

Como afrontar la adolescencia de nuestros hijos e hijas



Facilitador: Mstro. Encarnación Fuentes



LA ADOLESCENCIA: IDEAS MÁS COMUNES

**Periodo de
turbulencias,
estrés,
dificultades**



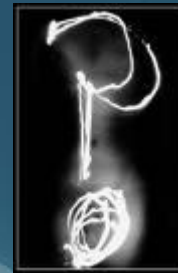
**Periodo de
mucho
conflictividad
familiar y social**

"Este período es considerado como una fase del desarrollo que hay que SOPORTAR y no que disfrutar, y que es preciso ENFRENTAR y no compartir... Cuando en realidad para muchos padres puede ser también una oportunidad de renovación, y una fértil y maravillosa etapa de la vida".



¿CÓMO ES LA ADOLESCENCIA?

¿Es problemática y difícil?



¿O es una etapa normal de la vida?

LA ADOLESCENCIA: REALIDAD

No es necesariamente conflictiva



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

Posibles dificultades en 3 áreas:

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





CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

CAMBIOS FÍSICOS

Del cuerpo infantil al cuerpo adulto

CAMBIOS EN EL PENSAMIENTO

Aparecen nuevas formas de pensar

CAMBIOS EN LA PERSONALIDAD

Descenso de la autoestima

Búsqueda de identidad

CAMBIOS SOCIALES

Se distancian de madres y padres

Se acercan a los amigos y amigas



CAMBIOS FÍSICOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

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

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



Las hormonas influyen en:

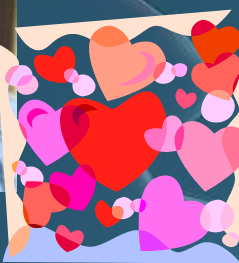
- Los cambios de humor
- Que estén más irritables
- El aumento del deseo sexual
- Dificultad de concentración



CAMBIOS EN EL PENSAMIENTO DURANTE LA ADOLESCENCIA

Piensan en temas abstractos

(amor, religión/política...)



Los y las adolescentes piensan no sólo en lo que existe, sino en lo que podría existir

(lo posible o hipotético)



Se vuelven más:

- Inseguros
- Idealistas
- Rebeldes

Limitaciones en el pensamiento:

-Fábula personal (David Elkind)

Ej: a mí no.

-Audiencia imaginaria (demás ptes)

Qué es la rebeldía



Es una **característica propia de los adolescentes** que se pone de manifiesto en sus actitudes de diferentes maneras;

- Protestando constantemente,
- Oponiéndose a las normas o a lo establecido,
- Desobedeciendo por sistema
- y enfrentándose con frecuencia a los padres, tutores y profesores.

Otras formas de manifestar la rebeldía



Los adolescentes manifiestan ese desacuerdo, oposición, sublevación de distintas formas,

- Murmurando,
- Gritando,
- Reclamando,
- Comportamiento hostil traducido en violencia física directa (hacia otras personas)
- Las peleas son muy comunes entre los jóvenes
- Destruyendo objetos como símbolo de su bronca y desencanto.





Rebeldía.

Rechaza las normas y suele perder el control de sus emociones.



Se revela ante todo lo que considera injusto. Rechaza reglas y normas que él no considera lógicas o le parecen absurdas, ya sean sociales o familiares, y se niega a cumplirlas.

Está elaborando su propio criterio ante todo lo que le rodea, necesita tiempo y paciencia para tener autodominio y abandonar su actitud rebelde.





TIPOS DE REBELDÍA:

1. Rebeldía regresiva

2. Rebeldía Agresiva

3. La transgresiva

4. Rebeldía progresiva

1. Rebeldía regresiva que nace del miedo a actuar y se traduce en una conducta de encogimiento, de reclusión en sí mismo, en el que el adolescente adopta una postura de protesta muda y pasiva contra todo.

2. Rebeldía Agresiva que, a diferencia de la anterior se expresa de forma violenta.

Es propia del débil, de quien no pudiendo soportar las dificultades que se presentan en la vida diaria intenta aliviar su problema haciendo sufrir a los demás.

3. La transgresiva: Es cuando el adolescente quiere ir contra las normas de la sociedad ,ya sea por el egoísmo, o por "que si".

Las tres formas descritas son rebeldías negativas que tienen su origen en la inseguridad e inmadurez del adolescente .

4. Rebeldía progresiva es el signo del que sabe comprender la realidad, pero no soporta las consecuencias de la injusticia, el que trata de mejorar las reglas y no transgredirlas.



CAMBIOS EN LA PERSONALIDAD DURANTE LA ADOLESCENCIA



Como consecuencia de los diferentes cambios:

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

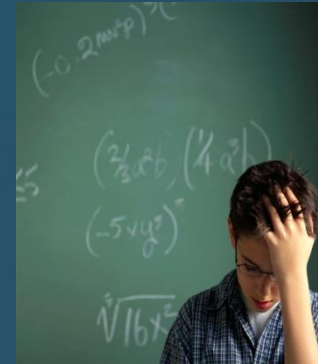
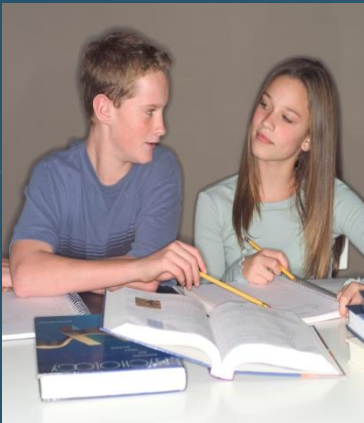


desciende la **autoestima** o la valoración que hacen de su propia persona

LA BÚSQUEDA Y EL LOGRO DE LA IDENTIDAD

Los Estatus de Identidad:

- No ha pensado estudios que quiere hacer.
- Está entre informática o periodismo.
- No hay crisis y adquieren un compromiso por presión familiar o social
- Logro de identidad:** han adquirido un compromiso tras superar una crisis Ej.: partido político

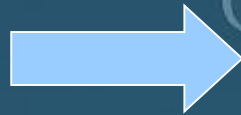




CAMBIOS EN LAS RELACIONES FAMILIARES

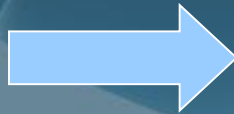
Aumentan los **conflictos** en la familia por:

Los cambios en
La forma pensar



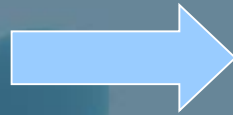
**Ponen en entredicho las
normas familiares**

Pasan más tiempo
con iguales



**Dan argumentos más
sólidos en las discusiones**

Intentan
distanciarse de
sus madres y padres



**Desean sostener en la
familia relaciones más
igualitarias**

**Se muestran más críticos
con madres y padres o
tutor@s**




¿Qué podemos hacer en esta etapa?

Recomendaciones para familias,
docentes,...



Medidas a recomendar en TODAS las etapas de la adolescencia:

- Fomento del diálogo y del ejercicio progresivo de la libertad en responsabilidad. (AUTONOMÍA)
- Hacer reflexionar al adolescente sobre su entorno y la necesidad de ser críticos ante aquello que se propone y que NO TODO VALE, es decir, relativismo ante los intereses comerciales, políticos, sectarios,...
- Promoción del autoesfuerzo, haciendo al/la adolescente partícipe de la financiación y gestión de sus propios caprichos y tiempos de ocio.
- Enseñarles a valorar el esfuerzo a medio y largo plazo.
- Favorecer la amistad entre padres e hijos, pero NUNCA la traslación de los propios papeles, sino como un lugar común para compartir: alegrías, angustias, penas, expectativas,...
- Actuación de los padres o tutores como administradores de sus hijas e hijos, y no como propietarios. (ayudar según necesiten)
- Lema: "Una buena madre o un buen padre debe conseguir que su hija o hijo NO LE NECESITE" (autónomo)



Contexto principal de desarrollo: La familia

- Es el medio natural donde transcurre la vida (la adolescencia)
- Es el primer órgano de aprendizaje y socialización.
- Ejerce una influencia esencial en la adquisición de todos los hábitos de vida saludables (MODELAJE).
- La familia es un órgano vivo expuesta a presiones internas (crecimiento de hij@s, fallecimiento...) y externas (elección de escuela, cambio de residencia,...)
- Muchas de las dificultades de las/los adolescentes surgen de la familia.



**¿Qué repercusión tiene
en los adolescentes el
estilo educativo de su
familia?**



Estilos educativos

Afecto / Comunicación

**Supervisión /
Establecimiento
de límites**

	Alto	Bajo
Alto	Democrático	Autoritario
Bajo	Permisivo	Indiferente

CONSECUENCIAS DE LOS ESTILOS PARENTALES (I)

HIJ@S DE MADRES Y PADRES **PERMISIVOS**

+ Confianza en ell@s mism@s.
+ Bienestar y buena autoestima.



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

CONSECUENCIAS DE LOS ESTILOS PARENTALES (II)

HIJOS/AS DE MADRES Y PADRES **AUTORITARIOS**

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



- Problemas emocionales.
- Síntomas depresivos.
- Poca confianza en sí mism@s.
- A veces hostiles y rebeldes.



CONSECUENCIAS DE LOS ESTILOS PARENTALES (III)

HIJ@S DE MADRES Y PADRES **INDIFERENTES**



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



CONSECUENCIAS DE LOS ESTILOS PARENTALES (IV)

HIJ@S DE MADRES Y PADRES **DEMOCRÁTICOS**


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





**¿Es lo mismo la crianza
de un niño@ a la de un@
adolescente?**

NO



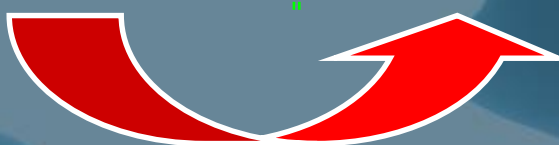
SER MADRES/PADRES DE NIÑOS/AS versus SER LO DE ADOLESCENTES

**¿Qué necesitan los
niñas/niños?**


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

**¿Qué necesitan las y los
adolescentes?**

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



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



¿Qué tengo que hacer?

No hay fórmulas que resulten para
TOD@S.

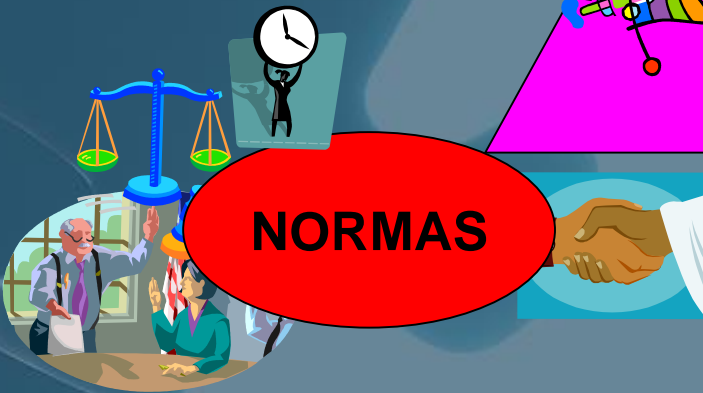
La crianza es un arte

Los 3 ingredientes básicos para la educación de una criatura

AFECTO



NORMAS



COMUNICACIÓN

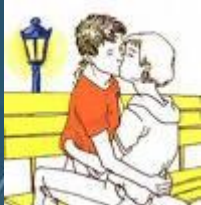


POR TANTO: SER MADRES/PADRES DE ADOLESCENTES SIGNIFICA...

- **Seguir apoyando emocionalmente a sus hijas e hijos.**
- **Mantener una comunicación fluida con ell@s.**
- **Establecer límites claros y normas consensuadas.**



Contexto de desarrollo: L@s iguales



Las relaciones de amistad son vínculos horizontales entre sujetos de semejantes conocimientos y poder.

Estos vínculos horizontales serán importantes porque:

- Le van a proporcionar seguridad emocional.
- Le van a servir para desarrollar HHSS.
- Aprenderá la competitividad y valorará la colaboración.
- Empezará a desarrollar la intimidad: en sus relaciones sociales, inicio de las primeras relaciones de pareja...
- **El aislamiento social representa un importante factor de riesgo desde el punto de vista emocional...**





Pasan más tiempo con amigos y amigas



Las relaciones de amistad tienen una gran importancia en la adolescencia

A veces chicas y chicos se muestran conformistas con su grupo de amigos y amigas y hacen lo que los demás les dicen.

(esto no tiene por qué ser siempre negativo)



**GRACIAS POR VUESTRA
ATENCIÓN**

