empiece a buscar trabajo. Esta manifestación de Alejandra hace que sus padres se planteen **ir en contra de sus principios e imponerle un mayor control sobre sus estudios**, a pesar de lo que Carmen mantiene que puede solucionar la situación hablando y comprendiendo las demandas de su hija.

Esta ambivalencia de la madre acaba generando otro **problema de relación entre los padres**, ya que Ramón es partidario de ser más exigente en este problema concreto mientras que Carmen se encuentra más cómoda desde su modelo educativo habitual.



DEBATE

¿Qué te parece la manera de ver el problema de Alejandra y sus padres?

Te animamos a comentarlo **en este debate**.



PROPUESTAS  
DE SOLUCIÓN

Para gestionar este conflicto de **manera positiva** y de forma que **todos se sientan parte de las soluciones**:

- Se ofrece como punto de partida **realizar una valoración por parte de los padres de su propio modelo educativo**, analizando tanto los **efectos positivos como negativos** de sus actuaciones.
- Asimismo, se trabaja con ellos para que puedan realizar un **ajuste realista de sus acciones a las necesidades tanto emocionales como normativas** que necesitan ser cubiertas en el ámbito familiar.



DEBATE

Ahora que has ampliado tu perspectiva de análisis con otras opiniones y has analizado la situación desde diferentes puntos de vista es probable que haya cambiado tu visión del problema. Por eso, te invitamos a hacer una valoración final. ¿Consideras que la solución propuesta es acertada? ¿Por qué? ¿Recomendarías la estrategia de solución a alguien que tuviera un conflicto similar en su familia?

Comparte tus impresiones **en este debate**.

## 10. FALTA DE CONFIANZA

---



### **Falta de confianza**

*Desconfianza entre hermanos en el seno de una familia reconstituida que, además, está sufriendo el impacto de la crisis.*

## El papel de la comunicación en el conflicto

### *Introducción a la Teoría de la Comunicación de Watzlawick*

Como observadores de la conducta humana, y en particular de las conductas e interacciones que se establecen en las familias una de las manifestaciones más importante en el **mantenimiento de las relaciones es la comunicación.**

**La comunicación afecta a la conducta, y no son sólo en forma de palabras, sino también en sus componentes no verbales y el lenguaje corporal.**

Uno de los principales autores de la Teoría de la Comunicación Humana es Paul Watzlawick, siendo además una figura relevante en el campo de la Terapia familiar, Terapia sistémica y, en general, de la Psicoterapia, desde 1960.

Según este autor, existen **cinco axiomas en su Teoría de la Comunicación Humana que reflejan condiciones en la comunicación humana, y que nunca se hallan ausentes.**

**Son los siguientes:**

**1. Es imposible no comunicarse:**

Todo comportamiento es una forma de comunicación. Como no existe forma contraria al comportamiento (“no comportamiento” o “anticomportamiento”), tampoco existe la “no comunicación”.

**2. Toda comunicación tiene un nivel de contenido y un nivel de relación, de tal manera que el último clasifica al primero, y es, por tanto, una metacomunicación:**

Esto significa que toda comunicación tiene, además del significado de las palabras, más información sobre cómo el que habla quiere ser entendido y que le entiendan; cómo la persona receptora va a entender el mensaje; y cómo el primero ve su relación con el receptor de la información. Por ejemplo, si el comunicador dice “Cuídate mucho”, el nivel de contenido podría ser evitar que pase algo malo y el nivel de relación amistad-paternalista.

**3. La naturaleza de una relación depende de la gradación que los participantes hagan de las secuencias comunicacionales entre ellos:**

Tanto el emisor como el receptor de la comunicación estructuran el flujo de la comunicación de diferente forma. Cada uno cree que la conducta del otro es la causa de su propia conducta, cuando lo cierto es que la comunicación humana no puede reducirse a un sencillo juego de causa-efecto, sino que es un proceso cíclico, en el que cada parte contribuye a la continuidad (o ampliación, o modulación) del intercambio. Un ejemplo es un conflicto entre dos hermanos donde cada parte actúa aseverando que no hace más que defenderse ante los ataques de la otra.

**4. La comunicación humana implica dos modalidades: la digital y la analógica.**

La comunicación no implica simplemente las palabras habladas (comunicación digital: lo que se dice); también es importante la comunicación no verbal (o comunicación analógica: cómo se dice).

**5. Los intercambios comunicacionales pueden ser tanto simétricos como complementarios:**

Esto ocurre en función de si la relación de las personas comunicantes está basada en intercambios igualitarios, es decir, tienden a igualar su conducta recíproca (por ejemplo: A critica fuertemente a B, B critica fuertemente a A); o si está basada en intercambios aditivos, es decir, donde uno y otro se complementan, produciendo un acoplamiento recíproco de la relación (por ejemplo: A se comporta de manera dominante, B se atiene a este comportamiento).

Una relación complementaria es la que presenta un tipo de autoridad (padre-hijo, profesor-alumno) y la simétrica es la que se presenta en seres de iguales condiciones (hermanos, amigos, amantes, etc.)

**Los fracasos en la comunicación entre individuos se presentan, cuando:**

- *Estos se comunican en un código distinto.*
- *El código en el que transmite el mensaje ha sido alterado dentro del canal.*
- *Existe una falsa interpretación de la situación.*
- *Se confunde el nivel de relación por el nivel de contenido.*
- *La comunicación digital no concuerda con la comunicación analógica.*
- *Se espera un intercambio comunicacional complementario y se recibe uno paralelo (o bien simétrico).*

**La comunicación entre individuos es buena cuando:**

- *El código del mensaje es correcto.*
- *Se evitan alteraciones en el código dentro del canal.*
- *Se toma en cuenta la situación del receptor.*
- *Se analiza el cuadro en el que se encuentra la comunicación.*
- *La comunicación digital concuerda con la comunicación analógica.*
- *El comunicador tiene su receptor.*

**La clave es negociar para gestionar el conflicto. Se debe procurar una comunicación respetuosa.**

**Si se logra desarrollar una buena comunicación, resulta posible evitar discusiones sin dejar de expresar las propias opiniones, ideas y sentimientos negativos. Las discusiones podrán volverse, entonces, conversaciones de apoyo mutuo con vistas a resolver y negociar las diferencias y desacuerdos que inevitablemente surgirán en una relación familiar.**

### **historia de la familia**

En esta ocasión vamos a tratar un caso un poco más complejo. Ocurre en una unidad familiar compuesta por los padres, un chico de 16 años y una chica de 18, y plantea un problema de confianza mutua.

Esta es una **familia reconstituida**, esto es, compuesta por los hijos (un chico de 16 años y una chica de 18), la madre y la nueva pareja de la madre. Juntos llevan ya conviviendo como unidad familiar desde hace 10 años. Ahora están pasando por una serie de apuros económicos, debido al impacto de la crisis económica y la falta de ingresos estables de los progenitores.

### **la situación conflictiva**

Los padres están preocupados por la **mala relación que se está estableciendo entre los hermanos**.

La visión del chico de 16 años: *"No se puede confiar en mi hermana porque le "chiva" a mi madre los secretos que le cuento y además hay veces que le quiero contar algo importante a mi hermana y no me hace caso porque está a lo suyo."*

La visión de la chica de 18 años: *"Mi hermano me cuenta cosas que me pueden provocar un problema posterior con mi madre. Además a veces es bastante inoportuno porque estoy en casa viendo una serie que a mí me gusta mucho y me interrumpe."*

### **un problema concreto**

Un día el chico le hace saber a su hermana que dispone de una cantidad de dinero relativamente importante para la edad del chico y su falta de recursos. La hermana está preocupada por el origen de este dinero ya que su hermano no le justifica su procedencia. De esta forma sospecha que no es del todo lícito, y cree que se lo ha podido coger a su madre. Eso **le genera un gran malestar** y después de pensar en ello durante todo el día, decide contárselo a su madre.

Cuando el chico llega a casa después de estar con sus amigos, se entabla una **fuerte discusión entre el chico y su madre** con motivo del origen del dinero. El niño justifica la procedencia del dinero, descartándose que se lo haya cogido a su madre, pero acto seguido **recrimina a su hermana la falta de confianza** generada y le transmite que nunca más va a confiar en ella. Se entabla una discusión entre ellos.

Durante varios días los hermanos dejan de hablarse a pesar de la disposición de la hermana a volver establecer la relación.

Pasados estos días, en un momento dado el chico siente la necesidad de comentar con su hermana una preocupación que tiene, pero justo en ese momento la hermana se encuentra en compañía de una amiga por lo que no le atiende. El chico en ese momento se dedica a molestar a las chicas, llegando la situación a ser tan desagradable que tienen que intervenir los padres, imponiéndole un castigo al chico.



DEBATE

Antes de continuar, ¿nos ayudes a analizar la situación?

¿Te animas?

Te invitamos a hacerlo, participando de este **debate**.



PROPUESTAS  
DE SOLUCIÓN

Por nuestra parte proponemos dos posibles acciones que faciliten la mediación de los padres sobre el conflicto, para conseguir una resolución positiva del mismo:

- Ayudar a los hermanos a **establecer un criterio por el cual seleccionar los temas que sólo les afecten a ellos** y separarlos de los temas que incumben a más miembros de la familia y por lo tanto estarían exentos de confidencialidad.
- Ayudar a los hermanos a **establecer un criterio de disponibilidad mutua, a buscar y establecer los tiempos y momentos adecuados para la comunicación familiar**.



MARCO  
CONCEPTUAL

El análisis de la comunicación es fundamental como comienzo para tratar cualquier problema. Muchos son los autores que han tratado esta problemática. En el siguiente recurso te ofrecemos una introducción a la teoría de Watzlawick sobre la comunicación.

• **El papel de la comunicación en el conflicto**



DEBATE

Ahora que has ampliado tu perspectiva de análisis con los recursos y que has analizado la situación desde diferentes puntos de vista es probable que haya cambiado tu visión del problema. Por eso, te invitamos a hacer una valoración final. ¿Consideras que la solución propuesta es acertada? ¿Por qué? ¿Recomendarías la estrategia de solución a alguien que tuviera un conflicto similar en su familia?

Te invitamos a **compartir tus impresiones en este debate**.

## 11. REALIDAD VIRTUAL

---



### ***Realidad virtual***

*Aislamiento social que el uso de las nuevas tecnologías parece provocar en un adolescente.*

## la situación

Luis es un adolescente **normal**, mantiene una buena relación con sus padres y hermanos. En el instituto saca **buenas notas** y es valorado a nivel académico tanto por sus profesores como por sus padres. Tiene un **gran interés por las nuevas tecnologías y por la informática**, afición que ha sido reforzada por sus padres, en tanto en cuanto lo ven como una oportunidad de que Luis desarrolle su talento y además como una herramienta útil para tener una mayor accesibilidad al mundo laboral en el futuro.

Nunca ha tenido problemas a la hora de poder disponer de recursos económicos con los que adquirir y disponer de nuevas herramientas tecnológicas. Tampoco ha tenido problemas con respecto al tiempo que dedica a esta actividad. De hecho **sus padres están muy orgullosos de la dedicación de su hijo**, el chico se define como bloguero, comentando que en la actualidad obtiene beneficio económico de sus emisiones en la red, y mostrándose satisfecho por tales resultados

Refiere que todo su tiempo **está ocupado por actividades con las que disfruta**, y que si bien muchas de ellas son actividades que realiza de manera individual, cuenta con **buenos amigos y amigas a través de la red**.



## punto de inflexión

Estamos planteando una situación que, en principio, no es problemática; pero **algo ha empezado interferir en la situación**. Los padres aprecian que cada vez es más el tiempo que su hijo dedica a estar conectado, de hecho empiezan a cuestionarse que quizás con los años que tiene su hijo debería también realizar otro tipo de actividades sociales y así se lo han trasladado a Luis. Los padres le han propuesto por ejemplo **retomar actividades deportivas** que Luis realizaba cuando era más pequeño, cuando acudía varios días a entrenar en un equipo de fútbol, y que dejó a raíz de una pequeña lesión.

Lo que no se esperaban era la respuesta de Luis: una **negativa rotunda** a las propuestas de sus padres, bien argumentada e incluso en consonancia con la visión utilitarista del manejo y conocimiento de las potencialidades de las nuevas tecnologías, ya que puede ser una ocupación laboral de futuro.

La respuesta de los padres ante esta negativa ha sido, por un lado, **intentar limitar el acceso a Internet**, algo que no han podido hacer ya que realmente se encuentran ante un verdadero experto en el tema, y por otro **ofrecer alternativas que el chico no ha tomado en consideración**.



DEBATE

¿Qué riesgos crees que pueden suponer las aficiones de Luis?

