

ADOLESCENCIA: AVANZANDO HACIA NUEVOS RETOS.

Damos comienzo a lo que hemos venido a denominar “Adolescencia: avanzando hacia nuevos retos”, un curso o taller dirigido a padres y madres cuyos hijos se encuentran actualmente cursando ESO.

Aunque en principio se han previsto un total de tres sesiones, existe la predisposición de ampliar el número de las mismas en función del interés de los/las participantes en profundizar en algunos de sus aspectos; en éste caso, (que exista interés para llevar a cabo alguna sesión extra) al finalizar las que están previstas, se plantearán para valorar su viabilidad.

Estas sesiones o contenidos son:

- La comunicación como herramienta
- Las normas y límites
- La autoestima como factor de protección
- La resolución de conflictos, la toma de decisiones y la asertividad.

En cualquier caso, profundizaremos sobre ellos tras las sesiones inicialmente comprometidas.

El objetivo del curso es ofrecer a padres y madres un espacio donde podamos recabar información para acompañar a nuestros hijos e hijas en su proceso vital del paso de niños/as a adultos/as; en su deambular, en definitiva, por la adolescencia.

Posiblemente, muchos de los contenidos que abordemos nos sonarán; pero, como sucede en los cursos que ofrecemos a padres/madres cuyos hijos cursan infantil y primaria, su revisión nos permitirá ordenar los mismos, observar su proceso de crecimiento (en un sentido amplio de la palabra) desde otra perspectiva y, a buen seguro, disponer de herramientas y argumentos que mejoren nuestra relación educativa (también en un sentido amplio) respecto a ellos.

Es muy posible, por otra parte, que nos planteemos que diversos contenidos que vamos a abordar (comunicación, normas y límites, autoestima, habilidades sociales y asertividad, resolución de conflictos y toma de decisiones) llegan demasiado tarde; y es cierto. Los primeros años de vida son fundamentales para instaurar bases que después nos ayudarán a disponer de más margen de actuación ante la adolescencia; pero no por ello dejaran de ser importantes para saber, en cada momento, la mejor forma de afrontar situaciones con/ante nuestros hijos/hijas o, cuando menos, “no echar más leña al fuego”.

La adolescencia: un proceso importantísimo, delicado y complicado.

La adolescencia es el período de tiempo en el que nuestros hijos/as dejan de ser niños y pasan a ser adultos (jóvenes, pero adultos). Ese proceso no ocurre de la noche a la mañana. La adolescencia comienza con la pubertad, y es el paso de la infancia a la vida adulta. En general se acepta que el *inicio* de la adolescencia está señalado por los *cambios anatómicos y fisiológicos* que se producen en el organismo y que suelen ser progresivos -en las chicas los primeros cambios suelen aparecer sobre los 10-11 años y en los chicos entre los 12-13 años. La pubertad son los cambios corporales que se producen principalmente debidos a las hormonas sexuales (testosterona, progesterona y estrógeno), también influyen los aspectos genéticos individuales y la alimentación.

La adolescencia, según la Organización Mundial de la Salud, se divide en dos periodos: el primero entre los 10 y los 14 años y el segundo entre los 15 y los 19 años.

Los importantísimos cambios que ocurren en la adolescencia suceden a tres niveles:

Hormonales

Físicos y anatómicos

Estructurales, a nivel cerebral

Las tres esferas están íntimamente relacionadas y, a su vez, cada una de ellas conllevan o derivan a situaciones intrapersonales e interpersonales diversas en cuanto a la relación consigo mismo, con sus padres y con sus iguales. Y, para colmo, durante dicho período han de tomar decisiones de gran calado de cara a su futuro educativo y, por consiguiente, laboral.

Por tanto, nuestra primera misión será intentar cambiar nuestra óptica respecto al/a la adolescente: posiblemente sea rebelde. En ocasiones, demasiado. Ensimismado/a. Dará mucha más importancia a sus colegas (amigos/amigas) que a lo que le digamos nosotros (eso, cuando no tengan dos formas de comportarse: una de puertas hacia dentro, y otra de puertas hacia fuera). A veces, nuestra casa será más una caja de peleas, riñas, discusiones y “dejame ya, tú no me entiendes”, que un plácido espacio familiar. De ropa, música, modas, mejor ni hablamos. Y en cuanto a decisiones arriesgadas (tabaco, alcohol, otras sustancias, amistades a través de internet, relaciones sexuales...)...ufff . Pero es ley de vida. Son las exigencias de un guión vital cuyos párrafos previos vienen de haber sido guiados, modulados, llevados de la mano por nosotros (padres, madres) y ahora les exige comenzar a tomar sus propias decisiones. A costa de ir descubriendo la vida, las adversidades que les obliga a tomar unas decisiones ante las que a veces no han sido entrenados, y aturrullados por la búsqueda de su identidad (personal, afectivosexual) ante la cual pueden tener ciertas dudas. Aún mantienen aspectos infantiles, de cierta inmadurez, pero sus aspiraciones y realidad les empuja a ser adultos a borbotones. Y en ese proceso, se puede ser vulnerable.

Pero dejemos aquí este relato, porque, en definitiva, y aunque ya no nos acordamos, todos/as hemos pasado por ello. Bien nos vendría recordarlo, para disponer de cierta perspectiva y tener a mano habilidades estratégicas de posible acercamiento (esa ha sido la razón de nuestro anecdótica “regresión” al pasado...).

Durante la primera sesión, hemos intentado poner en contexto la adolescencia; sus cambios y las situaciones personales derivadas de los mismos. Situaciones personales que se traducen en muchas de las inquietudes que fueron recogidas a través del formulario inicial, y que podríamos resumir:

- Inseguridad , Autoestima ,motivación
- Resolución de conflictos, Educación emocional, Gestión de emociones
- Consumo de sustancias
- La nuevas tecnologías: El bullying (y su detección), Redes sociales, móvil

- Las redes sociales en el ámbito de salvaguardar su seguridad sexual, el acoso tipo sexual, físico o psíquico con la pareja sentimental, etc
- Rebelión adolescente. Relación en casa, falta de comunicación de hijos a padres, relación familia-adolescencia
- Cómo ayudar a un adolescente cuando falla en los estudios. hacerle ver su importancia a partir de esas edades, plan de estudios
- Recursos para abordar miedos, peligros, la muerte de familiares cercanos. Así como herramientas ante la negativa ha hacer casi de las normas señaladas por adultos relacionados en su educación.
- Como hacer que no le afecte una separación de los padres de mutuo acuerdo al adolescente

a) ¿ Cómo poder comunicarnos con un adolescente? ¿Cómo ponerles límites?¿

La respuesta es tan sencilla como compleja y tautológica: a través de la comunicación (eso sí: siempre que la comunicación sea asertiva y positiva; no confundamos sermón, riña o comunicación interpersonal, con comunicación.)

La base de una adecuada comunicación se realiza durante los primeros años de vida; y está muy relacionada con lo que denominamos “estilos educativos”. Así, un *estilo agresivo* se caracteriza por tonos amenazantes, imposición de sentimientos personales sobre el contenido de lo que se desea comunicar (“no te consiento...”, “no te voy a permitir...”, “no voy a tolerar...”; un *estilo pasivo* es huidizo, evitador, espeso: “bueno, ya veremos...”, “a lo mejor...”, “pregúntaselo a -tu madre/tu padre-..” . El *estilo asertivo* se caracteriza por expresarnos directamente respetando la presunción de que la otra persona puede no pensar igual, puede estar equivocado. Quizá sea el más complicado de llevar a cabo, pero a la larga será el más efectivo, tanto para el desarrollo, en este caso, de nuestro hijo/a, como para seguir manteniendo un espacio de comunicación de cara a futuro con ellos.

Debemos tener presente que la comunicación debe ser, en todo momento, bidireccional. Debe asumir que el punto de vista de nuestro interlocutor puede ser distinto al nuestro. Sería bueno reflexionar sobre esta premisa, que se supone que es básica, y nuestro estilo actual de comunicación en relación a nuestros hijos e hijas adolescentes.

Si os parece interesante refrescar la comunicación en la familia, podríamos hacerlo en el futuro abordando aspectos como:

- Para qué sirve comunicarnos (sólo para transmitir información, o algo/mucho más?)
- Distintas formas de comunicarnos (verbal, no verbal) y su importancia en nuestras relaciones y objetivos de la comunicación: cuales son sus elementos (para tenerlos en cuenta y servirnos de ellos).
- Qué aspectos facilitan la comunicación y qué aspectos la dificultan.

- ¿Reñir, o ejercer una crítica?

b) ¿ Cómo ayudarles a la toma de decisiones?

Si hablamos de toma de decisiones, presuponemos que hay algo sobre lo que hay que decidir. Y si hay algo sobre lo que hay que decidir, es que existe un dilema con, al menos, dos opciones. Y en este punto, hay dilemas que pueden ser vividos con una carga emocional negativa (lo cual nos dificulta su análisis, valoración y posible resolución) o, por el contrario, considerarlos como bagajes de la vida ante los que hay que decidir. Los conflictos, la toma de decisiones (es un proceso sobre el cual podemos aplicar cierta metodología) y actitud personal una vez decido ejercer mi derecho a llevar a cabo lo que he decidido, son cuestiones interesantes de abordar y que invitamos a su revisión por parte de quienes estén interesados/as en ello. Pensemos, sin ir más lejos, su importancia ante la presión de grupo en relación al consumo de sustancias u otros comportamientos de riesgo, por ejemplo.

c) Las normas y los límites...

Aquí está el nudo gordiano para muchos/as de nosotros/as. ¿Cómo hacer con un adolescente en estado continuado de rebeldía? ¿ Cómo aplicar las normas y los límites, si es que es bueno su aplicación?. Lamentablemente, este es un tema complicado que precisaría de haber sentado las bases, en primer lugar, de un adecuado espacio de comunicación...Pero siempre es bueno revisar y poner en común qué y cómo se puede actuar.

Todo es susceptible de poder mejorarse. Nuestros estilos de vida, las prisas, los tiempos que nos han tocado vivir (aunque cada tiempo en el pasado, también estuvo tocado -siempre, siempre- por la innovación y retos a futuro) no son, precisamente, aliados para la tarea. Pero el acompañamiento a nuestros hijos e hijas durante lo que conocemos como “adolescencia” es algo que, como bien sabemos, vale la pena. Y también sabemos que, al igual que nos ocurrió a nosotros, en un futuro valoraremos y mucho -ellos/as y nosotros/as- que estuvimos ahí.

Para leer un poco más:

<https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

<https://fad.es/padres-y-madres-ante-la-adolescencia/>

<https://fad.es/sensibilizacion/campanas/adolescencia/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Da2VdC8AxjI>