

PROGRAMA FORMATIVO

Parentalidad Positiva

# PARENTALIDAD POSITIVA Y ADOLESCENCIA



SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



**Comunidad  
de Madrid**

## PARENTALIDAD POSITIVA Y ADOLESCENCIA

---

En 2019 el INE censaba que hay en España casi cinco millones de adolescentes, lo que supone casi el 11% de la población.

Es importante comenzar explicando qué es la adolescencia. Comprende el periodo evolutivo situado entre la infancia y el inicio de la edad adulta. La Organización Mundial de la Salud la sitúa entre los 10 y los 19 años



Se suelen distinguir dos etapas: la pubertad o adolescencia temprana, que abarca hasta los 14 o 15 años; y la adolescencia media y tardía, que se extendería hasta los 19 años.

Si algo caracteriza especialmente a la adolescencia son los cambios que se producen. A nivel físico, aumentan su estatura (lo que se conoce coloquialmente como “el estirón”), se desarrollan los órganos sexuales y las chicas comienzan a tener la menstruación. También se producen cambios en la voz, aumento del vello corporal, etc.

Además se pueden producir algunas afecciones debido a los cambios hormonales, por ejemplo, 8 de cada 10 adolescentes presentan acné.

Todos estos cambios pueden llegar a tener efectos negativos en el autoconcepto, la autoestima, etc. Como luego comentaremos, es una etapa en la que cobra gran importancia la aceptación por el grupo de iguales, por lo que la importancia por la apariencia física aumenta con respecto a los años anteriores.

Además de los cambios físicos, también aparecen cambios en el desarrollo psicosocial.

En primer lugar, aparece un aumento en la necesidad de independencia de los padres. Así como en la infancia hay una necesidad de atención por parte de los padres, en esta etapa se reduce el interés hacia ellos y hay un mayor deseo de intimidad y proteger su espacio. Esto puede generar, en ocasiones, algunos conflictos con sus padres; especialmente por el hecho de sentirse controlados.

Como hemos mencionado anteriormente, incrementa la preocupación por la apariencia física, generándose, sobre todo en la primera etapa, ciertas inseguridades con respecto al propio cuerpo; el cual va aceptándose conforme van pasando los años. Así pues, también aparece un mayor interés por la sexualidad. Esta cuestión no siempre se gestiona en las familias, donde se entiende la sexualidad como un tabú. Sin embargo, es importante que la educación sexual no se limite solo al centro educativo, sino que también las familias aporten información y disponibilidad para que el/la adolescente pueda resolver dudas en algún momento.

También hemos comentado la importancia del grupo de iguales, es decir, la integración en un grupo de amigos/as donde sentirse aceptado/a. En el siguiente [artículo](#) podéis encontrar esta información resumida en unas tablas.

Además de estos cambios psicosociales, se produce también cambios a nivel de desarrollo cognitivo: se desarrolla el pensamiento abstracto; lo que suele desembocar en un pensamiento y opiniones más críticas y polarizadas.

### *MITOS SOBRE LA ADOLESCENCIA*

Esta etapa evolutiva está rodeada por una serie de mitos y afirmaciones que se comentan en la vida cotidiana y, sin embargo, han sido desmentidas por la comunidad científica.

El origen de estos mitos podría estar en la manera en la que filósofos y autores literarios describían la juventud. Además, posteriormente, profesionales de la psiquiatría y la psicología describían casos clínicos graves, que no son extrapolables al conjunto de la población. Puedes leer más sobre esto en el siguiente [enlace](#).

**“La adolescencia es una etapa turbulenta”.** [La Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria de Atención Primaria \(SEPEAP\)](#) confirma que hay estudios que señalan que el 80% de los adolescentes no se comportan así: tienen una buena relación con su familia, se muestran motivados para estudiar o trabajar y se interesan por los valores sociales.

**“En la adolescencia se da una inestabilidad emocional”.** No se ha visto diferencias con los niños/as más pequeños. Sí que se aprecia un estado de ánimo más bajo que, desde la [SEPEAP](#) explican como una consecuencia del aumento de responsabilidades académicas o, en los más mayores, laborales.

**“Los/as adolescentes tienen un pensamiento irracional e infantil”.** De nuevo [SEPEAP](#) afirma que durante esta etapa se produce un mayor desarrollo del pensamiento abstracto y el desarrollo moral. Sí que puede ocurrir que, mientras tiene lugar este cambio evolutivo, como ya hemos mencionado anteriormente, sus opiniones sean más dicotómicas

“Los/as adolescentes de hoy en día lo tienen todo más fácil que la generación de sus padres o abuelos”. Simplemente lo que ocurre es que la sociedad es distinta. Si bien es cierto que no han sufrido una etapa de posguerra, por ejemplo; o disfrutaron de un desarrollo tecnológico nunca antes vivido, la sociedad actual es, con seguridad, cada vez más individualista y competitiva, lo que dificulta la toma de decisiones o la elección de un estilo de vida.