¿Te animas a delimitar este conflicto y a dar tu opinión y/o posibles vías de solución?

Te invitamos a participar en **este debate** para ello.



## **la paradoja: la solución a través del problema**

**PROPUESTAS**  
DE SOLUCIÓN

La sorpresa de los padres es mayúscula cuando Luis les pide permiso para desplazarse el fin de semana a otra localidad para estar con una amiga. Luis les comenta que desde hace un tiempo esta chateando con una chica que reside en otra localidad próxima y que han llegado al acuerdo de conocerse personalmente. En un principio esto levanta recelos entre los padres pero por otra parte confían en la responsabilidad de su hijo por lo que llegan a un acuerdo. Los padres le llevarán en su coche hasta la localidad de la joven y se asegurarán de que no es algún tipo de engaño. Si las cosas van bien, Luis se encargará de volver por la tarde en el autobús.

### **la situación actual**

Luis sigue manteniendo su **interés y dedicación por la informática y las nuevas tecnologías**, aunque ha cambiado el tiempo que dedica a esta actividad, sobre todo porque ahora, además, tiene otras cosas que hacer.

Desde que conoció a su amiga por el chat ha entrado en contacto con un grupo de iguales con los que comparte su afición no sólo virtualmente sino que periódicamente realizan unas **“quedadas” presenciales** cada vez más habituales.



**MARCO**  
CONCEPTUAL

Como hacemos habitualmente, te ofrecemos un marco conceptual.

Te ayudará a analizar los elementos de esta situación desde una perspectiva más amplia.

- **Convivencia con las nuevas tecnologías.**



**DEBATE**

A la luz del marco conceptual y después de las interacciones que hemos mantenido a través del debate anterior, ¿qué opinas de la manera en que se ha resuelto el problema? ¿Habías propuesto otras opciones?

Te esperamos en **este debate** para intercambiar ideas.

## Convivencia con las nuevas tecnologías

El uso que los jóvenes están haciendo de Internet, chats, redes sociales, etc... provoca en ocasiones un impacto muy negativo, convirtiéndose su uso en abuso y llegando a generar dependencia y descontrol.

No es lo mismo el **uso** de Internet que el **abuso**. Hablamos de una persona adicta a Internet cuando esta actividad **interrumpe o distorsiona la ejecución de otras tareas habituales** que hasta el momento se habían realizado con total naturalidad.

Regularmente los adolescentes que no están bajo la **supervisión de sus padres**, pasan demasiadas horas solos y sin control, por lo que este abuso puede darse con más facilidad. Es paradójico que el abuso de estas herramientas se suele dar **en los propios hogares**, al contrario que ocurre con otras actividades que pueden derivar en adicciones.

Hay que tener en cuenta que hoy en día Internet es el medio por el que nos comunicamos **más rápido y con más cantidad de gente**, y los adolescentes saben cómo sacarle partido a esto. Por eso, a los padres les puede resultar complicado saber si sus hijos, maestros expertos de esta herramienta, la están utilizando adecuadamente. Sin embargo, no hay que engañarse, ya que existen algunos signos que pueden servir como indicador:

- **Las notas:** Si los jóvenes dicen que siempre que están conectados, están haciendo las tareas escolares y luego los resultados académicos no se corresponden con la cantidad de horas, que se supone, han estado trabajando, es una razón más que suficiente para poner en duda su dedicación.
- Si **evitan quedar con los amigos** en la calle y sólo están en el ordenador, es síntoma de que algo no funciona. Hablar con los amigos o comunicarse por chat es muy normal, pero sólo comunicarse por esta vía o tener amigos virtuales, tiene que ser algo significativo para los padres.

- Si se observa que el adolescente **se está descuidando**, que no cuida su **aspecto personal** y que está cambiando ciertos hábitos, como ir a la cama a horas razonables, es sintomático y requiere atención.
- Cuando los hijos **no pueden desconectar el ordenador, se irritan** en exceso si se les interrumpe, se observan respuestas desproporcionadas al hecho de dejar de utilizar Internet, también debemos estar alerta.

Este tipo de dependencia o abuso de Internet en los jóvenes **afecta de manera negativa y daña las relaciones familiares y todo su entorno**. Si hay sospechas por parte de los padres o se sienten preocupados porque observan que sus hijos están abusando de Internet, es el momento de establecer mecanismos y acciones para evitar que estos hábitos se hagan cada vez más difíciles de tratar.

## 12. ¡¡QUE NO ME RAYES!!

---



**¡¡Que no me rayes!!**

*Cambios en la estructura de relaciones familiares y en los estilos de comunicación que conlleva la adolescencia.*

## introducción

Presentamos la situación de una familia, compuesta por madre, padre y dos hijas de 13 y 15 años. La madre expresa reiteradamente una misma queja: **no tiene comunicación con su hija mayor** y cuando intenta hablar con ella normalmente acaba con un **gran disgusto** ante la negativa de ésta.

Nos cuenta que la frase que más escucha últimamente a su hija mayor, Susana, es "**¡No me rayes Mamá!**" y que la conducta que viene después, es un portazo y observar la habitación de su hija cerrada a cal y canto. Esta madre todavía **recuerda los momentos que compartía con su hija mayor**, cuando iban de compras, paseaban juntas y no se explica qué es lo que ha podido pasar para que ahora **el proceso de comunicación con su hija sea tan frustrante**.

Lo cierto es que la hija es una chica que da la impresión de ser bastante reservada, parca en palabras y con una **actitud más bien distante hacia el mundo adulto**. Las opiniones del padre y de la hermana también coinciden con la de la madre en el sentido de que antes participaban de conversaciones y actividades en común, pero que ahora no es posible por lo que consideran **una actitud difícil** por parte de Susana.

### **comprender la postura de la hija**

Respetando el ritmo de la chica, conseguimos que ésta empiece a valorar la utilidad de comentarnos algo sobre su perspectiva de **la situación familiar y la falta de comunicación** entre ellos. Nos dice que desde que ha empezado el curso se ha vuelto a reunir con un grupo de chicas y chicos de su clase con los que le gusta mucho estar y que ella no quiere ser la "pringada" de la pandilla. Valora mucho las **actitudes de suficiencia y autonomía** que manifiestan sus amigos con respecto a sus padres, de hecho reconoce que esa famosa muletilla con la que zanja las conversaciones con su madre es **una forma habitual de comunicación en su grupo**.



¿Qué te parece la manera de ver el problema de Susana y sus padres?

Te animamos a comentarlo participando **en este debate**.



Nuestras propuestas pretenden **facilitar una comunicación más funcional entre los diferentes sujetos del sistema familiar**:

## Sistema relación y comunicación de la familia

### *La familia en la etapa adolescente*

El **sistema relacional de una familia en la etapa adolescente** se enfrenta a **intensos cambios** de uno o más de sus miembros y por lo tanto necesariamente también **cambia su propio funcionamiento**.

En este sentido, es una etapa en la cual **el equilibrio familiar se reajusta en un nuevo nivel de funcionamiento**, más apropiado para el desarrollo de sus miembros. Hay interacciones que muestran que **la retroalimentación positiva predomina sobre la negativa**, es decir, se producen cambios que a su vez activan nuevos cambios.

Por estas razones, la etapa con hijos adolescentes suele ser considerada como una de las más difíciles dentro del ciclo vital de la familia. Es el período más "centrífugo" dentro del ciclo familiar. Es decir, **es una etapa donde los distintos miembros de la familia cambian su orientación hacia relaciones extrafamiliares** y las fronteras pueden volverse menos permeables que en etapas anteriores.

Esta característica se nota con claridad en los típicos conflictos padres-hijos referidos a la **defensa de la privacidad y de la autodeterminación por parte de los adolescentes**, en contraposición al intento de los padres por mantener las pautas de relación de la niñez. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que el hijo adolescente también está viviendo **tendencias "homeostáticas"**, en el sentido que se mantienen conductas que reflejan sus necesidades infantiles de protección y control por parte de sus padres.

Estas características del sistema de relaciones pueden ir acompañadas de **mayores incertidumbres para las personas y de más conflictos entre los distintos miembros de la familia**.

En esta etapa las tareas parentales son difíciles. Los padres deben **aceptar el crecimiento y desarrollo de su hijo y darle progresivamente las condiciones para que se desarrolle y pueda llegar a decidir personalmente su futuro laboral, sexual y familiar**.

Las opciones que el adolescente toma en algunos momentos **pueden coincidir o no con las expectativas de los padres**, lo que produce conflictos que para muchas familias son difíciles de manejar y aceptar.

A veces los padres se cierran y asumen una actitud controladora que retarda la independencia del joven. Idealmente, deben reaccionar apoyando a sus hijos, manteniendo una **comunicación abierta** y dando las **posibilidades emocionales y materiales** para que el joven comience una **vida independiente exitosa**.

También es posible que tengan una postura desinteresada o impotente, manifestada en una excesiva permisividad, y que también tiene consecuencias negativas para el desarrollo adolescente.

### 13. NUESTRO HIJO ES UN TIRANO

---



#### ***Nuestro hijo es un tirano***

*Violencia verbal y física de un adolescente hacia sus padres en el marco de una convivencia familiar habitual.*

## ***la situación***

Esta familia esta compuesta por la madre, el padre y dos hermanos, el mayor de 15 años y el pequeño de 12. La historia se desarrolla en un **ambiente general de mucho cariño hacia los niños**. Los padres nos dicen que por motivos profesionales no han podido dedicar tanto tiempo como a ellos les hubiese gustado para estar con sus hijos.

Esta situación por un lado les ha dado la oportunidad de disfrutar de una **posición económica desahogada** en la que han procurado a sus hijos los cuidados y bienes materiales que éstos han demandado, pero por otro lado se han visto obligados a delegar en cuidadores y terceras personas algunas funciones de crianza de los hijos.

En el momento actual la familia esta atravesando una situación delicada porque el hijo mayor ha empezado a manifestar **signos de violencia hacia los padres**.

---

## ***¿qué le pasa a Luis?***

Luis, que es como se llama el hijo mayor, lleva una temporada muy irritable. Cuando sus padres le contradicen en alguno de sus deseos o pretensiones empieza una escalada de reacciones por parte del niño y sus padres: primero empiezan a **elevar el tono de voz**, luego comienzan a **insultarse** y en alguna ocasión Luis ha llegado a **amenazar verbalmente e insultar gravemente** a su padres.

En concreto una de las últimas discusiones se inició cuando Luis pidió a sus padres un videojuego nuevo y sus padres se negaron a darle el dinero para que se lo comprase, ya que **no consideraban oportuno satisfacer la demanda del hijo, entre otras cosas, por sus escasos resultados académicos**.

La situación evoluciona de manera que Luis empieza a insultar de manera grave y repetida a sus padres y éstos a su vez inician un proceso de activación que manifiestan a través de descalificaciones verbales sobre el chaval.

Luis se dirige a su madre con **actitud beligerante y amenazante con el brazo en alto** y gesto agresivo ante lo cual los padres se repliegan y se refugian en su habitación.

Luis da varios golpes en la puerta y en un momento dado el padre sale de la habitación dispuesto a **responder de manera física** a su hijo pero su mujer le calma. Después de estar toda la tarde disgustados, **la madre decide darle el dinero a Luis** con la condición de que estos hechos no se vuelvan a producir.

Esta actitud de la madre genera **otra discusión entre los padres** ya que el padre considera que no tenían que haber cedido y la madre considera que a veces el padre es demasiado **rígido**.



DEBATE

¿Qué te parece este problema?

¿Crees que es de fácil solución?

¿Te animas a ayudarnos a definir este conflicto?

Puedes hacerlo participando en este debate.

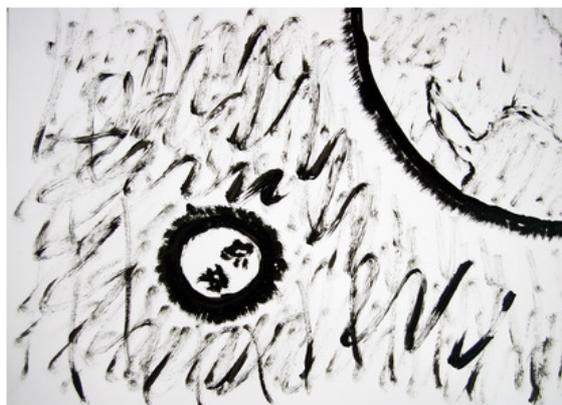


### ***¿crees que Luis no volverá a repetir estas conductas?***

Desafortunadamente, y muy a pesar de su padre, Luis no sólo las repitió cuando quiso conseguir otra cosa nueva (una bicicleta) y tuvo una negativa, sino que **aumentó la intensidad de las conductas** llegando incluso a agredir físicamente (un empujón) a su madre.

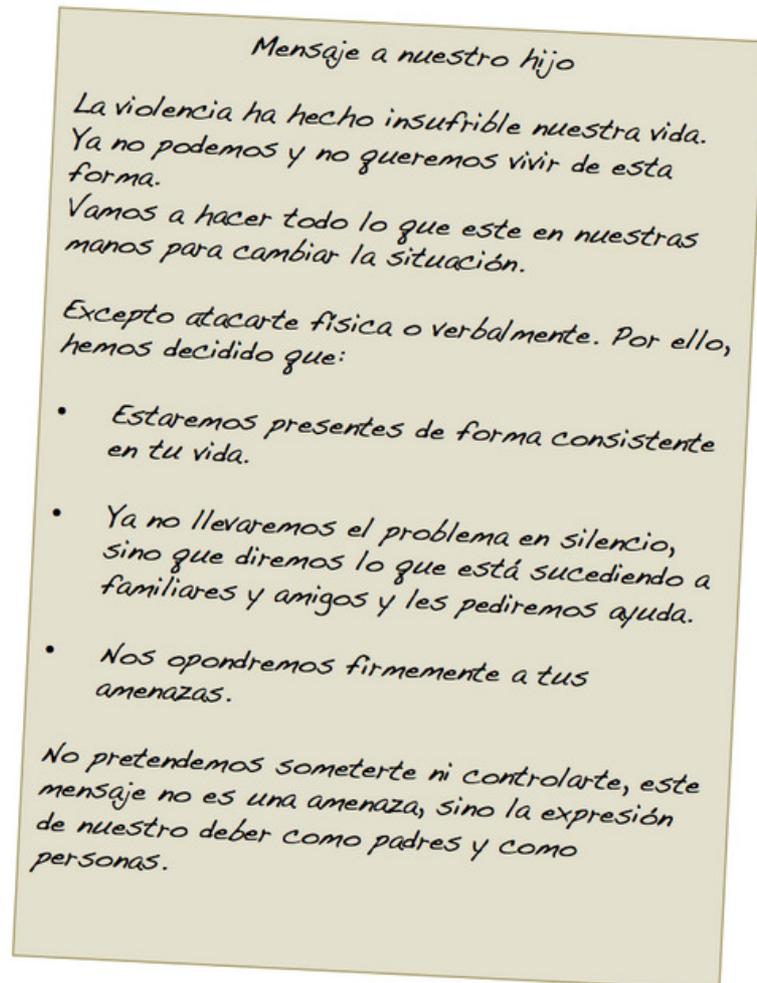
### ***¿cuál crees que fue la respuesta de los padres?***

Consideran que es intolerable la actitud del hijo y en un intento de defender a la madre el padre llega a coger a su hijo con fuerza de los brazos y a mostrar una actitud agresiva hacia él que no mantiene en el tiempo, ya que se da cuenta de que es mucho más fuerte y le puede hacer daño. De esta forma, **intenta razonar con Luis para que entienda el daño que les está haciendo**, aunque no con las mejores formas: en el ambiente que hay en ese momento el tono de voz es bastante elevado y en algún que otro momento el padre descalifica verbalmente al hijo.



## ¿Cómo emplear estos métodos?

Existen varios métodos de resistencia no violenta. El primero es escribir **una carta**, como la que sigue



Para que esta técnica surta efecto, debemos seguir una serie de recomendaciones:

- Hacerlo en un momento de relativa calma, en un tono tranquilo y no amenazante.*
- Que lo lea el padre habitualmente más permisivo.*
- Si temen una respuesta violenta del hijo, invitar a una tercera persona, para que esté presente.*

**Otra estrategia de resistencia no violenta consiste en las sentadas.**

Para que una sentada surta efecto, debe producirse en un momento en que la situación esté tranquila. Es entonces cuando se debe entrar en la habitación del hijo, sentarse en el suelo tapando la puerta y comunicar el siguiente mensaje:

- *No estamos preparados para seguir soportando esta conducta de amenazas y violencia.*
- *Estamos aquí para resolver el problema y esperaremos a que sugieras una solución*
- *No aceptaremos acusaciones ni amenazas.*

Ante esta propuesta, caben distintas reacciones por parte del hijo:

1. *Si el hijo ofrece una solución esperaremos y haremos preguntas positivas para clarificar la misma. Cuando se haya llegado a un acuerdo, abandonaremos la habitación diciendo "¡Vamos a hacerlo!"*
2. *Si le hijo no da una solución esperaremos una hora en su habitación. Luego nos marcharemos sin amenazas, manifestando que aún no hemos encontrado una solución y queremos volver a intentarlo cuando se den las circunstancias.*

En cualquier caso, es importante recordar que las reacciones agresivas de un hijo en estas circunstancias son un **intento para que perdamos el control**. Debemos estar preparados, negarnos y resistir las provocaciones de forma eficaz.

***análisis del problema de Luis***

Los padres de Luis, en un principio reciben el mensaje de manera escéptica, pero después de ver los resultados obtenidos hasta el momento, deciden **reflexionar sobre las hipótesis planteadas e intentar poner en práctica alguna de las estrategias propuestas**.

Después de un tiempo, volvemos a ver a los padres y nos llevamos una gran sorpresa: los padres han utilizado una de las estrategias propuesta, la de la carta, pero de manera muy original y adaptada a la situación. En un momento de tensión en casa, la madre se encierra en su habitación y Luis no deja de aporrear la puerta. En ese momento la madre decide escribir una nota transcribiendo el mensaje propuesto y se la pasa a su hijo por debajo de la puerta.

*Tus conductas están haciendo insufrible nuestra vida. Ya no puedo y no quiero vivir de esta forma. Vamos a hacer todo lo que esté en nuestras manos para cambiar la situación excepto atacarte física o verbalmente. Por ello, hemos decidido que:*

*Estaremos presentes de forma consistente en tu vida.*

*Ya no llevaremos el problema en silencio, sino que diremos lo que está sucediendo a los vecinos, a la abuela y a tus amigos.*

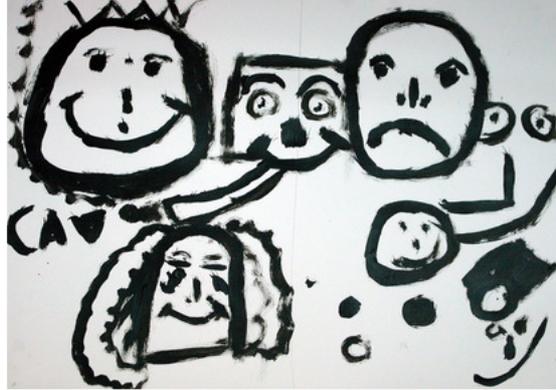
*Nos opondremos firmemente a tus amenazas.*

*No pretendemos someterte ni controlarte, este mensaje no es una amenaza, sino la expresión de nuestro deber como padres y como personas.*

La madre se da cuenta de que Luis ha dejado de dar golpes en la puerta y decide salir de la habitación, se encuentra al niño con la mirada baja y le propone que cuando se encuentre mejor puede contar con ella y su padre para hablar.

### **situación actual**

La situación no es todo lo buena que les gustaría a los padres de Luis. Éste, de vez en cuando explota y manifiesta conductas agresivas cuando no logra sus intereses, pero los padres valoran que **ha disminuido la frecuencia e intensidad de estas expresiones** y, sobre todo, valoran que actualmente pueden ofrecer a su hijo una contención y control del que antes no eran conscientes de que podían ejercer.



**MARCO  
CONCEPTUAL**

Como viene siendo habitual, te ofrecemos a continuación un marco conceptual para profundizar en este problema y entender mejor las soluciones propuestas:

- **La violencia filio-parental.**



**DEBATE**

Ahora que has ampliado tu perspectiva de análisis con los recursos y que has analizado la situación desde diferentes puntos de vista es probable que haya cambiado tu visión del problema. Por eso, te invitamos a hacer una valoración final. ¿Consideras que la solución propuesta es acertada? ¿Por qué? ¿Recomendarías la estrategia de solución a alguien que tuviera un conflicto similar en su familia?

**Te invitamos a compartir tus impresiones participando en este debate .**

- Para ello contamos con el **compromiso de que la niña va a poder transmitir a sus padres y hermana su deseo de autonomía y construcción de un espacio propio**, sin que esto tenga que suponer una ruptura de la relación.
- Contamos también con la **disposición de los padres a aceptar que quizás en estos momentos su hija necesite más intimidad dentro del hogar**.
- A partir de estas premisas básicas, o acuerdo de mínimos, se pueden plantear cuestiones más particulares o un **establecimiento de un marco de convivencia y comunicaron más concreto reelaborado por toda la familia**.



**MARCO**  
CONCEPTUAL

Durante la adolescencia de los hijos, el sistema relacional de una familia sufre intensos cambios, te invitamos a averiguar más sobre estos cambios a través de este marco conceptual:

- **Sistema relación y comunicación de la familia**



**DEBATE**

Ahora que has ampliado tu perspectiva de análisis con otras opiniones y has analizado la situación desde diferentes puntos de vista es probable que haya cambiado tu visión del problema. Por eso, te invitamos a hacer una valoración final. ¿Consideras que la solución propuesta es acertada? ¿Por qué? ¿Recomendarías la estrategia de solución a alguien que tuviera un conflicto similar en su familia?

Te invitamos a compartir tus impresiones **en este debate**.

## La violencia filio-parental

### *La conducta violenta y la agresividad*

La agresividad es una manifestación básica de los seres vivos, ligada a la supervivencia y a la capacidad de adaptación y dominio. Forma parte de la experiencia humana y no tiene, necesariamente, que producir daño en el interlocutor.

Nosotros vamos a considerar como **“violencia”** a aquel tipo de **agresividad de gran intensidad e ímpetu, que se sale de los patrones considerados tolerables y necesarios** para que el individuo domine el mundo que le rodea y se adapte a la relación con el otro; **violencia como intensidad e ímpetu que provoca daño, que deja huella dolorosa**. Conforman una conducta aprendida, y como tal, **se puede cambiar**.

Agresividad y violencia comparten espacio relacional, separándose en intensidad y capacidad de daño.

Como toda conducta, la violenta **es una comunicación** que expresa algo del individuo y su contexto, y en este caso nos comunica dificultades.

**La interpretación de la conducta se realiza de acuerdo con el observador** (padres hijos, familia) **y el contexto en el que se produce, en este caso en el interior de la familia** (o de la casa).

**La violencia puede ejercerse utilizando métodos diversos:** maltrato físico, psicológico, negligencia, abuso sexual o maltrato económico...

En el núcleo familiar las consecuencias suelen ser más graves, por ser el entorno donde las personas creen sentirse más seguras y protegidas. Se produce en consecuencia la **pérdida del ideal familiar**.

### **Contextualización**

Las agresiones y la violencia de hijos hacia padres se han constituido como núcleo central de los problemas familiares. Los niños, adolescentes y jóvenes aparentemente “normalizados”, de cualquier estrato social, manifiestan conductas violentas más o menos extendidas, que incluyen siempre el ámbito familiar y, con mucha frecuencia, se reducen a este contexto.

Los agredidos son los adultos responsables de su educación, de cualquier edad y género.

Se produce generalmente en escalada, siguiendo esta secuencia:

***insultos y descalificaciones > amenazas y ruptura de objetos > agresiones físicas***

Las familias se ven inmersas en un proceso que **puede durar años y no alberga un fin predeterminado**: la violencia puede crecer progresivamente y no cesar ni siquiera cuando se consigue una sumisión absoluta, un pleno dominio y control por el terror. No se pretende conseguir unos objetivos concretos e inmediatos para los que se utilice la violencia, sino que estos vendrán, en todo caso, más adelante, como resultado del ejercicio del poder obtenido.

### **Análisis de las áreas del funcionamiento familiar:**

- **Organización jerárquica y señalamiento de normas:**

La **carencia de una jerarquía** conforma la principal característica del funcionamiento de estas familias. Existe una dificultad para establecer normas y límites.

En estas familias, nos encontramos que uno de los padres -a veces los dos- han abdicado de su rol parental. Esto les impide desarrollar procedimientos de establecimiento de normas o bien dejan a éstas sin efectividad. Atribuyen la abdicación del rol educativo a la personalidad y conducta violenta de su hijo (“*¡No se puede hacer nada!*”).

A menudo los padres se niegan a poner normas lo que contribuye a la parentalización de uno de los hijos.

- **Protección de la imagen familiar:**

**La imagen de la familia se encuentra deteriorada.** La sensación de fracaso de los padres, la “vergüenza” que supone ser agredido por su hijo y la “protección” de la imagen familiar supone que la mayoría de las familias nieguen la seriedad de la agresión y minimicen sus efectos.

El deterioro de la situación familiar lleva a una reacción que precisamente trata de presentar una imagen opuesta: se crea así el “mito de la paz” y “armonía familiar”. El objetivo es **ocultar** lo que está ocurriendo y por ello se va construyendo un secreto en torno al funcionamiento familiar

El mantenimiento del secreto se caracteriza por el **rechazo a la confrontación** o discusión abierta sobre la conducta violenta, la minimización de ésta y de sus efectos, la negativa a la toma de medidas consistentes y a la ayuda externa.

Como cada vez es más difícil mantener el secreto se disminuye progresivamente el contacto con el exterior, lo que lleva a un **aislamiento** que favorece el incremento de la conducta violenta. El aislamiento favorece el mantenimiento del secreto y potencia la conducta violenta.

- **Separación y fusión:**

En casi todas las familias aparece la **fusión emocional entre el agresor y el progenitor agredido** como paso previo de la conducta violenta.

Esta relación resulta evidente en la familia monoparental, pero también acontece en las familias con ambos progenitores presentes, por un alejamiento o conflicto entre ellos.

Esta relación tan estrecha entra en crisis cuando el crecimiento, las circunstancias o la eclosión hormonal de la adolescencia se hace muy peligrosa. En este vínculo tan estrecho la violencia puede entenderse como un intento de distanciamiento, de evadirse de la relación que se vive ahora como opresiva, limitante o peligrosa. Posteriormente aparecen los beneficios secundarios de la conducta violenta -control, poder- que son los que contribuyen a su mantenimiento.

La excesiva proximidad entre el progenitor y el hijo hace imposible que se cree una relación jerárquica. **Si mi hijo es mi amigo, mi confidente, mi apoyo no puedo situarme con él en un rol autoritario**; esto le lleva a asumir un rol independiente antes de tiempo. Esta autonomía no es tal ya que sigue dependiendo económicamente y afectivamente de su progenitor. Lo cual dificulta la separación y la violencia se puede entender como una manera fallida de buscar ese alejamiento.

### ***Desencadenamiento de la conducta violenta***

1. Se inicia un desacuerdo entre el progenitor y el hijo, generalmente en torno al establecimiento de alguna norma o al ejercicio de la autoridad. Algo desde un inicio mal tolerado por el hijo.
2. Se entabla una discusión, con los participantes situados en un nivel de igualdad, lo que lleva con facilidad a una escalada simétrica.
3. Uno de ellos, generalmente el hijo -también puede ser un progenitor- inicia un comportamiento evitativo y, sin resolver el conflicto, trata de retirarse.
4. El otro le persigue y acosa, tratando de evitar su retirada.
5. La persecución bloquea la salida del conflicto incrementando notablemente la tensión.
6. Surge la reacción violenta del acosado para terminar la tensión. Con frecuencia, tras esta eclosión viene la relajación, y puede reconstruirse la relación.

Es la dificultad para la separación y la autonomía, a medida que pasa el tiempo la que lleva al conflicto y produce el estallido de la violencia. La violencia se entiende como un intento desesperado para conseguir la separación.

### **Reacción de los padres ante la violencia**

- **Reacción dura o escalada simétrica:** se responde con hostilidad a la hostilidad, y con una violencia mayor, a la violencia previa. Esto genera una respuesta violenta por parte del hijo, produciéndose así una escalada simétrica, con aumento progresivo de la hostilidad. Ambas partes creen estar actuando en defensa propia: el otro es el agresor.
- **Reacción blanda o escalada complementaria:** se intenta utilizar la persuasión verbal para convencer al hijo de que su conducta es errónea y debe cambiarla. Se utilizan argumentos lógicos, manifestaciones afectuosas, ruegos, intentando conectar empáticamente. Con ello sólo se consigue el incremento de las exigencias del hijo que se crece ante la actitud sumisa del progenitor. El aumento de violencia genera más sumisión en la que el agresor aumenta las demandas.

La escalada complementaria es asimétrica, se caracteriza por una dinámica de chantaje, se transmite un mensaje de debilidad, o que refuerza la utilización de la violencia para conseguir sus objetivos.

### **Mantenimiento de la conducta violenta**

Se basa en los beneficios secundarios de su utilización. **El comportamiento agresivo en el seno de la familia busca incrementar el poder y la dominación.** No sólo se busca el control sino la consecución de los objetivos: llegar a casa a la hora que se desee, obtener más dinero para los gastos, poder decidir qué y cuándo se come, etc. También se intenta minimizar la competencia, cuando existe, restringir los movimientos y las comunicaciones de los progenitores para evitar interferencias externas que hagan peligrar el poder conseguido.

Con el paso del tiempo, el hijo violento se orienta progresivamente hacia el poder, las relaciones paterno-filiales son cada vez más escasas y de peor calidad, las fraternas se deterioran de igual manera. Los padres aprenden a ignorar las conductas negativas de su hijos para evitar la confrontación, por lo que el hijo necesita respaldar su poder con comportamientos más violentos.

Las metas de hijo agresor: dominación por el miedo que produce, embotamiento y sumisión en las víctimas ante el aumento progresivo de las conductas violentas.

### ***Efectos de esta conducta en el ámbito familiar***

- El foco de la relación se centra en la violencia, que distancia a los miembros de la familia entre sí.
- La familia se aísla progresivamente del entorno familiar y social.
- El adolescente recibe la etiqueta de “problemático” o “conflictivo”.
- Se registran percepciones sesgadas de los miembros de la familia respecto a los demás, generando dificultades relacionales.
- Los canales de comunicación se cierran, se distorsionan los mensajes, de manera que el conflicto se niega, o se minimiza.

### ***Intervención***

Por todo lo expuesto se considera que el abordaje relacional en este tipo de problemática tiene que incluir dentro de sus objetivos la **modificación de la dinámica familiar**; ya que si se centra sólo en la desaparición de la conducta violenta -objetivo, por supuesto, primordial- es más probable su continuidad y posterior agravamiento.

Esto implica un **trabajo simultáneo sobre las tres áreas disfuncionales, sin perder de vista la reconstrucción del vínculo entre padres e hijos**:

- **organización jerárquica y señalamiento de normas,**
- **protección de la imagen familiar,**
- **separación y fusión.**

#### 14. ¿POR QUÉ HABÉIS CAMBIADO LAS REGLAS?

---



***¿Por qué habéis cambiado las reglas?***

*Nuevos roles y jerarquía familiares impuestos a una adolescente consecuencia de la pérdida de trabajo de uno de los padres.*

### ***la situación***

En esta ocasión nos encontramos con la preocupación de Ester y Manuel, padres de Sara, una chica de 16 años, debido a que últimamente **sus discusiones con ella son mucho más frecuentes**.

Los padres nos comentan que Sara es la mayor de 3 hermanos, que siempre la han considerado una chica **muy responsable**, incluso más madura que lo que se puede corresponder con su edad. Aunque nunca ha obtenido calificaciones muy altas en sus estudios, últimamente el **rendimiento escolar** de Sara ha ido disminuyendo. En la actualidad está estudiando 3º de ESO, y ha empezado a manifestar que **posiblemente no siga estudiando el curso que viene**.

Pero además de este problema, surgen otros **elementos de fricción en las relaciones familiares**, que provocan una gran preocupación sobre todo en Ester, la madre. Recientemente Ester ha perdido su puesto de trabajo, lo que ha implicado un **cambio de hábitos y rutinas diarias que han afectado a toda la familia** y que parece que Ester identifica como factor desencadenante de la actual crisis de convivencia.

### ***la visión de Ester y Manuel sobre Sara***

Siempre ha sido una niña **muy madura para su edad**, desde pequeña le ha gustado estar al tanto de sus hermanas, ayudando mucho con los otros hijos y siempre ha sido muy agradecida.

**No ha dado grandes problemas**, siendo muy responsable, también en el colegio. Tampoco ha salido mucho con sus amigas, más bien estaba pendiente de sus hermanos.

### ***la visión de Sara***

**Siempre me he preocupado por los demás**. Siempre me ha gustado cuidar de mis hermanos, y se me ha dado bien ayudar en casa. Además mis padres siempre han estado haciendo todo para que nosotros estemos mejor en casa.



### ***la crisis***

El cambio en las condiciones sociales de la familia ha facilitado una serie de **cambios en los distintos componentes de la misma**. El aumento de la **disponibilidad de la madre en cuanto al tiempo** que puede destinar a la crianza de los hijos ha conllevado que Sara "renuncie" a algunas funciones que tenía asignadas como por ejemplo, ir a recoger a sus hermanos al colegio, darles de merendar y ayudarles con sus deberes escolares.

**Ester se siente injustamente juzgada por parte de su hija** cuando, alguna vez, le ha recriminado que no es muy hábil en las funciones que antes desarrollaba la niña.

Estas manifestaciones más o menos verbalizadas de manera explícita ocasionan en Ester un gran malestar e incluso cierto **sentimiento de culpabilidad** pues en el fondo ella misma también valora que le falta habilidad y rutina en el desarrollo de las tareas que antes hacía su hija.



DEBATE

- ¿Qué te parece este problema?
- ¿Crees que es de fácil solución?
- ¿Te animas a ayudarnos a definir este conflicto?

**Puedes hacerlo participando en este debate.**



PROPUESTAS  
DE SOLUCION

Para arribar a una resolución positiva del conflicto, realizamos las siguientes propuestas:

- Lo primero que proponemos es **que los miembros de la familia asuman la necesidad de adaptarse a la nueva situación**, en especial la madre y la hija que parece que son las que más han notado el cambio en sus propios roles y relaciones familiares.
- Parece evidente que la fuerza de los hechos (los padres trabajando fuera de casa y las necesidades de crianza de los hermanos pequeños) motivó que la hija mayor **se hiciera responsable de unas funciones que quizá no fueran las propias de su edad** pero para las cuales la niña ha demostrado un buen desenvolvimiento incluso una buena valoración por parte de los padres.
- En este momento es preciso una **reelaboración de roles dentro del sistema familiar**, donde se pueda ofrecer a la hija un "agradecimiento" y un "reconocimiento".
- Pero además es importante iniciar también un **proceso de redefinición de la responsabilidad delegada a la hija**. Para esto es importante ofrecer a la hija además la posibilidad de **que se responsabilice de otras tareas o funciones** mas apropiadas a su desarrollo y edad, por ejemplo los estudios.



MARCO  
CONCEPTUAL

También en este caso te ofrecemos a continuación un marco conceptual para profundizar en este problema y entender mejor las soluciones propuestas:

- **La parentalización y la jerarquía familiar.**



DEBATE

Ahora que has ampliado tu perspectiva de análisis con los recursos y que has analizado la situación desde diferentes puntos de vista es probable que haya cambiado tu visión del problema. Por eso, te invitamos a hacer una valoración final. ¿Consideras que la solución propuesta es acertada? ¿Por qué? ¿Recomendarías la estrategia de solución a alguien que tuviera un conflicto similar en su familia?

**Visita este debate para compartir tus impresiones.**

## 15. YA NO PODEMOS HACER NADA MÁS

---



***Ya no podemos hacer nada más***

*Revalorización de capacidades e intereses de una adolescente.*

## introducción

Concha y Esteban son la madre y el padre de Teresa, una chica de 17 años. Describen su situación como complicada, a pesar de haber hecho, según ellos, todo lo posible por **“encarrilar” a su hija**.

Comentan que desde que era pequeña ha sido **una chica muy movida, con un carácter difícil** y que ellos han intentando todo lo posible para que su hija se comporte de manera diferente a como lo hace.

## el problema

Relatan que **nunca ha tenido un buen rendimiento escolar**, y que, de hecho, están muy enfadados porque no ha podido obtener el título de la ESO habiendo abandonado por completo sus estudios y sin que por el momento haya podido acceder a un empleo.

Tienen la impresión de que Teresa ha hecho siempre lo que ha querido, no ha respetado los horarios establecidos, y entienden muchas de sus conductas como irrespetuosas hacia ellos. Destacan que han tenido **problemas asociados a las amistades que frecuenta...**

Dicen que **se sienten “derrotados”** y que **“han tirado la toalla”**. Lo único que dicen querer, es que su hija sea mayor de edad para que se vaya de casa y deje de darles problemas.



DEBATE

¿Qué te parece la manera de enfocar el problema de los padres de Teresa?

Te animamos a compartir tus ideas **en este debate**.

## lo que dice Teresa

Teresa por su parte, también parece coincidir en parte con las afirmaciones de sus padres: se reconoce como una chica bastante nerviosa y en un principio manifiesta su **deseo de emanciparse del hogar familiar**, aunque reconoce la dificultad que puede tener para ello, ya que no cuenta con recursos económicos y **no se ve preparada para llevar una vida autónoma**.

