

Lauro Ikastola, Loiu 20/11/12

Como educar a nuestros hijos adolescentes

Centro de Tratamiento Psicológico
Cristina Migoya / Laura Fernández
fermi@cop.es

Lauro Ikastola, Loiu 20/11/12

Como seguir educando a nuestros hijos adolescentes

Centro de Tratamiento Psicológico
Cristina Migoya / Laura Fernández
fermi@cop.es

- ⦿ *“Ahora los niños aman el lujo. Tienen malas maneras, desprecian la autoridad, no muestran respeto por sus mayores y les encanta molestar.”*

**Sócrates,
470 a.C- 399 a.C**

La adolescencia en el siglo XXI

- ◉ La adolescencia tiene características propias, que se transforman y adaptan a cada época histórica
- ◉ ¿Qué está ocurriendo en este momento, en los inicios del siglo XXI, que incide especialmente en los adolescentes?
 - > En la sociedad
 - > En la familia

La adolescencia en el siglo XXI

Contexto social

- ◉ El contexto social es complejo y cambiante
- ◉ Se alarga el período: de los 10 a los 20
- ◉ Influencia de la tecnología y de los medios masivos de comunicación
- ◉ Nativos digitales (Prensky, 2001): aprendizaje a través de la imagen, relaciones mediadas por las redes sociales de la web 2.0.

AGUSTÍN... A VECES SIENTO QUE
LA DISTANCIA GENERACIONAL NOS
SEPARA...

PAPI CON
SU HIJITO...
¡QUÉ TIERNO!

POR ESO ME GUSTARÍA SABER MÁS
SOBRE TUS COSAS, TUS INQUIETUDES, TUS
ANHELOS, TUS HOBBIES, TUS ÍDOLOS...

¡QUÉ LINDA
ESCENA
FAMILIAR!

QUISIERA SABER
MÁS SOBRE VOS...
¿ENTENDÉS, AGUSTÍN?

CÓMO NO,
PA...

¡CUÁNTO
AMOR!
¡QUÉ DULCE!

PODÉS ENCONTRAR TODO ESO
EN WWW.AGUSTIN.COM

¡UPS!

La adolescencia en el siglo XXI

Contexto social

- ◉ Culturalmente, la adolescencia está “de moda”
- ◉ Objetivos prioritarios del marketing y publicidad
- ◉ Potenciales compradores de casi todo....
- ◉ Dificultades e inestabilidad laboral

La adolescencia en el siglo XXI

Contexto social

- ◉ Pérdida de valores
- ◉ Nihilismo, hedonismo.....
- ◉ Modificación del modelo educativo.
 - > de un modelo autoritario y fuerte/ jerarquizado a uno más permisivo
 - > en los dos grandes sistemas educativos: escuela y familia
- ◉ Crisis de autoridad

- *“La crisis de autoridad es en parte fruto del abuso de la misma que se dio en el mundo político, social y religioso del pasado siglo, lo que produjo miedo y rechazo a la autoridad y un descrédito generalizado de todo lo que tuviera que ver con las instituciones y el poder”*

J.A. Marina, 2007

- *“Cuando decimos que el adolescente no respeta a sus padres o profesores, ¿estamos proyectando en ellos nuestra incapacidad para ejercer la autoridad?”*

Rita Ojeda, 2011

La adolescencia en el siglo XXI

Contexto familiar

- Cambios en los modelos familiares
 - > Disminuye f. nuclear (actual. 55%)
 - > Aumenta f. monoparental, reconstituida,
- Disminución nº hijos
- Retraso edad paternidad / maternidad
- Incorporación de la mujer mundo laboral
- “Pseudo-independencia”: parecen necesitar menos a los adultos, pero siguen dependiendo a nivel emocional y económico

Lo que no ha cambiado....

- ◉ Fase evolutiva de transición entre el mundo infantil y el adulto
- ◉ Crisis personal por la autoafirmación
 - > del yo (oposición y rebeldía ante la autoridad)
 - > de las ideas (moral, social)
 - > de valores (cuestiona lo anterior y pone a prueba los propios)

Lo que no ha cambiado....

- ◉ Cambio cualitativo: Llegar a ser adulto psicológica y socialmente
- ◉ Decisiva en la construcción de:
 - > identidad personal,
 - > relaciones entre los pares, con los adultos,
 - > relaciones con el medio externo
- ◉ Estabilidad (lo anterior influye)

Lo que no ha cambiado....

- ◉ Percepción negativa por parte del adulto.
- ◉ Medios de comunicación: transmisión del modelo de adolescente ¿?
- ◉ Las ideas negativas nos hacen más difícil proteger, educar y acompañar al adolescente

PAPA' EN TU ÉPOCA DE MU-
CHACHO LOS VIEJOS SE
ESCANDALIZABAN DE UDS?

¡PUF!..
¡DECÍAN
DE TODO!



¡QUÉ BARBARIDAD, VES-
TIRSE ABI!..YO NO SE
ADONDE VAMOS A PARAR!
¡EN MIS TIEMPOS NO SE
VEÍAN ESTAS COSAS!



¡ES INCREÍBLE!
¡IGUALES A LOS
VIEJOS DE AHORA!

¿VISTE?



¡Y ESO QUE EN MIS TIEMPOS
NO NOS VESTIAMOS COMO
PAYASOS AFEMINADOS, NI SE
VEÍAN LAS COSAS QUE SE VEN HOY
NI ERAMOS VAGOS!



La familia en la adolescencia

- ◉ Cuando un hijo llega a la adolescencia, en la familia coinciden dos transiciones (crisis) evolutivas importantes:
 - > en la vida del hijo,
 - > en la de los progenitores
- ◉ Por esta razón, se incrementa la probabilidad de que surjan conflictos o dificultades durante esta etapa

La familia en la adolescencia

◉ El adolescente:

- ◉ Está intentando hacerse adulto
- ◉ Tiene que combinar
 - > la mayor autonomía que él desea
 - > con la dependencia de los padres
- ◉ Intenta desenvolverse por sí mismo, alejarse de la protección y exigencias de los padres
- ◉ Esto requiere:
 - > poner distancia con los padres
 - > replantear las reglas familiares
- ◉ Lo hace cuestionándolo todo.

La familia en la adolescencia

◉ El adolescente:

- ◉ El desarrollo de nuevas capacidades cognitivas le permiten utilizar razonamientos cada vez más convincentes
- ◉ De forma gradual, se va desvinculando emocionalmente de sus progenitores y acercándose al grupo de iguales (amigos)

La familia en la adolescencia

⦿ Los padres / madres:

- ⦿ Crisis de la mitad de la vida, edad madura
- ⦿ Reloj social y biológico: sentimiento de que el tiempo se escapa de las manos
- ⦿ Reflexión sobre el valor de la propia trayectoria vital
- ⦿ Máxima responsabilidad personal, social, laboral

La familia en la adolescencia

◉ Los padres / madres:

- ◉ Ajuste a los cambios corporales, y situaciones emocionales, sociales y laborales
- ◉ Sensación de una cierta pérdida del rol parental
- ◉ Cambios en las relaciones conyugales, con los propios padres...

No te comprendo

Yo tampoco



Los estilos educativos

- ◉ ¿Qué variables del comportamiento de los padres favorecen el desarrollo y bienestar de los hijos?
- ◉ Partiendo de dos dimensiones básicas:
 - > Autoridad (exigencia parental, control, supervisión, establecimiento de límites)
 - > Afectividad (disposición a la respuesta, reciprocidad, accesibilidad, comunicación)
- ◉ Cruzadas entre si dan lugar a los diversos tipos habituales de educación familiar.

Estilos Educativos

Maccoby y Martín (1983)

DEMOCRATICO

AUTORITARIO

**Alto Nivel
de Afecto**

**Bajo Nivel
de Afecto**

**PERMISIVO /
INDULGENTE**

NEGLIGENTE

**Alto Nivel
de Control**

**Bajo Nivel
de Control**

Estilos Educativos

AFECTO / COMUNICACIÓN

**SUPERVISIÓN
/ CONTROL**

		AFECTO / COMUNICACIÓN	
		ALTO	BAJO
SUPERVISIÓN / CONTROL	ALTO	Democrático	Autoritario
	BAJO	Permisivo	Indiferente

Estilo democrático.

Características

- ◉ Control firme, consistente y razonado
- ◉ Se mantiene y demuestra el afecto
- ◉ Principio de reciprocidad: se aceptan y respetan derechos y deberes de ambos, padres e hijos
- ◉ Se centra en los hijos, responde a sus necesidades
- ◉ Comunicación participativa
- ◉ Se fomenta progresiva/ la autonomía

Estilo democrático.

Consecuencias

- ◉ Puntuaciones altas en:
- ◉ Auto-concepto realista
- ◉ Autoestima y auto-confianza
- ◉ Equilibrio entre obediencia-iniciativa
- ◉ Responsabilidad
- ◉ Habilidades sociales
- ◉ Menor conflictividad
- ◉ Resultados escolares

Estilo autoritario.

Características

- Control rígido, meticuloso, exagerado
- Autoridad paterna excesiva, sin posibilidad de ponerla en cuestión
- Pocos premios y muchos castigos, que suelen ser desproporcionados, pueden ser físicos
- Comunicación unidireccional: los padres definen las necesidades de los hijos
- Se centra en los padres (excluyen p.d.v. de los hijos)

Estilo autoritario.

Consecuencias

- ◉ Puntuaciones bajas en:
- ◉ Autoestima y autoconfianza
- ◉ Autonomía personal y creatividad
- ◉ Habilidades sociales
- ◉ Puntuaciones altas en:
- ◉ Docilidad y disciplina
- ◉ Logros escolares

➔ **Mayor riesgo de ruptura en la adolescencia**

Estilo permisivo / indulgente.

Características

- ◉ No existe una clara autoridad parental.
- ◉ No se establecen normas ni límites claros
- ◉ Los padres satisfacen inmediatamente los deseos de los hijos(o se anticipan)
- ◉ Muy tolerantes a la expresión de impulsos
- ◉ Ceden fácil/ ante la presión
- ◉ Se implican como padres, pero otorgan el control.

Estilo permisivo / indulgente.

Consecuencias

- ◉ Puntuaciones altas en:
 - ◉ Autoestima y autoconfianza
 - ◉ Sociabilidad
 - ◉ Puntuaciones bajas en:
 - ◉ Autodominio
 - ◉ Autocontrol
 - ◉ Logros escolares
- ➔ **Riesgos de desviaciones graves de conducta (drogas, alcoholismo)**

Estilo negligente / ausente.

Características

- Abdicación del rol parental (H. Omer, 2008)
- Carencia de apoyo y afecto de los padres con los hijos
- Ausencia de control, normas y seguimiento
- Dejar hacer (laissez-faire)

Estilo negligente / ausente.

Consecuencias

- ◉ Autoestima negativa
- ◉ Carencias en autoconfianza y responsabilidad
- ◉ Bajos logros escolares
- ◉ Escaso autodomínio y sentido del esfuerzo
- ◉ Buscan el apoyo del que carecen en grupos de iguales
- ◉ **Mayor incidencia de trastornos psicológicos y desviaciones de conducta**

Estilos educativos

Fomento de la autonomía

- ◉ En la adolescencia, existe una 3ª dimensión: el fomento de la autonomía.
- ◉ Su ausencia está relacionada con la aparición de síntomas como:
 - > ansiedad,
 - > depresión,
 - > menor competencia social,
 - > dificultades en la construcción de la identidad.

Estilos educativos

Fomento de la autonomía

- ◉ Los progenitores deben intentar mantener la proximidad a la vez que fomentan su autonomía:
 - > ayudando a aceptar sus responsabilidades y a asumir las consecuencias de sus errores
 - > evitando actitudes sobre-protectoras
 - > permitiéndoles seguir su propio camino
- ◉ No dejar que nuestra preocupación y ansiedad ante sus equivocaciones impida su independencia

Estilos educativos

Hiperprotección

- ◉ Este estilo es más frecuente en la actualidad por las características del contexto social y familiar
 - > Los padres que crean un entorno total/protegido y libre de frustración
 - > Los hijos tienen baja tolerancia a la frustración, son más vulnerables e inmaduros
- ◉ Riesgo de estrategias de control psicológico (chantaje emocional, culpabilización, etc)

Estilos educativos

Resumen

- ◉ El estilo educativo que más favorece el desarrollo adolescente, (tanto conductual como emocional), es el democrático.
- ◉ Este estilo implica la combinación de tres elementos:
 - > el afecto y la comunicación familiar,
 - > el establecimiento de límites y la supervisión de la conducta adolescente.
 - > el fomento de la autonomía
- ◉ Son los 3 elementos básicos a la hora de establecer los límites y normas adecuados al adolescente

Estilos educativos

Resumen

- El estilo educativo no es una característica de los progenitores, sino un rasgo de la relación con el hijo/a.
- Siempre debemos prestar atención a las características
 - > del hijo/a
 - > del progenitor
 - > de la situación.

Amig@s

- Es junto a la familia y la escuela el principal agente socializador en la adolescencia
- El adolescente necesita “ser” parte del grupo
- En ese momento, este vínculo horizontal gana una gran influencia:
 - > Le proporcionan seguridad emocional
 - > Desarrollo de habilidades sociales, intimidad

Amig@s

- Entre los 10 y los 12 años: cambios frecuentes,
- La mayor influencia se produce entre los 12 y 14 años
- Padres y amigos comparten la influencia:
 - > Amigos: actividades de ocio, gustos musicales, forma de vestir, elección de amistades...
 - > Padres: educación, moralidad, futuro...
- Cuanto menor sea el apoyo parental, mayor influencia y conformismo del grupo de iguales

Pautas

2.- NO PROHIBIR, EXPLICAR

Es posible que consigamos que deje una determinada conducta para librarse de un castigo, pero no lo habrá interiorizado. Cuando desaparezca la prohibición, volverá a producirse la misma conducta.

Pautas

3.- NO PELEARSE, NEGOCIAR.

- Aunque pensemos que nuestro hijo/hija y nosotros estamos en posiciones tan distantes que, es imposible llegar a un acuerdo, este se puede producir, con alguna concesión por ambas partes.
- Hay que escuchar sus razones (hasta que terminen) y exponer las nuestras.

Pautas

4.-Establecer prioridades.

- En este período los recursos de los que disponemos son relativamente escasos, no los podemos gastar con las cuestiones menos importantes.
- “Tres listas”.
- Castigo proporcionado.

Pautas

5. Cumplir con la palabra.

- ◉ No se comprometa ni castigue “en caliente”.

Pautas

6.- Reconocer y reforzar las actuaciones positivas.

- ◉ Tenemos grandes disputas cuando un comportamiento no nos gusta pero, cuando nuestro hijo/hija actúa positivamente, no le decimos nada porque “esta haciendo lo que debe”, “es su obligación”.
- ◉ A todos nos gusta que reconozcan nuestro esfuerzo y nos valoren positivamente.
- ◉ Hay que tener especial cuidado cuando uno de los hijos presenta problemas y el otro, no. En estos casos, hay una tendencia a centrar la atención en el primero, “desatendiendo” al segundo. Corremos el riesgo de que aquel que marchaba solo, cambie su actitud solo para recuperar nuestra atención.

Pautas

7.-No comparar a nuestros hijos con el resto, otros hermanos, primos, vecinos.

- ◉ Valorar y aceptar si es preciso, la individualidad y las diferencias.

Pautas

8.- No hacer, sino enseñar cómo se hace.

- ◉ Solucionar nosotros sus problemas, no es la solución más rápida y sencilla pero sí, la más responsable.
- ◉ Adjudicar tareas en casa según la edad.
 - > Responsabilidad.
 - > Autonomía.
 - > Independencia.

Pautas

9.- Enseñar a resolver conflictos y tomar decisiones.

Fases de la toma de decisión:

- a. Identificar las opciones.*
- b. Identificar las posibles consecuencias.*
- c. Evaluar las consecuencias.*
- d. Evaluar la probabilidad de las consecuencias.*
- e. Combinar la información y tomar una decisión.*

Pautas

10.- Supervisión.

- Es importante saber con quién salen, dónde van y qué hacen. No hay que suponer.
- Es posible que nuestro hijo no nos lo cuente o lo haga con desgana, en esta época se vuelven herméticos.
- No se trata de hacer de detective pero sí hay que obtener información sin dejar de respetar su intimidad.
- Prestar atención a aquellos momentos del día que pueden ser más importantes: la vuelta a casa, la hora de cenar, el rato antes de dormir.

Pautas

11.- Proporcionar alternativas de ocio.

- Cuanto más nos aproximamos a la adolescencia más difícil es que nuestras propuestas les interesen; sin embargo, podemos encontrar alternativas adecuadas a su edad.

Pautas

12.- No desistir.

● “Ceder y que haga lo que le de la gana con tal de que nos deje vivir en paz no es la solución, sino el principio de un problema mayor”.

● (Hotel de lujo gratis con comida, servicio de limpieza y paga)

Pautas

13. - Hacerle partícipe de las decisiones familiares, sobre todo las que atañen a toda la familia.

Pautas

14. Decir siempre la verdad.

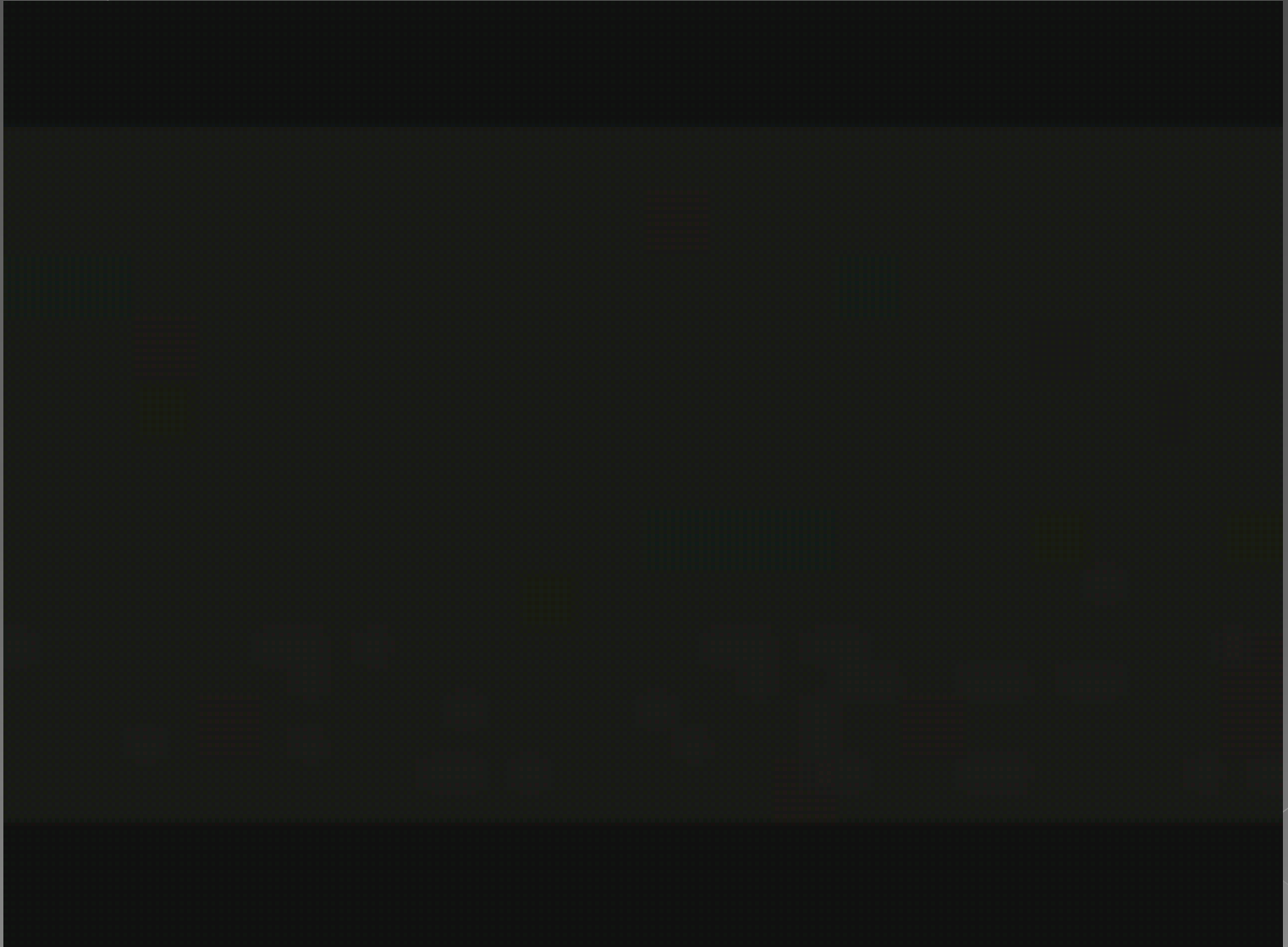
- No es conveniente engañar a los niños y menos, a los adolescentes que son más conscientes.
- Responder a sus preguntas de forma objetiva; lo que quiere es información fiable, no moralista.
- Si no conocemos la respuesta, reconozcámoslo; podemos buscarla juntos.
- Si es mal momento (8:00 cuando estamos saliendo de casa y a punto de perder el autobús...) habrá que emplazarle para otro (por ejemplo, después de cenar).

Pautas

15.- Coherencia en las actitudes (de buen ejemplo).

- ¡Fumar y beber es malo!, mientras se sostiene un cigarro o una copa.
- Tener en cuenta que siempre imitan a los mayores. Padres e hijos tienden a parecerse; las diferencias que hay en este período tienen más que ver con los gustos del momento (también las hubo en nuestra adolescencia.)
- Si el ejemplo que les damos es consistente se parecerán, para lo bueno y lo malo, a nosotros.

Pautas



Pautas

16.- Es importante llegar a un acuerdo con nuestra pareja y mantener un frente común.

- Podemos discrepar con ella pero no lo discutiremos delante de nuestro hijo.

*¡Pues aita me ha dicho que sí!
¡Pregúntale a tu madre!*

- No mine la autoridad de su pareja descalificándola.
- Especialmente importante en las parejas separadas; en estos casos es más difícil pero igualmente necesario.

Pautas

17.- Hacer un esfuerzo porque el ambiente sea lo más agradable posible, intentar que haya momentos para estar juntos; la cena puede ser uno de ellos, por supuesto sin televisión.

Pautas

18.- Tomarse unas vacaciones.

- ◉ Somos padres, amigos, hermanos, pareja...no sólo padres.
- ◉ Tomar de vez en cuando unas pequeñas vacaciones, nos ayuda a ver con más perspectiva.

Pautas: Cómo podemos influir en las relaciones de nuestros hijos con los amig@s

- Conocer personalmente a los amigos del hijo
- Conocer a los padres de los amigos
- Dar tiempo y espacio para los amigos
- Los adolescentes se agrupan por afinidades; si nos parece que no puede tener nada en común con sus amigos, tendremos que buscar la razón por la que están juntos.
- Hablar con el hijo sobre la amistad, sobre como resistir la presión del grupo
- Enseñarle a evitar situaciones comprometidas, proporcionarle alternativas

Pautas: Cómo podemos influir en las relaciones de nuestros hijos con los amig@s

- ◉ Supervisar lo que hace y saber dónde va
- ◉ Ser vosotros mismos buenos amigos
- ◉ Mejor que prohibir tajantemente:
 - > Informarle que no se siente cómodo con un amigo y por qué
 - > Limitar el tiempo y las actividades que se puedan realizar con el
- ◉ Saber decir no cuando la actividad / lugar / personas no nos parecen adecuadas

Para finalizar...

- No intentar ser un padre / madre perfecto de un hij@ perfecto
- No existe solo una forma correcta de ser un buen padre
- ¿Qué hemos hecho mal? la respuesta es: ¡nada!, hacemos las cosas mal cuando somos conscientes de lo que hay que hacer y no seguimos las directrices marcadas.
- Hemos actuado en cada momento como sabíamos hacerlo, lo que no quiere decir que no se pueda mejorar.
- Aprendemos de nuestros errores pero cuando cometemos alguno, hace que pensemos que lo estamos haciendo muy mal y que cualquiera puede ser mejor padre/madre.

PENSA' QUE ÉSTA BUENA
GENTE ANTES DE EDU-
CARNOS A, NOSOTROS
NO EDUCO
NUNCA A NADIE