### *LÍMITES Y NORMAS*

Te recomendamos que consultes el documento que publicamos hace unas semanas sobre límites y normas, donde abordábamos este tema de manera genérica.

Sin embargo, en este apartado haremos hincapié en algunas recomendaciones específicas para la etapa de la adolescencia:

#### **Negociar las normas**

A diferencia de los niños más pequeños, es más factible poder negociar ciertas normas o límites. Como hemos comentado anteriormente, su pensamiento abstracto y moral van avanzando; por lo que es más fácil que comprendan los motivos el por qué de una norma, lo cual facilita que éstas, o al menos algunas de ellas, se puedan consensuar.

Es importante señalar que no se trata de que el/la adolescente elija sus normas y sus consecuencias sin ninguna intervención paterna/materna, si no que podemos sentarnos con ellos/as y establecer unas normas básicas de manera conjunta. Por ejemplo, los horarios de hacer deberes, tareas domésticas, la hora de volver a casa cuando salen con sus amigos/as...

Es importante también negociar las consecuencias de incumplir alguna norma. Recuerda que para favorecer que cumpla la norma a largo plazo, las consecuencias deben ser realistas. Por ejemplo, castigar un mes sin salir a tu hijo porque llegó media hora más tarde de la hora acordada para volver a casa, es muy difícil que se pueda

cumplir. Además de ser una consecuencia algo desproporcionada, es fácil que durante ese mes tu hijo te pida que le levantes el castigo con insistencia, y es probable que acabes cediendo. Por otro lado tu hijo, ante la frustración de un castigo tan extenso, puede empezar a incumplir normas por la desmotivación (para qué voy a hacer x tarea si aun así estoy castigado un mes).

Así mismo, debe quedar claro que estas normas pueden ser modificables con el paso del tiempo. Por ejemplo, según vaya cumpliendo años se puede ampliar la hora de volver a casa. O bien, si una norma se está incumpliendo sistemáticamente se puede revisar la misma y las consecuencias de incumplirla.

### **Coherencia**

Como ya comentábamos en la publicación de límites y normas mencionada anteriormente, es muy importante que los dos progenitores o familia extensa que participa en el desarrollo de las normas compartan una coherencia. Es decir, tratar de establecer criterios comunes. Es frecuente que en muchos hogares los/as adolescentes encuentren a uno de los progenitores más flexible y al otro más rígido en cuanto a las normas. De hecho, incluso dependiendo del tipo de norma estos papeles se intercambian, por lo que los menores aprenden a quién pedirle según qué cosa. Es importante mantener la comunicación para que las directrices sean las mismas.

## *GESTIÓN DE LOS CONFLICTOS*

A continuación te proponemos que pruebes a practicar algunas estrategias de resolución de problemas. Te servirán, no solo para afrontar los conflictos que surjan con tu hijo/a adolescente, además podrás utilizarlo en otras áreas de tu vida (personal, laboral, etc.)e incluso enseñársela a tu hijo/a para que tenga una mejor gestión de los conflictos en su día a día(en el instituto, con sus amigos/as, parejas, etc.)

### **1. Reconocer el problema**

El primer paso es identificar el o los problemas que queremos abordar. Por ejemplo, una cuestión muy recurrente en las familias con adolescentes es el tema de la hora de vuelta a casa, especialmente cuando los hijos/as incumplen la hora acordada. Puede que queramos afrontar problemas más inespecíficos como “me llevo mal con mi hijo”, pero es preferible empezar con conflictos de baja intensidad o leves, que sean más sencillos de abordar.

### **2. Analizar el problema**

Aquí tendremos que hacernos distintas preguntas relacionadas con nuestras actitudes, creencias y expectativas. ¿Es razonable la hora a la que quiero que vuelva a casa? ¿Le he dejado dar su opinión? ¿Conozco cuál es esta hora de vuelta en las casas de sus amigos/as?

Hay que tener en cuenta que, para este caso concreto, influyen muchos factores. No es lo mismo vivir en un pueblo que en una ciudad, que la zona por la que se mueva tu hijo/a con sus amigos/as esté cerca de casa, el número de amigos/as con los que suele salir, las actividades que realicen...