Ahora bien, también aporta **una visión nueva sobre la situación**: siempre le ha gustado mucho la actividad física, el deporte y bailar. De hecho una de sus ilusiones hubiese sido dedicarse a alguna de estas actividades, algo que según dice nunca ha sido del agrado de sus padres, empeñados en que desarrollase una actividad mas “académica”.

Ante esta nueva información, Esteban y Concha reconocen que es cierto el interés que ha tenido siempre su hija en estas cuestiones, y que además, es cierto que no ha sido algo que ellos hayan reforzado, ya que no le han dado mucho valor.

Nunca se han planteado que esta motivación de su hija pueda ser para ella tan importante y aun menos una actividad en la que la chica tenga la posibilidad de **desarrollar su talento, su identidad y su vocación profesional**.



**PROPUESTAS**  
DE SOLUCIÓN

Este nuevo análisis de la situación les lleva a plantearse **nuevas ideas para mejorar la relación con su hija:**

- Por un lado, reconocen la importancia de empezar a **reconocer el talento que tiene su hija para estas actividades.**
- Asimismo, van a proponerle la **posibilidad de orientar esta buena disposición para iniciar una búsqueda conjunta de posibles recursos formativo-laborales que se ajusten a su interés.**
- En el caso de situaciones conflictivas en familias con hijos adolescentes uno de los principales objetivos que se deben abordar, sino el primero, es **evitar que la relación se deteriore tanto que acabe rompiéndose:** hay que procurar **establecer las estrategias necesarias para preservar la relación entre los adolescentes y sus padres.**
- **Los enfrentamientos directos con los hijos muchas veces pueden acabar en una derrota,** los jóvenes tienen una gran disposición para plantarse ante los retos de los adultos.
- Si además en el ámbito familiar no hay demasiada expresión por parte de los padres de **valoración y refuerzo** de alguna cualidad de los hijos **la situación puede precipitarse hacia posturas cada vez mas alejadas y acabar en ruptura.**
- Para el **desarrollo adecuado de los adolescentes** es tan necesario tener un **marco normativo de referencia firme** como un **marco de apoyo emocional y afectivo,** que posibilite la suficiente flexibilidad al sistema familiar como para **evitar valorar cualquier conflicto como un fracaso total.**



**DEBATE**

Ahora que has ampliado tu perspectiva de análisis con otras opiniones y has analizado la situación desde diferentes puntos de vista es probable que haya cambiado tu visión del problema. Por eso, te invitamos a hacer una valoración final.

¿Consideras que la solución propuesta es acertada? ¿Por qué? ¿Recomendarías la estrategia de solución a alguien que tuviera un conflicto similar en su familia?

Te animamos a compartir tus ideas **en este debate.**

# Posibilidades prácticas de la "Teoría de las inteligencias múltiples"

## I. Introducción

Estamos acostumbrados a referirnos al concepto "inteligencia" como una **capacidad humana** que implica una **serie de habilidades** como: razonar, planear, resolver, pensar de manera abstracta, comprender ideas, aprender rápidamente y aprender de la experiencia.

No es extraño tampoco tener alguna referencia del concepto CI o **cociente intelectual**: Una puntuación resultante de la administración de pruebas de medición mediante un conjunto de preguntas y respuestas presentadas de palabra o por escrito. Puntuación en base a la cual se puede "distribuir" a las personas en un continuo de más o menos capacidad intelectual.

Esta concepción de la inteligencia deja de lado otra serie de capacidades humanas como por ejemplo: la estabilidad emocional, la coordinación física, el sentido espacial, el talento artístico y musical, la creatividad... capacidades que a nivel formativo o educativo han sido, muchas veces, relegadas a un segundo plano o a una consideración meramente complementaria de los procesos de desarrollo cognitivo.

Sin embargo, cada vez hay más consideración de que favorecer el desarrollo de esas otras "capacidades" ayuda a mejorar el ámbito cognitivo de las personas. Y de que son vías de acceso al conocimiento útiles y válidas frente a la diversidad individual con la que nos encontramos en el sistema formativo-educativo.

Es en este punto donde cobra relevancia el desarrollo de la **Teoría de las Inteligencias Múltiples (IM)** planteada por **Howard Gardner**. Desde esta teoría la inteligencia no es vista como una concepción unitaria que agrupa diferentes capacidades específicas, sino **como un conjunto de inteligencias múltiples, distintas e independientes**.

Emplear esta conceptualización abre grandes posibilidades en el campo de la Educación.

## **II. Algunas definiciones de Inteligencia**

“Capacidad de resolver problemas o de crear productos que son valorados en uno o más contextos culturales.”<sup>1</sup>

“Un potencial biopsicológico para procesar información que se puede activar en un marco cultural para resolver problemas o crear unos productos que tienen valor para una cultura.”<sup>2</sup>

“Es un nuevo tipo de constructo que se basa en potencialidades y capacidades de carácter biológico y psicológico. No se debe confundir con ningún ámbito o disciplina, que son esferas de actividad humana construidas socialmente.”<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Howard Gardner, *la inteligencia reformulada*, ed. Paidós 2010 Pág. 52

<sup>2</sup> Howard Gardner, *la inteligencia reformulada*, ed. Paidós 2010 Pág. 52

<sup>3</sup> Howard Gardner, *la inteligencia reformulada*, ed. Paidós 2010 Pág. 115

### **III. Distintos tipos de inteligencias planteados desde la Teoría de las Inteligencias Múltiples:**

Según los diferentes campos de expresión existentes: intelectuales, artísticos, físicos o sociales hay varios tipos de inteligencia:

- **Inteligencia lingüístico-verbal:** Capacidad de emplear de manera eficaz las palabras, manipulando la estructura o sintaxis del lenguaje, la fonética, la semántica y sus dimensiones prácticas.

Se observa en las personas que participan activamente en las conversaciones de manera asertiva, se expresan con fluidez, claridad y coherencia y usan un léxico rico y variado según el contexto.

- **Inteligencia física-cinestésica:** Es la habilidad de utilizar el propio cuerpo para expresar ideas y sentimientos, y sus particularidades de coordinación, equilibrio, destreza, fuerza, flexibilidad y velocidad, así como psicomotrices y táctiles.

Se aprecia en los individuos que destacan en actividades deportivas, danza, expresión corporal y trabajos de construcciones utilizando diversidad de materiales.

También se aprecia en aquellos que son hábiles en la ejecución de instrumentos musicales.

- **Inteligencia lógico-matemática:** Es la capacidad de manejar números, relaciones y patrones lógicos de manera eficaz, así como otras funciones y abstracciones de este tipo.

Los individuos que la han desarrollado analizan con facilidad planteamientos matemáticos y problemas, los cálculos numéricos y las estadísticas.

- **Inteligencia espacial:** Es la habilidad de apreciar con certeza la imagen visual y espacial, de representar gráficamente ideas, el color, la línea, la forma, la figura, el espacio y sus interrelaciones.

Está más desarrollada en aquellos individuos que estudian mejor a partir de gráficos, esquemas, cuadros. Les gusta realizar mapas conceptuales y mentales, entienden planos, croquis y mapas.

- **Inteligencia musical:** Es la capacidad de percibir, distinguir, transformar y expresar el ritmo, timbre y tono de los sonidos musicales.

Personas que se sienten atraídas por todo tipo de melodías. Disfrutan siguiendo el compás con el pie, golpeando o sacudiendo algún objeto rítmicamente.

• **Inteligencia interpersonal:** Es la posibilidad de distinguir y percibir los estados emocionales y signos interpersonales de los demás, y responder de manera efectiva a dichas acciones de forma práctica.

La manifiestan los individuos que disfrutan trabajando en grupo, que son convincentes en sus negociaciones con iguales y mayores, que empatizan con el compañero.

• **Inteligencia intrapersonal:** Es la habilidad de la introspección y de actuar consecuentemente sobre la base de este conocimiento, de tener una autoimagen acertada, y capacidad de autodisciplina, comprensión y amor propio.

La manifiestan los individuos que son reflexivos, de razonamiento acertado y suelen resultar consejeros de sus iguales.

#### **IV. ¿Por qué puede ser útil esta perspectiva en educación? La teoría IM como instrumento**

- Porque permite **individualizar** las prácticas educativas en función de las distintas capacidades o inteligencias teniendo en cuenta las posibles diferencias individuales en el perfil de las inteligencias.
- Porque puede ayudar a las personas, en particular al alumnado, a **facilitar procesos de comprensión** de contenidos.
- Porque puede ayudar a encontrar la mejor manera de **aprovechar la singularidad** de cada individuo.
- Porque se puede conjugar con una gran **variedad de prácticas, metas y valores**.
- Porque puede facilitar **vías de acceso al aprendizaje**.
- Porque puede ayudar a desarrollar la **autoestima** del alumnado.
- Porque pretende favorecer la **expresión de sentimientos y la inteligencia emocional**.

En definitiva, porque no somos todos/as iguales, no tenemos todos/as, la misma mentalidad. Por lo tanto es más útil tomar en serio estas diferencias y potenciarlas que mantenerlas ocultas. Todos/as tenemos una combinación exclusiva de inteligencias.

## **V. Tácticas y técnicas, cómo llevar a la práctica la teoría**

La aplicación de la teoría a la práctica educativa debería estar fundamentada en un **objetivo principal: facilitar un proceso de comprensión** en el alumnado.

Por eso es importante empezar planteándonos qué papel debemos asumir los adultos con respecto a la diversidad e individualidad de los chicos y chicas.

Cambiar de una concepción del adulto como trasmisor de conocimientos a otra en la que se considera más bien un **entrenador o facilitador de experiencias** va a posibilitar a cada chico/a tener una posición más activa en el proceso educativo, hacer sus propios descubrimientos y mejorar sus capacidades.

Para llevar a la práctica la teoría proponemos una serie de tácticas y técnicas.

## **Tácticas**

- Crear una “atmósfera cálida”. El entorno educativo ha de organizarse de manera que favorezca la participación de todos los chicos y chicas, y para ello es necesario enseñar procesos democráticos y promover la diversidad individual, cultural...
- Reconocer los éxitos de los chicos/as, tanto verbal como no verbalmente.
- Mantener las altas expectativas para cada individuo.
- Contar con la opinión de todos los chicos/as en la toma de decisiones sobre reglas, materias y evaluación.
- Promover programas de trabajo cooperativo, en los que se facilite la participación.
- Reconocer las cualidades y contribuciones de los alumnos/as dentro y fuera de clase.
- Ayudar a comprender que la reflexión forma parte del proceso de aprendizaje.

## **Técnicas**

### *Para desarrollar la Inteligencia lingüístico-verbal*

- Escritura creativa a través de la elaboración de diarios, cuentos.
- Conferencias.
- Exposiciones orales de trabajos.
- Lecturas grupales dramatizadas.
- Organización de debates.
- Proyectos creativos sobre lecturas.
- Biblioteca del aula.

*Para desarrollar la Inteligencia física-cinestésica*

- Creación de productos, por ejemplo maquetas, instrumentos musicales.
- Actividades deportivas, programas de realidad virtual, juegos en el aula...
- Actividades que conlleven la comprensión, aprecio, valoración crítica y disfrute del arte.
- Expresión de las ideas a través de diferentes medios y sus técnicas: música, artes visuales, lenguaje corporal, dramatizaciones...

*Para desarrollar la Inteligencia lógico-matemática*

- Actividades que impliquen la integración de las destrezas del pensamiento crítico y creativo a través de las competencias, conocimiento y manejo de elementos matemáticos, como por ejemplo construir gráficas y tablas para presentar una información resultado de unas encuestas.
- Resolución de problemas relacionados con la vida real.
- Razonamiento y argumentación.
- Realización de cálculos y estimaciones.

*Para desarrollar la Inteligencia espacial*

- Realización de murales, carteles, collages...
- Realización de vídeos, películas, fotografías, cómics, folletos informativos...

*Para desarrollar la Inteligencia musical*

- Asistir a conciertos.
- Cantar, conocer músicas de otros países para acercarse a otras culturas...
- Construir instrumentos, componer canciones..

*Para desarrollar la Inteligencia intrapersonal e interpersonal*

- Favorecer la activación de los sentimientos de los alumnos/as estableciendo un entorno positivo en las aulas y reconociendo el amplio abanico de sentimientos que los alumnos experimentan.
- Enseñar métodos apropiados de expresión emocional ajustados a cada persona, como por ejemplo realizar ejercicios de dramatización, expresión artística.
- Ofrecer feedback sobre el comportamiento emocional.
- Explorar sentimientos y emociones, proporcionando un vocabulario emocional :
  - Pedir a los chicos/as que nombren diversos sentimientos.
  - Agrupar los sentimientos por orden alfabético o bien crear categorías amplias tales como felicidad, tristeza, fortaleza, debilidad.... Para trabajar estas categorías se puede hacer una lluvia de ideas con algunos sinónimos por categoría.
  - Reflexionar acerca del significado de los sentimientos, cómo les afectan física e intelectualmente, cuándo los experimentaron, cómo y por qué cambiaron.

- Una vez que conocen el abanico de sentimientos sería conveniente proporcionarles una variedad de opciones para su propia expresión y para que puedan canalizarlos.
  
- Si queremos evaluar los comportamientos emotivos, los alumnos podrían responder al siguiente cuestionario o alguno similar:
  1. Cuando estoy feliz, a menudo.....
  2. Cuando estoy preocupado, yo.....
  3. Cuando estoy confiado, yo.....
  4. Cuando estoy nervioso, yo.....
  5. Cuando estoy aburrido, yo .....
  6. Cuando estoy excitado, yo.....
  7. Cuando estoy asustado, yo.....
  8. Cuando estoy confundido, yo.....
  9. Cuando estoy decepcionado, yo.....
  10. cuando me siento contento, yo.....

## **VI. Conclusión**

Las ideas propuestas desde la teoría **IM** **no son un fin en sí mismo**, sino que nos deben llevar a plantearnos la finalidad de la educación como un proceso encaminado a posibilitar al mayor número de personas el acceso al conocimiento y la competencia en labores prácticas y preferiblemente en varios contextos.

## Gestión positiva de conflictos

### I. Introducción

Cuando hablamos de un conflicto nos podemos referir a muchas cosas. Las distintas definiciones del término se pueden acoger a un considerable abanico de situaciones. Podríamos encontrarnos con definiciones en base a términos como disgusto, enfado, disputa, malestar, discusión... todas ellas relativas a estados emocionales, cognitivos y expresión de conductas con una evidente connotación negativa.

Esta concepción negativa nos puede hacer creer que deberíamos tender hacia la evitación del conflicto como la mejor manera de mantener una vida más tranquila y unas relaciones satisfactorias con los demás, aunque si nos fijamos bien, nos daremos cuenta de que estamos hablando de las consecuencias de una **mala solución del conflicto** o una situación en la que **el conflicto no ha quedado resuelto**.

La vida de las personas está marcada por ser un ejercicio de elección continua. Si nos paramos a reflexionar sobre las decisiones que tomamos en un día, nos podríamos sorprender de la extensión del listado.

Por ello, y porque además muchas veces las decisiones que tomamos no sólo nos afectan a nosotros como sujetos de la elección sino porque afectan a otros, es inevitable que puedan surgir situaciones de conflicto.

No podemos pretender vivir sin conflictos pero lo que sí podemos hacer es aprender a solucionarlos de forma creativa.

Dependiendo del ámbito, cada persona puede tener conflictos:

- Consigo misma => conflictos de conciencia.
- Con otras personas => conflictos interpersonales.
- Con la sociedad => conflictos sociales.

Aquí trataremos los **conflictos interpersonales o relacionales**.

## **II. Qué es un conflicto relacional**

Podemos definirlo como aquella situación en las que los distintos individuos implicados entran en desacuerdo, oposición, porque establecen unos **objetivos mutuamente incompatibles**.

Estos objetivos pueden estar en función de una gran variedad de intereses, necesidades, sentimientos, conductas, emociones, valores...

Antes de empezar a recorrer los pasos necesarios para gestionar adecuadamente un conflicto y tomar una decisión, es importante recordar que:

- No existe conflicto cuando no hay más que una solución; esto no suele ser lo normal. Habitualmente nos encontramos en situaciones en las que hay muchas soluciones entre las cuales elegir.
- Los dilemas del tipo blanco/negro son más una construcción mental que una realidad; las soluciones extremas no suelen ser las mejores.
- Nuestros pensamientos influyen de modo determinante en nuestras emociones y viceversa. Si por la calle alguien me toca la espalda y pienso que me quiere agredir, tendré una reacción de defensa frente al supuesto agresor (que luego puede resultar ser un amigo que quería saludarme).

En base a cómo se puede gestionar un conflicto lo podemos clasificar en una de estas tres tipologías:

**a) Gestión del conflicto con resultado Gana – pierde.**

Puede ocurrir tanto cuando se evita el enfrentamiento de forma sistemática como cuando se pretende “vencer” siempre.

En la primera circunstancia, se evita porque genera tanta angustia que una de las partes prefiere dar por perdidos sus propios intereses a enfrentarse a las posiciones del otro, al margen de que pueda tener sus razones, (por ejemplo, se cede en una necesidad personal para seguir manteniendo una relación interpersonal).

En la segunda circunstancia una de las partes implicadas no atiende a las razones de la otra. Para que pueda imponer su opinión la otra parte debe ser en algún modo dependiente e inferior.

En estas dos posiciones se niega el conflicto; en principio podría ser una forma de solución o gestión adecuada para temas de poca importancia. Pero lo mejor es encontrar la forma oportuna de enfrentarse a ello y confrontar.

**b) Gestión del conflicto con resultado Pierde – pierde.**

Los conflictos donde ambas partes pierden son los conflictos mal manejados y mal resueltos.

Son situaciones reconocibles porque ambas partes se quedan con una sensación de insatisfacción, frustración, impotencia y soledad.

Son conflictos en los que la falta de escucha, el juzgar al otro de entrada, las posturas extremas y el lenguaje ofensivo van distanciando a las personas involucradas hasta construir barreras de prejuicios que pueden llegar a acabar con la relación.

**c) Gestión del conflicto con resultado Gana – gana.**

Es la gestión positiva del conflicto que aquí quisiéramos enfocar.

Se gana a través de la comprensión del otro y la **negociación** de los valores en juego.

Se negocian las condiciones, los tiempos, las modalidades, etc. para solucionar el conflicto.

Todos ceden algo y todos ganan algo.

Este parece el modo más eficaz y sano para enfrentarse a situaciones conflictivas. Lo importante no es cómo eliminar o prevenir el conflicto. Se gana cuando las dos partes aprenden y crecen mutuamente, al menos un poco.

### **III. Procedimientos para gestionar conflictos y tomar decisiones**

Hay muchas formas de abordar este tema, nosotros planteamos seguir estos seis pasos, definiéndolos claramente en cada situación:

1. ¿Cuál es el problema?
2. ¿Quién tiene el problema?
3. ¿Qué sabemos sobre el tema?
4. ¿Qué alternativas hay?
5. ¿Qué curso de acción elegimos?
6. ¿Ha sido una elección acertada?

Para situarnos en un conflicto concreto vamos a hacer referencia a uno relativamente frecuente, que afecta a distintos ámbitos y en el que pueden intervenir distintos sujetos. Un conflicto relativo al rendimiento escolar de una adolescente.

## **Paso 1. ¿Cuál es el problema?**

### ***“Definir de forma clara y concisa el tema”***

Es el primer paso y además de gran importancia. Nos lleva a buscar una definición del problema determinado de la forma más clara, concisa y concreta posible.

- Hay que utilizar palabras sencillas,
- intentar formular el problema en una frase,
- utilizando un lenguaje adecuado.

La formulación del problema tiene que ser clara y no muy larga. La frase utilizada debería definir el problema de una forma muy concreta. Por ejemplo: desde la posición parental, “Mi hija no estudia”; desde la posición del profesorado “La alumna no llega al 5, tiene que suspender”; y desde la posición de la adolescente, “Merezco aprobar”.

Es muy importante utilizar un lenguaje descriptivo, para no plantear el asunto con juicios de valor que descalifiquen de entrada situaciones, personas o acciones.

Si se decide abordar un problema, hay que centrarse en ello sin pretender solucionar varios asuntos a la vez: mezclar problemas es la mejor manera de no resolver ninguno de ellos.

Una forma útil para enfocar el tema que más nos interesa tratar es escribir un listado de todos los asuntos que nos preocupan, con el fin de apartarlos temporalmente de la discusión y dejarlos para otro momento.

De este modo docentes y padres no se enfrentarán con “el desastre de la alumna, hija”, sino con un aspecto o un comportamiento específico que ella mantiene: falta de tiempo de estudio, no llegar a un nivel exigido. Este método resulta útil para ambas partes: los padres y docentes pueden focalizar su atención y energía en resolver un solo asunto y la hija percibirá que no es “un fracaso viviente”, sino que hay algo concreto que tratar: mejorar en cierta asignatura, dedicar más tiempo al estudio.

## **Paso 2 ¿Quién tiene el problema?**

### ***“A cada uno su problema”***

Todas las cosas pueden ser observadas bajo diferentes puntos de vista. Lo mismo ocurre con los problemas. Por eso lo que es un problema para alguien, puede no serlo para otra persona.

Los problemas no existen “de por sí”, en abstracto, sino que siempre existen “para alguien”. Yo tengo un problema.

Si su solución depende de mí, entonces no hay conflicto con otras personas: es mi problema.

**El problema personal** se transforma en **asunto interpersonal** cuando su solución implica la colaboración de otras personas. El asunto interpersonal se transforma en **conflicto interpersonal** cuando las dos partes no están de acuerdo en su formulación o solución.

Es importante diferenciar los problemas de los adolescentes de los problemas de los padres y docentes. Este es un tema difícil pero fundamental, ya que si esto no queda claro es difícil resolver nada. Por ejemplo, si Ana no ha estudiado lo suficiente y suspende es un problema personal, pero si no está conforme con la calificación porque cree que merece aprobar y además afecta a la organización del tiempo familiar ese sí es un problema de todos, por lo que pasa a ser un asunto interpersonal. Si además las soluciones que da cada parte difieren, se ha generado un conflicto interpersonal.

En casi todos los conflictos subyace un manejo de poder, ya que cada una de las partes cree que tiene la mejor forma de solucionarlo y por ello trata de imponerla.

### **El conflicto entre adultos y adolescentes es un conflicto de poder.**

No es un enfrentamiento paritario. Los padres han empezado a ejercer su rol justamente tomando todas las decisiones y responsabilidades sobre sus bebés. Sin embargo, con el tiempo los chicos y chicas van creciendo y a lo largo de este proceso hacia la autonomía personal se hacen individuos independientes. Estas diferencias suelen hacerse más evidentes durante la adolescencia,

También en el ámbito docente se establecen relaciones de poder desde los primeros años de escolaridad.

Desde la posición parental, si la manera de emplear el tiempo de estudio de la hija no me gusta, por ejemplo, tendré que definir bien cuál es mi problema con respecto a su comportamiento y hablarlo con ella.

Habría que intentar:

- Escucharse. Es la actitud fundamental para que el conflicto no acabe con la simple imposición de una postura sobre otra.
- Cada parte necesita dar razones a favor y en contra con respecto al tema objeto de discusión.
- Hay que esforzarse por entender la perspectiva del otro, ponerse en su lugar en la medida de lo posible.
- Encontrar puntos en común o posibles áreas de acuerdo, un terreno común sobre el que basar posibles acuerdos.

### **Paso 3 ¿Qué sabemos sobre el tema?**

#### ***“Adquirir información”***

Es muy difícil que conozcamos todo sobre la cuestión que nos preocupa. Si nuestra alumna no aprueba una materia, podremos tener varias hipótesis sobre la razón de su suspenso (no ha estudiado lo suficiente, se ha puesto nerviosa, no ha entendido las preguntas, no tiene interés...), pero realmente no sabremos qué ha ocurrido hasta que no se lo preguntemos.

No podemos pretender “saberlo todo”. Aunque la experiencia de los adultos sea mayor que la de los adolescentes, es importante preguntarles y escucharles con actitud abierta.

Es difícil resolver un problema teniendo pocos datos. Es aconsejable adquirir más información sobre el asunto que nos interesa, buscando en posibles fuentes alternativas. Esto nos permitirá dialogar con conocimiento y, además, nos ayudará a ver y crear más alternativas de las que inicialmente tengamos.

#### **Paso 4 ¿Existen alternativas?**

##### **“Generar alternativas”**

Generalmente estamos acostumbrados a ver las cosas como “blancas” o “negras”. En la realidad, la mayor parte de las personas nos movemos en una infinita “gama de grises”, que es la vida; pero ante situaciones de conflicto, tenemos la tendencia a exagerar los extremos: si un adolescente “tira” por un lado, nosotros por supuesto le llevamos la contraria y viceversa. Este tirar de la cuerda generalmente lleva a la ruptura, que no suele ser gratificante para nadie. La ruptura es el final del diálogo y de la posibilidad de solucionar un conflicto de forma positiva.

En lugar de considerar una cosa como “buena”/“mala”, o que “se hace”/“no se hace” etc., este paso del método nos invita a tomar conciencia de que no es “la cosa en sí” buena o mala, sino que depende del valor que le atribuimos. Probablemente los sujetos involucrados valoren el asunto de forma diferente y por ello haya conflicto.

Los conflictos no existen “de por sí”, sino que existen **conflictos de valores**: para el adulto esto es bueno, interesante o necesario, pero para el/la adolescente no. Por ello y para llegar a una solución aceptable para todos, será importante intentar explicitar los valores en juego, sabiendo que los valores son siempre importantes para quiénes los sostengan. Entender los valores del otro puede agilizar mucho el proceso de resolución.

Con esta actitud seremos capaces de generar un mayor número de alternativas posibles aceptables para ambas partes.

Ha llegado el momento de elegir.

## **Paso 5 ¿Qué curso de acción elegimos?**

### ***“Elegir una solución”***

Una vez considerados los pros y los contras de cada una de las alternativas generadas, se puede elegir.

No tiene por qué haber una única solución. Varias entre ellas pueden ser adecuadas. Dependerá de la valoración que se haga en relación a sus implicaciones y sobre todo sus posibles consecuencias. Las soluciones intermedias, y no las extremas, suelen ser las más adecuadas, pues ninguna de las partes se verá completamente afectada. No es cuestión de que alguien gane y el otro pierda, sino de que ambos ganen algo y crezcan.

Adultos y adolescentes deberán trabajar juntos para pactar y elegir lo que para ambos es aceptable. La decisión final será factible y respetada, cuando salvaguarde parte de los valores en juego del hijo y parte de los de sus padres.

En el caso que nos sirve para ilustrar este modelo de gestión del conflicto, el rendimiento escolar de una adolescente, atendiendo al conflicto generado desde la organización del tiempo de estudio en el ámbito familiar, la solución puede pasar por establecer conjuntamente (padres e hija) una nueva reestructuración que atienda las necesidades y objetivos de ambas partes.

En el ámbito formativo la solución podría darse si habiendo margen de “recuperar” la asignatura la adolescente y el docente reconsideran la calificación con la elaboración de un trabajo extra, la posibilidad de realizar otra evolución en un plazo concreto de tiempo....

En el proceso de una buena gestión de conflictos no debería haber “vencedores y vencidos”.

## **Paso 6 ¿Ha sido una elección acertada?**

### ***“Actuar y verificar”***

Una vez puesta en marcha la solución elegida, habrá que valorar las consecuencias.

Si el conflicto parece haberse solucionado de forma suficientemente buena, nos congratularemos por los resultados conseguidos (a veces nos olvidamos subrayar lo que hacemos correctamente).

En caso contrario, se optará por volver al paso 4 (generar alternativas) y escoger otra solución. La clásica expresión “te lo había dicho” no sirve de mucho: es importante creer que existe una solución más adecuada y seguir trabajando para encontrarla y realizarla.

No hay que olvidar que somos responsables de las consecuencias de nuestras decisiones y acciones, independientemente de que hayamos acertado o no.

Cargar con las consecuencias negativas de las propias elecciones – soportables y proporcionadas a la edad del individuo, como puede ser un fracaso escolar – también ayuda a madurar.

Al final, el proceso resultará más enriquecedor que el haber encontrado la solución en sí.

#### **IV. Reflexiones finales**

Los conflictos no tienen por qué ser por definición desagradables. Tener diferentes visiones de una situación es normal y saludable. Podemos convertir su solución en algo fructífero. Del conflicto interpersonal se puede aprender mucho: sobre nosotros mismos, sobre el otro, sobre el mundo exterior y sobre cómo salir ganando en crecimiento personal y humano. Esto vale tanto para los adultos como para los/las adolescentes.

## Marco de desarrollo afectivo sexual

### I. Introducción

Desde la perspectiva del desarrollo afectivo sexual en la adolescencia como parte del proceso de desarrollo vital, se propone un marco de comprensión fundamentado en la necesidad de ir favoreciendo en los chicos y chicas el desarrollo de su identidad personal, la responsabilidad y la vinculación afectiva satisfactoria.

El/la adolescente ha de caminar hacia la autonomía funcional y emocional con respecto a los padres, otros adultos e iguales. Es un componente de la naturaleza humana y por lo tanto una necesidad que según cómo sea desarrollada y las experiencias y aprendizajes de cada individuo, enmarcará su propio desarrollo individual y de relación con los demás.

Los/as adolescentes necesitan sentir que son capaces de valerse por sí mismos/as. Experimentan sentimientos que antes no tenían, sienten emociones ambivalentes y se plantean pensamientos contradictorios: pueden tener capacidad física para procrear pero todavía no ser lo suficientemente maduros/as para encargarse del cuidado de los hijos y gestionar responsabilidades; tienen que ir desvinculándose de los padres y establecer nuevos vínculos afectivos sin que esto necesariamente signifique una ruptura con el núcleo familiar.

Ayudar a las y los adolescentes en la identificación y expresión de sus sentimientos, potenciar sus competencias, favorecer una percepción positiva de sí mismos, de sus habilidades y posibilidades, reforzar su capacidad para tomar decisiones responsables, será fundamental para afrontar las situaciones que se les puedan plantear.

Ofrecer un entorno familiar acogedor en el que sea normal hablar sobre la sexualidad, comprendiendo las necesidades, sentimientos y situaciones que los/as adolescentes experimentan será uno de los fundamentos para educar en la responsabilidad y para elaborar un proyecto vital como requisito para acceder a una sexualidad de adultos satisfactoria.

## **II. Concepto de educación afectivo sexual**

Para facilitar las anteriores competencias educativas deben tenerse en cuenta varios contenidos: conceptuales, procedimentales, actitudinales y emocionales, por lo que habrá que desarrollar estrategias que posibiliten:

- Brindar una información asequible acerca del proceso vital que implica la adolescencia en los ámbitos personal, familiar y escolar.
- Facilitar la comprensión de los cambios físicos emocionales, cognitivos y sociales que ocurren en esta etapa para poder afrontarlos de manera positiva.
- Trabajar la sexualidad sin trivializar ni patologizar.
- Tomar conciencia de la idea de que crecer es un proceso de desprendimientos consecutivos.
- Comprender que la maduración psicológica se adquiere asumiendo responsabilidades. Dicha maduración previene riesgos.
- Comprender el cambio de rol del/a adolescente y el cambio en sus relaciones con los/as demás.

No debemos dar sólo información, sino preocuparnos también de las actitudes, sentimientos, ideas y prejuicios que se relacionan con este tema.

No hay que olvidar:

1º Que todo ser al nacer es un ser sexuado y no puede dejar de serlo.

2º Que no todos viven la sexualidad de la misma manera.

3º Que en la sexualidad se da un componente biológico, emocional y social.

4º Que toda la realidad social no puede entenderse sin la sexualidad.

5º Que en la adolescencia es donde se desarrolla la identidad personal y que en esta identidad es fundamental la configuración de la sexualidad.

6º Que es en la adolescencia cuando los chicos y chicas son más vulnerables e influenciados a falsas informaciones y a deformaciones de la realidad.

Estas reflexiones nos llevan a concluir que la sexualidad es una dimensión vital del ser humano. Y si los padres y educadores queremos formar personas se hace imprescindible educar esta dimensión.

Lo que interesa es brindar a los/as adolescentes la posibilidad de adquirir una manera de ser, de sentir, de actuar, de superar miedos, de construir actitudes positivas ante el hecho sexual, ante su propia sexualidad y ante la de los demás.

Sexualidad y afectividad constituyen en el proceso del desarrollo humano del individuo un área de aprendizaje vital: la expresión del afecto y relación. La sexualidad no debe quedar reducida solamente a la dimensión biológica porque mutilaríamos la personalidad del individuo al eliminar otros aspectos tan importantes en la relación humana como son los aspectos psicosociales.

A medida que hemos avanzado en los conocimientos científicos sobre la sexualidad hemos podido apreciar cómo esta dimensión es muy importante para el bienestar y la salud de las personas y, por lo tanto, para la calidad de vida.

La sexualidad es un proceso que comienza en la fecundación. Durante la etapa embrionaria los elementos diferenciales se van estructurando y reestructurando y así se conforman los genitales externos e internos.

Posteriormente, este proceso de diferenciación continúa, fundamentalmente a causa de condicionamientos socioculturales, del propio proyecto de vida del/a adolescente que depende de su identificación con determinados modelos, de la información que reciba, de los roles que realiza. La sociedad alienta formas diferenciadas de expresión de sentimientos, de valores, de comportamientos, etc.

El hombre y la mujer van viviendo su propio sexo de manera diferente, configurando la personalidad, manifestándola, constituyendo la "Sexualidad", una dimensión vital del ser humano que se integra por lo cognitivo, lo afectivo, la influencia de la comunicación, y por las normas, valores y actitudes sociales.

En la sexualidad convergen factores de diferentes tipos, tanto antropológicos como filosóficos, biológicos, sociológicos sin olvidar los éticos y morales. Esto hace muy difícil realizar una síntesis acertada y coherente.

Es fácil acceder a la sexualidad si sólo la entendemos de un modo fisiológico, pero lo que intentamos es que los adolescentes aprendan una sexualidad humana como expresión afectiva, respetuosa con la ética, a la vez satisfactoria y digna, como causa y consecuencia de la felicidad personal y de pareja.

### **III. Cómo es ser hombre y cómo es ser mujer, identidad y género**

Cada persona genera su propia transformación a partir de su proyecto de vida; este proyecto depende de la identificación con determinados modelos, de la información que se recibe, del intercambio social. Se construye la personalidad y junto con ella la sexualidad, la vivencia del propio sexo y la configuración de un lenguaje para expresarla.

Los padres y madres también tenemos que favorecer la reflexión sobre los roles asignados socialmente al hombre y la mujer, y de cómo estos roles vienen de una herencia cultural que se trasmite a lo largo del tiempo.

Desde esta asignación cultural el encuentro entre hombres y mujeres no es fácil y está lleno de contradicciones, dando pie a abordar cuestiones como la estética, la liberación sexual, la identidad de género, etc.

Lo óptimo sería reflexionar y promover una conciencia crítica sobre estos planteamientos sociales.

Desde el ajuste de la identidad que toca por etapa vital se plantean las preguntas para la reflexión:

- ¿Quién soy yo?
- ¿Cómo quiero ser?
- ¿Cómo me dice la sociedad que tengo que ser?

Todo un montón de cuestiones que tienen que ver con la identidad, con cómo ser hombre, cómo ser mujer y con cómo serlo desde una construcción la identidad crítica y autónoma.

La adolescencia es un tiempo de búsquedas, pruebas y descubrimientos. Los chicos y chicas se comparan con sus iguales, va pasando por momentos en los que se sienten mal y a veces bien... “aciertos y desaciertos”, así van construyendo una manera de ser.

Y esto tiene mucho que ver con la sexualidad, porque depende de cómo nos sintamos con nosotros mismos, como hombres o como mujeres. En qué lugar situemos al otro sexo y cómo lo veamos facilita o no un encuentro con el otro.

Para ayudar a los adolescentes a desarrollar la identidad tenemos que posibilitar que puedan trabajar la intimidad con lo que significa: la privacidad para reflexionar lo que quieren, con quién lo quieren... Y a esto se accede desde una actitud responsable con el cuidado de uno mismo.

#### **IV. Componentes de la sexualidad: sentir pensar, actuar**

Planteamos manejar el concepto de sexualidad como algo muy amplio, en lo que se incluyen montones de cosas, desfocalizándola de la genitalidad, como un proceso a seguir en graduales pasos de acercamiento y, en consecuencia, debemos tener en cuenta tres dimensiones o componentes fundamentales en este proceso:

- **Componente afectivo:** Qué sienten los adolescentes ante determinadas conductas sexuales o hacia la sexualidad en general.
- **Componente cognitivo:** Qué información, conocimientos y creencias tienen los adolescentes sobre la sexualidad.
- **Componente conductual:** Cómo actúan los adolescentes, qué hacen ante lo que sienten y piensan.

Estos componentes están relacionados entre sí, de manera que cualquier cambio en alguno de ellos puede provocar un desequilibrio que hace que se puedan producir nuevas reestructuraciones. Por ejemplo, la introducción de algún elemento nuevo: Información, experiencias afectivas, nuevos modelos de comportamiento...

La transmisión de información es necesaria pero por sí sola no es suficiente, pues supondría trabajar únicamente con el nivel cognitivo. Por lo tanto se hace necesario también abordar el componente afectivo-relacional del desarrollo sexual.

La afectividad es un ámbito íntimamente relacionado con el desarrollo sexual. En el terreno de la dimensión afectiva de la sexualidad se pueden reconocer muchos sentimientos, aunque se pueden agrupar esencialmente en dos: La necesidad de satisfacción sexual o deseo sexual y la necesidad de seguridad emocional o apego.

El origen de ambas dimensiones se encuentra en la supervivencia de la especie y por tanto están preprogramadas. El deseo sexual en relación a la reproducción y el amor en cuanto a los sistemas de vinculación entre las crías y los progenitores.

Cuando en la adolescencia el deseo sexual se proyecta hacia otra persona, la interacción sexual esta mediatizada por el modelo interno.

Si consideramos que el modelo interno es la interiorización del modelo de sí mismo y del de los demás, la experiencia sexual estará claramente mediada por el grado de autoestima personal y por la confiabilidad en los otros.

Es desde este planteamiento desde el que se propone que la educación afectiva debe incidir en favorecer en los adolescentes un desarrollo de estilo de apego seguro.

Fomentar en los adolescentes actitudes y conductas que tiendan hacia una mayor capacidad de empatía y menor miedo a la pérdida o abandono va a facilitar que estos chicos y chicas tengan mayor probabilidad de tener un acceso más satisfactorio a la experiencia.

El establecimiento y desarrollo de los vínculos afectivos está en la base de las relaciones generadas con las figuras de apego, constituyéndose como relaciones afectivas en las que se satisfacen necesidades básicas de seguridad emocional e intimidad.

La confianza, la comunicación y la intimidad son fundamentales en el establecimiento de relaciones afectivas y sexuales. Los adultos somos los responsables de transmitir actitudes positivas, responsables y tolerantes, por eso se hace necesario:

- Ampliar la información más allá de los factores biológicos.
- Diversificar y aumentar la demanda informativa sobre algún tema concreto: Hablar de lo que a los/as jóvenes les preocupa de la manera más clara posible, y con un lenguaje comprensible.
- Poner énfasis en lo positivo de las relaciones sin descuidar las consecuencias negativas de cualquier comportamiento sexual; no hay que incitar al miedo, pues estaríamos contribuyendo a que las personas se sientan inseguras o se bloqueen. Establecer relaciones basadas en la responsabilidad y en el respeto mutuo.
- Educar en la autonomía y la libertad sin imponer las propias ideas. Hay que intentar que sean los/as propios/as jóvenes quienes vayan creando sus ideas y maneras de pensar, es decir, formar a personas libres y críticas, con capacidad para decidir y para reflexionar.

## **V. Bio psico sexualidad**

Como hemos planteado anteriormente, la adolescencia es una etapa de grandes cambios. Un proceso que comienza con cambios físicos, fisiológicos y bioquímicos. Estos cambios no son repentinos, no ocurren de la noche a la mañana, pueden pasar años hasta que el proceso haya terminado por completo.

Cada chico y chica va a experimentar estos cambios a edades diferentes, variando entre los 11 y los 18 años aproximadamente. Por lo general, las chicas se desarrollan antes que los chicos. Estos cambios se producen a nivel físico, vienen determinados por la producción de hormonas, que son puestas en marcha por un pequeño órgano situado en el cerebro y que se llama hipotálamo.

Las hormonas son sustancias químicas liberadas en la sangre y que se dedican a transmitir órdenes a otras partes del cuerpo: los ovarios y los testículos comienzan a producir hormonas sexuales femeninas y masculinas (el estrógeno y la testosterona), que actúan en algunos órganos del cuerpo activando el proceso de desarrollo de chicos y chicas y produciéndose los cambios físicos hasta llegar al cuerpo de adulto.

También se producen cambios en la imagen del cuerpo creando, en muchas ocasiones, gran angustia y desconcierto, sobre todo si no se ha anticipado la información sobre dichos cambios.

Esto hace que los/as jóvenes den mucha importancia al atractivo físico, a la ropa, a la figura... y que se comparen continuamente con los modelos de belleza dominantes en nuestra sociedad; si no cumplen los cánones, es cuando vienen los problemas: de alimentación, de autoaceptación, de autoestima, de relación, de comunicación. No es fácil acostumbrarse a tener repentinamente un nuevo cuerpo.

Las hormonas sexuales también afectan a la conducta del y de la joven. Comienzan a sentir un gran interés por la sexualidad y el deseo de tener experiencias sexuales; éste impulso se llama libido, y les ocurre tanto a los chicos como a las chicas, pues sus testículos y ovarios producen la pequeña cantidad de testosterona necesaria para provocar dicho deseo y excitación sexual. Es algo totalmente nuevo para ellos/as, y a lo que se tienen que acostumbrar.

Los/as adolescentes van a cambiar fundamentalmente en:

- La forma de actuar: El adolescente se integra en el grupo de iguales, que pasa de ser unisexual a convertirse en mixto; en él se formarán las normas y valores que le sirven de identificación con el grupo, rechazando muchas veces a la familia, para lograr identificarse por completo con su grupo de iguales.
- Los sentimientos y las emociones: Cambios sexuales que van a producir la especificación del deseo sexual, la atracción por otras personas, el interés por el sexo...; la vivencia de la afectividad va a ser menos explícita.

- El modo de pensar y conocer: Cambios psicológicos que hacen que el/la adolescente acceda a una forma nueva de pensar que le permite razonar y elaborar procesos mentales complejos. La formación de la identidad personal le va a permitir sentirse una persona sexuada, diferenciada de las demás y con su propio sistema de valores.
- Cambios corporales generales.

Junto a todos estos cambios corporales, en el/la adolescente se desata una batalla de sentimientos contradictorios e inquietantes que pueden provocar temores y nuevos descubrimientos. Es normal que se muestre irritable y rebelde, pues necesita buscar su identidad, y muchas veces, desvincularse de sus padres/madres o educadores/as; encontrar autonomía, independencia, sentirse libre, sin presiones.

Para la mayoría de adolescentes estar de acuerdo con su cuerpo significa estarlo consigo mismo/a, sentirse segura/a, no tener miedo a ser rechazado/a. Son muy sensibles a la opinión de los demás, y la actitud de otras personas tiene mucho peso hacia la valoración positiva o negativa que el/la adolescente tiene sobre sí.

Existen muchas presiones socioculturales en función de los modelos de estética corporal socialmente aceptados y valorados: la moda, la publicidad, la música, el cine, las teleseries..... Sugieren un estereotipo corporal al que todos los/as jóvenes aspiran y hay fuertes presiones en el grupo de iguales para adaptarse a estas normas y a estos cánones de belleza.

Los adolescentes tienen que asumir su nuevo cuerpo con relación a los estereotipos sociales y configurarse una nueva imagen corporal sobre los mismos. La apariencia física, la ropa, seguir la moda absolutamente en todo, se convierten en motivos de intensa preocupación. Las nuevas necesidades afectivas y sexuales hacen que aparezca el deseo de iniciar nuevas relaciones tanto en el ámbito sexual como amistoso.

El/la adolescente también tiene que asumir su nuevo cuerpo funcional y su nueva manera de sentir y manifestar su sexualidad:

- La llegada de la primera menstruación en las chicas es vivida de manera muy distinta por unas y otras.
- La respuesta corporal que se produce ante la excitación sexual va a ser más evidente y más frecuente, y se puede vivir de manera culpabilizadora, con sentimientos de vergüenza y de rechazo o bien de aceptación y búsqueda activa de estas sensaciones.
- Aparecen los complejos con relación al cuerpo: pene pequeño, pechos demasiado grandes o excesivamente pequeños, baja estatura, músculos poco desarrollados, poco vello en el pecho o en la barba, demasiado gorda o demasiado delgado...

Algunos de estos posibles conflictos, se podrían solucionar proporcionando una buena educación e información sexual.

Si el/la joven, antes de llegar a la pubertad, tuviera un buen conocimiento de los cambios que se van a producir en su cuerpo (a nivel físico y funcional), en sus sentimientos y afectos, en su forma de pensar, en su sexualidad y en sus relaciones sexuales, sin culpa, negaciones, ni omisiones; y si, además, no existiera un bombardeo continuo con ideales de belleza a seguir para conseguir el éxito, el sexo y la aceptación; si les enseñaran a ser personas críticas, responsables y libres a la hora de elegir y decidir; probablemente todas las personas serían más felices consigo mismas/as.

Para que un/a adolescente alcance el desarrollo psicosexual completo, es decir, para que sea capaz de disfrutar, compartir, dar y recibir placer..., no basta con haber alcanzado la madurez de los órganos genitales o reproductores, sino que necesita una adecuada preparación emocional y sentimental.

Los jóvenes experimentan deseos sexuales de manera muy diferente, según la edad y el grado de madurez que tengan. Sienten intensamente la necesidad de buscar satisfacciones sexuales, comienzan a consolidar su orientación del deseo y se sienten fuertemente atraídos/as por estímulos sexuales en consonancia con su orientación (homosexual o heterosexual).

Ocurre también que la sociedad y la cultura en la que vivimos se encarga de que esta orientación sea como la de la mayoría de las personas, es decir, heterosexual. En todas las sociedades existe una regulación de las conductas sexuales.

Si convertirse en joven es difícil, darse cuenta que se tiene una orientación del deseo distinta a la de la mayoría mes aún más difícil. Hay jóvenes que lo pasan mal, no tienen a nadie con quien hablar, se sienten distintos/as, raros/as...

En nuestra cultura, dichas conductas resultan ambiguas, y cuesta trabajo reconocer que los/as jóvenes tienen sexualidad (la llamada “doble moral”).

## **VI. En definitiva**

Deberíamos promover una educación basada en los valores, en el respeto, una verdadera educación sentimental.

Es importante que los padres, madres y educadores eduquemos en el respeto hacia los demás, hacia la diversidad o hacia lo distinto.

La sexualidad puede llegar a ser algo maravilloso, pero siempre que sea satisfactoria y que se sienta como algo bueno o agradable.

Hay que enseñar a decir y a expresar lo que gusta y lo que no gusta; la relación sexual es cosa de dos.

Reflejamos aquí la idea de ir acercándose a la sexualidad sin exigencias y por partes. Donde la primera premisa es conocerse uno mismo antes de intentar conocer a otro que funciona de forma diferente, pues su cuerpo es distinto. Conocer el propio funcionamiento va a posibilitar compartirlo con el otro con seguridad.

## Bibliografía recomendada

- Bisquerra, Rafael
  - Educación emocional y bienestar. Ed. Praxis, 2003
- Consejería de Salud y Servicios Sociales del Principado de Asturias
  - Programa "Ni ogros ni princesas", Guía para la educación afectivo sexual en la ESO, 2007
- Elias, Maurice; Tobias, Steven, y Friedlander, Brian
  - Educar adolescentes con inteligencia emocional. Ed. Plaza y Janés, 2000
- Elster, Jon
  - La explicación del comportamiento social. Ed. Gedisa, 2010
- Garaigordobil, Mayte
  - Intervención psicológica con adolescentes. Ed. Pirámide, 2008
- Gardner, Howard
  - Mentes flexibles. Ed. Paidós, 2004
  - Inteligencias múltiples. Ed. Paidós, 2005
  - La inteligencia reformulada. Ed. Paidós, 2010
- Jares, Xesús
  - Educación y conflicto. Ed. Popular, 2001
- López, Félix y Etxebarria, Itziar
  - Desarrollo afectivo y social. Ed. Pirámide, 1999
- Fundación para el estudio, prevención y asistencia a las drogodependencias
  - Manual didáctico para la escuela de padres, 1997
- Marroquín, Manuel y Villa, Aurelio
  - La comunicación interpersonal. Ed. Mensajero, 1998
- Mestre, José Miguel y Fernández, Pablo
  - Manual de inteligencia emocional. Ed. Pirámide, 2007
- Omer, Haim
  - Resistencia sin violencia. Manejo de los padres de la destructividad infantil. Tesis Universidad de Tel-Aviv, 2003
- Pereira, Roberto
  - Adolescentes en el siglo XXI, entre impotencia, resiliencia y poder. Ed. Morata, 2011
- Sarasola, José Luis
  - Mediación: Elaboración de proyectos. Ed. Tecnos, 2010

- Segura, Manuel
  - Enseñar a convivir no es tan difícil. Ed. Desclée de Brouwer, 2010
- Servicio de juventud del ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
  - Programa "Sexualidad Humana", 2000
- Torrego, Juan Carlos
  - Modelo integrado de mejora de la convivencia. Estrategias de mediación y tratamiento de los conflictos. Ed. Graó, 2006
- Urra, Javier
  - El pequeño dictador. Cuando los padres son las víctimas. Ed. La esfera de los libros, 2007
- Vinyamata, Eduard
  - Aprender del conflicto. Conflictología y educación. Ed. Graó, 2003
- Viñas, Jesús
  - Conflictos en los centros educativos. Cultura organizativa y mediación para la convivencia. Ed. Graó, 2004
- Watzlawick, Paul y Ceberio, Marcelo
  - Ficciones de la realidad. Realidades de la ficción, Ed. Paidós, 2008