También debemos analizar la frecuencia con la que se produce el conflicto relacionado con este tema. ¿Ocurre todas las semanas? ¿Ha pasado solamente una o dos veces? ¿Cómo me siento cuando veo que es la hora y no ha venido? ¿Le he dicho a mi hijo/a cómo me siento? ¿Reacciono con ira y enfado cuando viene tarde? ¿Qué consecuencias tiene que mi hijo/a llegue tarde?

### **3. Lluvia de ideas**

Cuantas más cosas se te ocurran mejor, no te preocupes por si pueden ser cosas inviables o descabelladas. La clave es que no haya filtro y puedan surgir multitud de alternativas.

Para cuestiones como el ejemplo que hemos puesto de la hora de vuelta a casa, puedes hacer partícipe a tu hijo/a en esta lluvia de ideas. En este caso las estrategias que pueden surgir sean: “negociar una hora de vuelta con él/ella para que la cumpla”, “acordar la misma hora con la familia de un amigo/a que viva cerca para que vuelvan juntos/as”, “flexibilizar esa hora en ocasiones especiales como fin de curso, alguna fiesta de cumpleaños, etc.”...

### **4. Comunicación y negociación**

Puede que en algunas familias funcione que los padres pongan una hora y el/la adolescente la cumpla sin más. Sin embargo, en muchas otras el/la adolescente lo va a percibir como una imposición y es fácil que se rebele contra la norma. Por eso es importante favorecer un clima de comunicación y negociación en el que el/la adolescente se sienta escuchado/a y vea que su opinión o preferencias os importan. Así mismo, este espacio facilita que los padres puedan expresar cómo se sienten cuando esta norma no se cumple (miedo a que te haya pasado algo, angustia, etc.). Así mismo, es importante consensuar también unas consecuencias si esto no se cumple. Como hemos mencionado anteriormente, recuerda que las consecuencias deben ser viables y realistas.

### **5. Evaluar a corto, medio y largo plazo las soluciones propuestas**

Será necesario valorar si ha sido efectivo lo acordado. Para nuestro ejemplo, podemos valorar en las siguientes dos semanas, dos meses y posteriormente. Recuerda que esta revisión puede implicar modificar la norma. Por ejemplo, de un año para otro lo razonable será aumentar la hora de vuelta a casa.

### *PARA FINALIZAR...*

Para concluir este documento sobre la adolescencia queremos resumir lo que hemos comentado en siete puntos:

- ✓ Evita la imagen negativa de la adolescencia. Ya hemos visto que es un mito muy asentado en la sociedad. Recuerda que, lo más seguro, es que tu hijo/a tenga muchos intereses y motivaciones que puedes ayudarle a desarrollar.
- ✓ Conoce sus intereses y necesidades. En relación con el punto anterior, seguimos insistiendo en la importancia de estar cerca de tu hija/o, intéresate por su mundo.: aficiones, miedos, sueños...Recuerda que a estas edades las necesidades y los miedos pueden ser distintos de los tuyos, no los infravalores.
- ✓ Conserva los límites y normas básicos que has ido introduciendo durante la infancia y adáptalos según el crecimiento de tu hijo/a. Pero no olvides que estos límites y normas siguen siendo fundamentales en la adolescencia, no los elimines.
- ✓ Ten una actitud dialogante y negociadora. El exceso de autoritarismo puede provocar el rechazo de tu hijo/a y afectará a vuestra relación de confianza y vínculo.
- ✓ Afronta los conflictos. No se trata ni de evitarlos ni de tratar de solucionarlos con “mano dura”. La gestión de los conflictos, como hemos mencionado anteriormente, requiere de tener en cuenta a la otra parte, en este caso tu hijo/a. Será necesario dialogar y consensuar.
- ✓ Evita sobreprotegerle. Tarde o temprano tu hijo/a se convertirá en un adulto. Este proceso de cambio y evolución va a conllevar, inevitablemente, que cometa errores; es parte del aprendizaje.
- ✓ Cuida el vínculo. Es posible que tu hijo/a ya no quiera pasar tanto tiempo contigo o no te cuente tantas cosas de su vida como antes. No desesperes, es una etapa. Trata de mantener alguna actividad o hobby en común.



# PROGRAMA FORMATIVO

## Parentalidad Positiva



# 2020

### MÁS INFORMACIÓN

Si quieres más información sobre este u otros temas relacionados con la educación de tus hijos/as, no dudes en contactar a través de nuestro correo electrónico, whatsapp y/o número de teléfono:

[happy@progestion.org](mailto:happy@progestion.org) - 649 015 926



SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:

