



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO
EN EL ADOLESCENTE:
INTERVENCIÓN PARENTAL”**

Tesina que para obtener el título de
Licenciada en Psicología

presenta:

Samantha Barocio Rocha

Director de la Tesina:
Mtro. Celso Serra Padilla



México, D.F. a Noviembre de 2008.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A mis mosimis

A Katerina y Leonardo

"Porque mi tarea en esta vida es dejar este mundo, mejor de lo que lo encontré..."

Agradecimientos

A Michelle, por iniciarme en el maravilloso mundo de la adolescencia.

A Rosi por su apoyo, confianza y paciencia, porque sin ella, ¡Tal vez hubieran pasado otros diez años!

A Margarita y al INHUMYC por haberme impulsado a dar este paso y apoyarme a lo largo de este proceso.

A mi Director, el Mtro. Celso Serra por su generosa disposición y su apoyo inmediato y eficiente.

A mis sinodales, la Dra. Carmen Merino, la Lic. Conchita Conde, la Lic. Nora Rentería y la Mtra. Laura Somarriba, porque sus comentarios y sugerencias enriquecieron enormemente este trabajo.

A mis papás por su amor, apoyo incondicional y respeto.

A Marichita, por ser mi sinodal "informal," por su apoyo, paciencia y trabajo a altas horas de la madrugada para ayudarme a terminar a tiempo. Por ser "fuego" y acelerar las cosas para que todo tomara su curso. Y porque sus enseñanzas como madre, me hicieron no sólo una mejor psicóloga, sino también una mejor persona.

A Barito, por su apoyo, su cariño, sus enseñanzas y sobretodo, su ejemplo. Porque ser una capacitadora eficiente no se hurta...

A Paola y Lore, por ser mis hermanas y muchas veces, mis sujetos de experimentación.

A mi familia, por todo su apoyo, amor, respeto y ¡porras!.

A Sabine y "nuestro marido" Julio por su cariño e impulso constante para que yo diera este paso.

A Connie, porque al confiarme a su hija, me ayudó a cruzar "el umbral" para iniciar mi viaje.

A Daaaybiidd, mi tutor y maestro, por su apoyo, cariño y sabiduría compartida.

A los padres y madres de familia que me han acompañado en este camino y me han confiado el bienestar emocional de sus adolescentes.

INDICE

Resumen

Introducción y Justificación.....1

Contenido de este trabajo.....4

I. Adolescencia.....6

1.1 Concepto de Adolescencia

1.2 El Cerebro del Adolescente.....7

1.2.1 El Sueño en el Adolescente.....9

1.2.2 Diferencias entre hombres y mujeres.....10

1.2.2.1 Amígdala vs. Hipocampo.....11

1.2.2.2 Estrógeno y Serotonina.....12

1.2.2.3 Testosterona y Comportamientos de Riesgo

1.3 Etapa de la Adolescencia según Erikson.....13

1.3.1 Identidad vs Confusión de Rol.....15

1.4 El Desarrollo de la Identidad según Marcia.....18

II. Estilos de Educación.....20

2.1 Estilos de Educación según Nelsen y Lott.....21

2.1.1 Educación a Corto Plazo

2.1.1.1 Controladora/Punitiva/ Recompensante

2.1.1.2 Permisiva/ Sobre-protectora/ De Rescate.....22

2.1.1.3 Negligente/ Darse por Vencido.....23

2.1.2 Educación a Largo Plazo

2.1.2.1 Amable y Firme

2.2 Estilos Parentales de Educación según Gomide.....26

2.2.1 Prácticas Educativas Positivas

2.2.1.1 Monitoreo Positivo

2.2.1.2 Comportamiento Moral.....28

2.2.2 Prácticas Educativas Negativas.....29

2.2.2.1 Castigo Inconsistente

2.2.2.2 Negligencia.....30

2.2.2.3 Disciplina Relajada

2.2.2.4 Monitoreo Negativo.....31

2.2.2.5 Abuso Físico.....32

III. Límites y Disciplina

3.1	Disciplina.....	34
3.1.1	Concepto de Disciplina	
3.1.2	Manejo Eficaz de la Disciplina.....	36
3.1.3	Beneficios de la Disciplina.....	37
3.2	Estableciendo y Comunicando Límites.....	38
3.3	Consecuencias Naturales y Lógicas.....	40
3.4	“Plan de Acción”.....	43
3.5	El Método del Seguimiento.....	46

IV. El Rol de los Adultos ante la Adolescencia del Nuevo Milenio

4.1	Actualizando Roles.....	50
4.1.1	El Modelo del Gerente vs Asesor	
4.1.2	El Modelo de la “Paternidad Libre de gritos”: manteniéndose relajado y tranquilo.....	52

V. Propuesta de Programa de Intervención para Padres/Madres de Familia

5.1	Metodología del Programa.....	58
5.1.1	Estructura de las Sesiones.....	60
5.2	Objetivos.....	61
5.3	Síntesis.....	62
5.4	Estructura del Programa	
5.5	Sesión 1.....	64
5.6	Sesión 2.....	68
5.7	Sesión 3.....	72
5.8	Sesión 4.....	78
5.9	Sesión 5.....	81

VI. Discusión.....87

VII. Referencias Bibliográficas.....90

Resumen

Mi propuesta en este trabajo es un programa de intervención para padres y madres de familia que tiene como objetivo: 1) concientizarlos sobre la importancia de asumir un nuevo rol con sus adolescentes y 2) ofrecerles estrategias que les permitan prevenir conductas de riesgo. Este programa teórico-práctico, con una duración de 20 horas (5 sesiones de 4 horas), está dirigido a padres y madres de familia con hijos entre 13 y 19 años. Para este fin, hago una revisión sobre lo más reciente en la investigación del cerebro del adolescente y cómo afecta esto su desarrollo, maduración y comportamiento. Analizo también los diferentes estilos de educación y sus efectos en el desarrollo emocional del adolescente. Sugiero una nueva concepción sobre la disciplina y discuto las estrategias correspondientes. Finalmente, resalto la importancia de que los adultos actualicen su rol como padres y reviso dos modelos de interacción específicos.

Abstract

My proposal in this dissertation is an intervention program for parents with the objectives of: 1) making them aware of the importance of assuming a new role with their teenagers, and 2) offering them strategies to prevent risk behaviours. This 20-hour theoretical-practical program (divided in five 4-hour-sessions), is designed for parents with teenagers between 13-19 years of age. To this end, I review the latest information on the research of the teenage brain and how this affects their development, maturation and behaviour. I also analyze different parental education styles and their effect on the emotional development of teenagers. I suggest a new conception of discipline and explain the corresponding strategies. Finally I stress the relevance (for parents) to update their role, and review two specific interaction models.

Introducción y Justificación.

La adolescencia es una época por definición, de cambios. Y aunque éstos ocurren a nivel biológico, social y psicológico en el adolescente, involucran también cambios en las personas cercanas a dichos adolescentes. Los padres y madres de familia se ven en la necesidad de modificar el modo en que han venido interactuando con sus adolescentes y así también, de cambiar el modo en que los educan, las reglas y los límites que establecen, con el fin de educar a sus hijos para que en el futuro sean adultos responsables, independientes y saludables.

Riera, M. (2004) se refiere a este cambio de rol cuando dice a los padres de familia:

“(hasta antes de la adolescencia)... usted ha venido actuando como el ‘gerente’ en la vida de su hijo: organizando los rondas para recogerlos de la escuela, las citas con el doctor, planeando sus actividades al aire libre o las de fin de semana, ayudándole con y revisándole la tarea. Usted se mantiene cercanamente informado acerca de su vida escolar y usted es la primera persona a quien su hijo busca para responder las grandes preguntas. Repentinamente, nada de esto funciona así. Sin notificación ni consenso alguno, usted es despedido del rol de gerente.” Y Riera advierte que para que los padres de familia puedan continuar teniendo influencia sobre la vida de sus adolescentes, es crucial que modifiquen conscientemente su rol como padres de familia y se den cuenta que no pueden seguir siendo los ‘gerentes’ en la vida de sus adolescentes; por el contrario, señala que los padres de familia deben empezar de cero y encontrar nuevas estrategias a través de un rol menos directivo: “... para poder tener una influencia significativa en la vida de su adolescente, durante la adolescencia y más adelante, usted deberá trabajar arduamente para ser re-contratado como asesor.” (pp. 4-8)

En su camino hacia la autonomía e independencia, los adolescentes se dan cuenta que el padre/madre de familia como ‘gerente’ ya no es útil. Ellos quieren poder decidir sobre sus vidas, se enfocan en liberarse a sí mismos y harán lo que sea necesario para lograrlo.

Una creciente autonomía es parte fundamental del sano desarrollo del adolescente, pero, otorgar mayor autonomía no es sinónimo de abandono. En la etapa de la adolescencia es importante que los padres* de familia asuman, como nos dice Riera (op.cit), un rol menos directivo, pero sin hacer a un lado la disciplina y el establecimiento de límites y reglas que permitan a los adolescentes sentirse protegidos y apoyados. Cuando esto sucede, ellos aprenden las habilidades que les permitirán convertirse en adultos sanos y responsables, así como miembros productivos de nuestra sociedad.

Desafortunadamente, muchos padres de familia no son concientes de la necesidad de este cambio en su rol, o no tienen las habilidades necesarias para llevarlo a cabo y esto los lleva a establecer prácticas de educación parentales poco saludables, como las que señala Gomide (2006), que van desde la disciplina relajada ó el castigo inconsistente, hasta la disciplina estresante, la negligencia y el abuso físico.

Gomide (2005) y otros investigadores, utilizando el Inventario de Estilos Parentales (IEP), desarrollado por Gomide, et al. (2006) han demostrado a través de diversas investigaciones, que los estilos negativos de educación parental (como los arriba mencionados), están positivamente ligados, en niños y adolescentes, no sólo con depresión, ansiedad, violencia y comportamientos antisociales, sino además, con comportamientos de riesgo tales como:

- a) comportamientos que favorecen los daños y la violencia no intencional
- b) uso de tabaco
- c) consumo de alcohol y otras drogas
- d) comportamientos sexuales que provocan embarazos no deseados y enfermedades sexualmente transmisibles
- e) comportamientos alimenticios no saludables
- f) inactividad física.

De ahí la importancia de formar a los padres de familia en la conciencia del nuevo rol que es necesario asumir con sus adolescentes, con el fin de que sean capaces de establecer prácticas educativas parentales positivas, que les permitan educar

* A lo largo de ese trabajo procuro hacer la aclaración padres/madres, pero con el fin de facilitar la lectura, utilizaré la palabra "padres" para referirme a ambos progenitores. Cuando me refiera a uno solo, haré la aclaración correspondiente.

adolescentes sanos y prevengan situaciones tales como el tabaquismo, el alcoholismo, la drogadicción, las enfermedades sexualmente transmisibles, los embarazos no deseados, la depresión, la ansiedad, la obesidad y un sinnúmero de comportamientos antisociales que llevan invariablemente a problemas con la ley.

Es así que el objetivo de este trabajo es proponer un programa de intervención para padres de familia de adolescentes que haga esto, es decir, que:

- 1) Conscientice a los padres de familia sobre el nuevo rol que deben asumir como padres de adolescentes.
- 2) Les proporcione estrategias prácticas de educación parental positiva.
- 3) Les otorgue estrategias prácticas para el establecimiento de una disciplina adecuada en sus hogares.

Este programa de capacitación tomará en consideración los planteamientos de las teorías del aprendizaje del adulto; las cuales resaltan la importancia de diseñar programas basados en aquello que es significativo para el aprendiz adulto y de otorgar una formación teórico-práctica. Uno de los pioneros en el área del aprendizaje del adulto, Eduard C. Lindeman (en Knowles, 1998, p. 37), lo expresa de la siguiente manera:

"... El acercamiento a la educación del adulto deberá ser a través de la ruta de las situaciones, no de los sujetos. Nuestro sistema académico ha crecido en reversa: las temáticas y los maestros constituyen el punto de partida, los estudiantes son secundarios. En la educación convencional, se requiere que el estudiante se ajuste a un currículum establecido; en la educación del adulto, el currículo se construye alrededor de las necesidades e intereses de los estudiantes. Cada adulto se encuentra a sí mismo en situaciones específicas con respecto a su trabajo, sus actividades recreativas, su vida familiar, su vida en comunidad, etc.- las situaciones requieren ajustes. La educación del adulto comienza en este punto. Las temáticas se integran a las situaciones y se ponen a trabajar, cuando es necesario. Los textos y los maestros juegan un nuevo rol secundario en este tipo de educación; ellos deben dar paso a la importancia primaria de los aprendices".

Y continúa diciendo, "... *El recurso más valioso en la educación del adulto es la experiencia del aprendiz... lo que nos enseña la Psicología es que aprendemos lo que hacemos y por lo tanto, toda educación genuina continuará manteniendo el hacer y el pensar juntos... la experiencia es el libro de texto viviente del adulto aprendiz.*"

De este modo, este programa, tiene la intención de ofrecer una educación teórica-práctica activa, donde los padres de familia tengan la posibilidad de tomar lo aprendido teóricamente y a través de actividades diseñadas con esa finalidad, ponerlo en práctica con las situaciones que viven día a día con sus adolescentes.

Objetivos generales:

- Ofrecer a los padres de familia información actual con respecto a los diferentes tipos de disciplina (Estilos de Educación Parental- Gomide, 2006) y su relación con los comportamientos de riesgo y comportamientos anti-sociales en la adolescencia.
- Llevarlos a la reflexión sobre la relación entre el tipo de disciplina que han establecido hasta el momento y las dificultades que actualmente presentan en la relación con sus adolescentes.
- Proporcionarle estrategias prácticas y saludables para el establecimiento y mantenimiento de una adecuada disciplina en el hogar.

Contenido de este Trabajo.

En el Capítulo I abordo el tema de la Adolescencia desde un punto de vista emocional y social, a partir de lo que los grandes estudiosos como Erik Erikson y James Marcia teorizaron. También hablo del desarrollo biológico del adolescente: los últimos descubrimientos sobre el desarrollo del cerebro en la adolescencia y el efecto que tienen en el comportamiento, ciertas hormonas liberadas a nivel cerebral.

En el Capítulo II describo diferentes estilos de educación, planteados por diversos autores y hago énfasis en los efectos que cada estilo (de educación) tiene sobre el desarrollo emocional de los adolescentes y la prevención de conductas de riesgo.

En el Capítulo IV discuto el tema de la disciplina, qué es, cómo manejarla de manera eficaz y cuáles son los beneficios de establecer una disciplina apropiada. Más adelante en este mismo capítulo hablo sobre diversas estrategias para el establecimiento de límites en casa de modo que se fomente un desarrollo sano en los adolescentes, ayudándoles a convertirse en adultos responsables e independientes.

En el Capítulo V planteo la importancia de que los adultos asuman un nuevo rol (menos directivo y centrados en sí mismos) en su interacción con los adolescentes del nuevo milenio. Presento dos modelos para lograr esto: el Modelo del Gerente vs. Asesor y el Modelo de la "Paternidad Libre de Gritos."

Finalmente, en el Capítulo VI presento la propuesta de un programa de intervención para padres y madres de familia, que tiene como objetivo concientizarlos de la importancia de modificar su rol en la interacción con sus adolescentes, así como ofrecerles estrategias prácticas que les permitan establecer una disciplina adecuada en sus hogares, previniendo así, conductas de riesgo en sus hijos adolescentes, al mismo tiempo que forjan relaciones más saludables y fuertes con ellos.

I. Adolescencia.

1.1 Concepto de Adolescencia

La adolescencia es una etapa de transición entre la infancia y la edad adulta. Ésta inicia con la pubertad y termina alrededor de los 19 años edad (la edad de término varía en función de diversas variables psicológicas, familiares y sociales).

Aunque pubertad y adolescencia son términos que frecuentemente se usan como sinónimos, es importante aclarar que se refieren a dos aspectos diversos¹:

La **Pubertad** es la etapa en la que los órganos sexuales primarios inician su madurez y comienzan a aparecer los caracteres sexuales secundarios.

La pubertad es un fenómeno biológico, por el cual el cuerpo experimenta una serie de transformaciones sexuales que permiten la procreación.

La **adolescencia** se deriva de la pubertad, ya que es la respuesta psíquica originada por los cambios corporales. En esta etapa, los jóvenes consolidan los cambios físicos que se iniciaron con la pubertad, al mismo tiempo que van construyendo su identidad personal.

En este desarrollo de la identidad personal, el individuo debe cumplir ciertas "tareas" que le permitirán ir construyendo un desarrollo adecuado y avanzar a la etapa siguiente.

La *Organización Panamericana de la Salud*, en su definición de "adolescencia" habla de estas "tareas": *"...Es la etapa en que el individuo debe hacer frente a las tareas de establecer una identidad personal satisfactoria y de forjar lazos interpersonales fuera de la familia, tareas que incluyen formar pareja, aprender a controlar de manera responsable la sexualidad en desarrollo, y promover adecuadamente la capacidad de viabilidad económica a través de la educación, las actitudes y los hábitos".*²

¹ "¿Cuál es la diferencia entre Pubertad y Adolescencia?" Dr. Pedro Barreda (2005): http://www.pediatraldia.cl/pubertad_adolescencia.htm

² Organización Panamericana de la Salud (2008): <http://www.paho.org/spanish/ad/fch/ca/sa-participacion.htm>

1.2 El Cerebro del Adolescente

Durante años, se ha asumido que ya que el cerebro del adolescente podría tener el mismo tamaño físico que el un adulto, entonces significaba que estaba completamente formado. Se asumía que si había cambios estructurales en el cerebro, éstos eran sutiles. Pero, lo que los neurocientíficos han descubierto en los últimos años, es que el cerebro del adolescente está lejos de estar completamente formado. Por el contrario, el cerebro del adolescente sufre una transformación dramática entre los 10 años y hasta mitades de los 20, igualada únicamente por los cambios ocurridos en el inicio de la infancia.

Para comenzar, la corteza cerebral pasa por un periodo llamado de "exhuberancia" en el cual la corteza cerebral crece hasta alcanzar el doble del grosor de un adulto. Es durante este periodo que el cerebro del adolescente está más receptivo para adquirir nueva información. La especialización de las diversas áreas del cerebro en habilidades individuales se va dando con la práctica de dichas habilidades y se concreta hacia los últimos años de la adolescencia y principios de la adultez joven (Giedd en Strauch, 2003, pp.15-18).

Específicamente, una de las áreas que determinan gran parte de los comportamientos adolescentes y por lo mismo, determinantes para el desarrollo de comportamientos "adultos" (toma de decisiones responsable, anticipación de consecuencias, control de impulsos, actuar con intencionalidad, entre otros.) es el lóbulo frontal (área pre-frontal), el cual no termina su desarrollo y por lo tanto especialización, hasta finales de los 21 años de edad.

Al ir finalizando la adolescencia, las sinapsis no utilizadas o no fortalecidas a través de la práctica (de las habilidades correspondientes), se van perdiendo, de manera que la corteza cerebral va disminuyendo su grosor conforme se especializa.

Strauch, B. (2003) describe las diferencias entre el cerebro de un niño, un adolescente y un adulto:

- A lo largo de la infancia, hay un engrosamiento de la “materia gris” en el cerebro. Este engrosamiento es causado por una sobreproducción de conexiones... neuronales. Esta “exhuberancia” como es llamada, pareciera ser el modo en que la naturaleza se asegura de que el cerebro esté preparado para sobrevivir y florecer en *cualquier* medio ambiente y bajo *cualquier* circunstancia que enfrente. Alrededor de los 10 años en las niñas (11 en los niños), esta exhuberancia cede el paso a una reducción sistemática de estas conexiones. Las conexiones neuronales que son *utilizadas*, permanecen intactas y fortalecidas. Las conexiones neuronales que *no* se utilizan, son “podadas” (eliminadas), eliminando así los senderos que podrían haberse utilizado, pero que fueron considerados innecesarios. La frase inglesa “úsalo o piérdelo” (“use it or lose it”) aplica particularmente para el cerebro del adolescente. El uso de ciertos senderos neuronales a través de las experiencias de la vida (y la escuela) resulta en un fortalecimiento de ciertas conexiones, y en la eliminación de otras. El producto final es un cerebro altamente eficiente –perfectamente esculpido por su medio ambiente y sus experiencias.*
- Desde antes del nacimiento y hasta más allá de los 20 años de edad, ocurre un proceso llamado “Mielinización” en el cerebro. Siguiendo un patrón de desarrollo pre-establecido, se recubren las neuronas con una sustancia gruesa y cerosa llamada Mielina. Una vez recubiertas, estas células mielinizadas se hacen más eficientes en el modo en que transportan los mensajes a lo largo del cerebro. La mielina proporciona aislamiento para cada neurona y permite que la información viaje mucho más rápidamente que en las células que no han sido mielinizadas. Es solo cuando todas las neuronas en el cerebro han sido equipadas con su cubierta de mielina, que éste se vuelve eficiente y eficaz en su funcionamiento. Algunas neuronas están completamente mielinizadas para el momento del nacimiento –tal como aquellas de la corteza motriz que controlan la habilidad del infante para succionar. Otras neuronas son mielinizadas en los primeros años de vida, y proporcionan una eficacia creciente en los infantes conforme afinan su visión, audición, lenguaje, emociones y otras capacidades

* cursivas del autor.

físicas. Las últimas áreas del cerebro en recibir la cobertura total de Mielina son los lóbulos frontales. Son estos lóbulos frontales los que (cuando están completamente desarrollados) permiten planear para el futuro, evaluar adecuadamente los riesgos, controlar impulsos, razonar, establecer metas y prioridades, hacer juicios firmes, planear y organizar múltiples tareas, y exhibir un control emocional.

- Aunque los lóbulos frontales del cerebro del adolescente están aún “en construcción,” su centro emocional (sistema límbico) es completamente funcional. Este grupo de estructuras, localizadas en el centro del cerebro... han estado desarrollándose desde la infancia y en su mayoría están completas. (Al igual que el resto del cerebro, el desarrollo del centro emocional depende de una combinación de genes y medio ambiente –naturaleza y experiencia). Puesto que los lóbulos frontales –aquellos que gobiernan la mayoría de los comportamientos asociados con la “adultez” –no se desarrollan por completo hasta la mitad de los 20 años, los adolescentes dependen de sus centros emocionales completamente formados mucho más que la mayoría de los adultos. La mayor parte de los adultos son capaces de “templar” su centro emocional cerebral –exhibiendo comportamientos más complejos de pensamiento y razonamiento que son gobernados por sus lóbulos frontales completamente funcionales. Ellos son capaces de “anular” la respuesta del área más primitiva del cerebro y utilizar las áreas más complejas y completamente formadas de los lóbulos frontales en su vida cotidiana. Los adolescentes frecuentemente tienen dificultades haciendo esto, por lo que reaccionan emocionalmente a las experiencias y eventos, en vez de hacerlo de manera racional y pensada.

1.2.1 El Sueño en el Adolescente

Los adultos y los adolescentes tienen ciclos de sueño-vigilia muy diferentes, y una vez que los padres de familia entiendan esto, pueden utilizar esas diferencias para fortalecer la relación con sus adolescentes.

La medianoche y pasada la medianoche es el momento perfecto para tener conversaciones profundas para la mayoría de los adolescentes, pero para la mayoría de los padres de familia es la ocasión de un bien merecido sueño REM.

De acuerdo a Riera, M. (2003), la investigación muestra que los adolescentes tienen un ritmo circadiano (el ciclo sueño-vigilia) diferente al de los adultos. Esta diferencia biológica los hace sentirse despiertos mucho más tarde, y como resultado, no pueden quedarse dormidos tan temprano como lo hacían de niños. La mayoría de los adolescentes no se sienten con sueño hasta pasadas las 11 de la noche. Una investigación en la Universidad de Minnesota (op cit.) encontró que más de la mitad de los adolescentes en el estudio reportaron sentirse más despiertos después de las 3 de la mañana.

Por otra parte, el cerebro del adulto libera la melatonina (químico que induce el sueño) alrededor de las 7 de la noche. Esto hace que para las 10 de la noche, la mayoría de los adultos estén listos para irse a dormir.

De acuerdo con Riera (op cit) estas realidades biológicas tan diferentes en los patrones de sueño de los adolescentes y los adultos, exacerban la sensación de los adolescentes de que sus papás no los entienden.

1.2.2 Diferencias entre Hombres y Mujeres

En promedio, el cerebro de las mujeres es 15% más pequeño que el de los hombres, lo que equivale a 3 onzas menos de peso. En la antigüedad, Broca, descubridor del área del lenguaje en el cerebro decía que esto hacía a las mujeres más tontas que los hombres. Lo que en la actualidad se sabe es que no es así, la diferencia en tamaño podría sugerir una diferencia en estrategias, pero no en desempeño.

Es claro que las mujeres y los hombres en ocasiones actúan de manera diferente y lo que los científicos buscan responder es de dónde vienen esas diferencias, si de las hormonas, la estructura del cerebro o de la experiencia.

Generalmente, los puntajes de coeficiente intelectual son relativamente parejos en ambos sexos. Pero hay reportes consistentes de que los hombres y las mujeres manejan de manera distinta ciertas tareas.

En la pubertad, las mujeres comienzan a superar a los hombres en ciertas tareas verbales y los hombres en la adolescencia comienzan a superar a las mujeres en ciertas tareas espaciales.

Los científicos han coincidido en que ciertas áreas del cerebro sí parecen diferir de acuerdo al género (dimorfismos sexuales). En varias áreas del hipotálamo –algunas relacionadas con los comportamientos sexuales, los cerebros de los hombres son claramente más grandes. Por el otro lado, los conjuntos de células que conectan a los dos hemisferios cerebrales son más grandes en las mujeres. ¿Será por esto que los hombres son generalmente más agresivos sexualmente que las mujeres? Un estudio de mapeo cerebral mostró que las mujeres hacen rimas con ambos lados del cerebro, mientras que los hombres las hacen con uno solo. También hay evidencia que muestra que las mujeres se recuperan más rápido después de ciertas embolias. ¿Podría ser debido a que sus conexiones entre lóbulos son más grandes y pueden “pedir” ayuda a ambos lados del cerebro para “repararse”?

1.2.2.1 Amígdala vs. Hipocampo

Giedd (citado en Strauch, 2003, pp. 136-138) encontró que la amígdala, ese pequeño grupo de células en el centro del cerebro que provoca las reacciones viscerales y que está llena de receptores de testosterona, crece más rápidamente en los adolescentes hombres que en las mujeres.

Los hombres que tienen mayores niveles de andrógenos*, se involucran en juego más violento que los hombres en el otro extremo (bajos niveles de testosterona). Por otro lado, una de las diferencias más grandes entre hombres y mujeres es el grado de violencia (rudeza) en el juego. Y es un hecho conocido que los hombres muestran mayor grado de ésta.

Además, Giedd encontró que el hipocampo, donde se forman ciertos recuerdos y que está lleno de receptores de estrógeno crece más rápido en las mujeres que en los hombres –lo cual podría explicar por qué las adolescentes son mucho mejores que los adolescentes para memorizar palabras.

Giedd descubrió que el cerebelo bajo es el que tiene mayores diferencias, es la parte con mayor dimorfismo sexual, siendo hasta 14% más grande en los adolescentes hombres que en las mujeres.

* Los andrógenos son hormonas sexuales masculinas y corresponden a la testosterona, la androstero y la androstendiona.

Los hombres tienden a ser diagnosticados con Déficit de Atención más que las mujeres y las mujeres se deprimen más frecuentemente y a más temprana edad que los hombres. Las tasas de Déficit de Atención, Síndrome de Tourette y esquizofrenia son más altas y tienden a iniciar a más temprana edad en los hombres.

1.2.2.2 Estrógeno y Serotonina

Generalmente, la serotonina es una influencia relajante –de hecho, la mayoría de los nuevos anti-depresivos funcionan permitiendo que la serotonina permanezca más tiempo en las sinapsis. Bajos niveles de serotonina han sido asociados con depresión tanto en adolescentes como en adultos. Y durante años, los científicos sospecharon que el estrógeno tenía un efecto en el sistema de serotonina en el cerebro, pero no habían podido descifrar cómo funcionaba tal mecanismo.

Aún no se sabe con certeza cómo el flujo de estrógeno puede estar afectando la serotonina en el cerebro del adolescente normal. Bethea (citada en Strauch, 2003, pp. 141-143) señala que tanto el estrógeno como la testosterona operan en ciclos complejos de retroalimentación, la diferencia en niveles provocará diferentes comportamientos.

1.2.2.3 Testosterona y Comportamientos de Riesgo

Booth, A., investigador de testosterona en la Universidad Estatal de Pensilvania realizó un estudio con 400 familias estables, de clase media. Booth (citado en Strauch, 2003) y sus colegas evaluaron regularmente los niveles de testosterona en los adolescentes, hombres y mujeres.

Estos investigadores encontraron que, cuando las relaciones padre/madre-adolescente eran pobres, era más probable que los adolescentes (hombres) se involucraran en comportamientos de riesgo, tal como: faltar a la escuela, sexo, mentiras, beber y robar. Los hijos (hombres) con bajos niveles de testosterona y relaciones pobres con sus padres, era más probable que sufrieran depresión. Booth explica que “Nadie sabe cómo los bajos niveles de testosterona podrían causar depresión, pero una suposición es que podría resultar en bajos niveles de estrógenos, lo cual podría significar bajos niveles de serotonina y depresión.”

Al mismo tiempo, las hijas con bajos niveles de testosterona que tenían relaciones pobres con sus madres tenían mayores probabilidades de involucrarse en comportamientos de riesgo, mientras que las hijas con bajos niveles de testosterona que tenían malas relaciones con sus padres (hombres) tenían mayores probabilidades de reportar signos de depresión.

La buena noticia es que entre los adolescentes, tanto las chicas como los chicos con buenas relaciones con sus familias, los niveles altos o bajos de testosterona no hicieron ninguna diferencia.

1.3 Etapa de la Adolescencia según Erikson

Al igual que Piaget, Erik Erikson (1902-1994) sostuvo que los niños se desarrollan en un orden predeterminado. Pero en vez de centrarse en el desarrollo cognitivo, Erikson se interesó en cómo los niños socializan y cómo esto afecta a su sentido de identidad personal.

La teoría de Erikson del desarrollo psicosocial propone ocho etapas por las cuales todo ser humano pasa, sin excepción. Es importante señalar que aunque Erikson marca claramente las diversas etapas del desarrollo, él habla de un continuo evolutivo.

Cada etapa se caracteriza por una tarea de desarrollo específica o crisis que debe resolverse antes de pasar a la siguiente. Dicha crisis surge por la interacción de la maduración fisiológica y los requerimientos que la sociedad propone. Para Erikson, las crisis son una oportunidad de desarrollo por lo que, cuando la tarea a desarrollar se cumple de manera satisfactoria, la persona se fortalece y despliega una virtud psicológica que le ayudará a resolver la crisis siguiente. En otras palabras, la solución para cada crisis prepara al individuo para enfrentar la siguiente crisis, al mismo tiempo que fortalece al yo, estructura la personalidad y facilita la relación con otros individuos.

Por el contrario, si la crisis no se resuelve satisfactoriamente o se deja sin resolver, se desarrolla la potencialidad negativa de la crisis, se reduce la capacidad para resolver las crisis posteriores y por lo tanto, se ve afectado el desarrollo del yo, generando una identidad personal menos sana.

Las etapas del desarrollo psicosocial de Erikson (1978) están organizadas en dicotomías, donde la primera parte de la misma representa la potencialidad positiva de

resolver la crisis y la segunda representa la potencialidad negativa de no resolver la crisis satisfactoriamente:

- Etapa I. Confianza vs Desconfianza
- Etapa II. Autonomía vs Vergüenza y duda
- Etapa III. Iniciativa vs Culpa
- Etapa IV. Laboriosidad vs Inferioridad
- Etapa V. Identidad vs Confusión de rol
- Etapa VI. Intimidad vs Aislamiento
- Etapa VII. Productividad vs Estancamiento
- Etapa VIII. Integridad vs Desesperación

A continuación, se presenta un cuadro³ que resume las características de cada etapa del desarrollo psicosocial:

Estadio (edad)	Crisis psicosocial	Relaciones significativas	Modalidades psicosociales	Virtudes psicosociales
I (0-1) infante	Confianza vs. Desconfianza	Madre	Tomar y dar en respuesta	Esperanza, fé
II (2-3) bebé	Autonomía vs. Vergüenza y Duda	Padres	Mantener y dejar ir	Voluntad, determinación
III (3-6) preescolar	Iniciativa vs. Culpa	Familia	Ir más allá jugar	Propósito, coraje
IV (7-12) escolar	Laboriosidad vs. Inferioridad	Vecindario y escuela	Completar Hacer cosas juntos	Competencia
V (12-18 o más) adolescencia	Identidad del yo vs. Confusión de rol	Grupos, modelos de roles	Ser uno mismo. Compartir ser uno mismo	Fidelidad, lealtad
VI (los 20's) adulto joven	Intimidad vs. Aislamiento	Colegas, amigos	Perderse y hallarse a uno mismo en otro	Amor
VII (20's tardíos a 50's) adultez	Productividad vs. Estancamiento	Hogar, Compañeros de trabajo	Lograr ser Cuidar de	Cuidado
VIII (50'...) adulto mayor	Integridad vs. Desesperación	Los humanos o los "míos"	Ser, a través de haber sido. Enfrentar el no ser	Sabiduría

³ Adaptado de: <http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/erikson.htm>

"Teorías de la Personalidad. Erik Erikson (1902-1994)" por Dr. C. George Boeree. Traducción al castellano: Dr. Rafael Gautier.

En el caso de este trabajo, nos enfocaremos en la etapa correspondiente a la adolescencia, es decir, la quinta etapa, que abarca de los 12 a los 18 años (aproximadamente) y presenta la crisis denominada "Identidad vs Confusión de Rol."

1.3.1 Identidad vs Confusión de Rol

La tarea primordial en esta quinta etapa es lograr la **Identidad del Yo** y evitar la **Confusión de Rol**.

Erikson define la identidad como la confianza en la propia continuidad interna en medio del cambio, que se proyecta durante los años de la adolescencia. La identidad es una afirmación, *"un sentirse vivo y activo, ser uno mismo, la tensión activa y confiada y vigorizante de sostener lo que me es propio; es una afirmación que manifiesta una unidad de identidad personal y cultural"*. Estos dos niveles, el de identidad personal y el de la identidad cultural, interactúan durante el desarrollo y se integran para lograr una unidad cuando se logra culminar exitosamente este desarrollo.

La Identidad se da como el resultado de tres procesos: biológico, psicológico y social, los cuales están en una interacción ininterrumpida de todas las partes y gobernado por lo que Erikson llama "fisiología del vivir". En sus palabras:

" ...Debe ser obvio que la "fisiología" del vivir, es decir la interacción ininterrumpida de todas las partes, está gobernada por una relatividad que hace que cada proceso dependa de los otros. Esto quiere decir que los cambios observados en uno de estos tres procesos provocarán cambios en los otros y serán a su vez influidos por ellos. Es cierto que cada uno de estos procesos tiene su propia señal de alarma: dolor, ansiedad o pánico. Estas señales advierten sobre el peligro de la disfunción orgánica, sobre el deterioro del poder del yo y sobre la pérdida de la identidad grupal, respectivamente, pero cada uno anuncia al mismo tiempo una amenaza generalizada. En psicopatología observamos y estudiamos la autonomía aparente de uno de estos tres procesos a medida que éste recibe una exagerada acentuación a causa de la pérdida de la regulación mutua y del equilibrio general."

Para el adolescente, conquistar un sentimiento de identidad del yo significa descubrir quién es y cómo encaja en la sociedad, por lo que se relaciona con la adquisición de compromisos a largo plazo. Exige que el adolescente tome lo que ha

aprendido acerca de la vida y de sí mismo y lo moldee en una autoimagen unificada, una que sea significativa para sí mismo y su comunidad.

Erikson fue el primero en utilizar el término "crisis de identidad" en relación con esta etapa de la vida, refiriéndose a la confusión y ansiedad generadas por la necesidad de elegir entre una variedad de alternativas y de establecer compromisos con una serie de objetivos y valores. En esta etapa, los adolescentes son confrontados con su crecimiento físico y maduración sexual, así como las inminentes elecciones de vocación y carrera, al mismo tiempo que enfrentan el reto de integrar sus experiencias pasadas para formar un sentido de sí mismos estable.

"Los jóvenes que crecen y se desarrollan, enfrentados con esta revolución fisiológica en su interior, y con tareas adultas tangibles que los aguardan, se preocupan ahora fundamentalmente por lo que parecen ser ante los ojos de los demás en comparación con lo que ellos mismos sienten que son, y por el problema relativo a relacionar los roles y las aptitudes cultivadas previamente..." (pp. 235).

En esta etapa, si la crisis se resuelve satisfactoriamente, el individuo desarrolla la virtud de la fidelidad:

"La fortaleza adquirida en cualquier etapa se pone a prueba ante la necesidad de trascenderla de modo tal que el individuo pueda arriesgar en la etapa siguiente lo que era más vulnerablemente precioso en la anterior. Así, el adulto joven, que surge de la búsqueda de identidad y la insistencia en ella, está ansioso y dispuesto a fundir su identidad con la de otros. Está preparado para la intimidad, esto es, la capacidad de entregarse a afiliaciones y asociaciones concretas y de desarrollar la fuerza ética necesaria para cumplir con tales compromisos, aun cuando éstos pueden exigir sacrificios significativos." (Erikson, 1978, pp. 237).



Si la crisis de desarrollo no es adecuadamente resuelta, el adolescente puede encontrar dificultades en controlarse e identificarse con un modelo individual o cultural que lo inspire y dirija, lo cual lo llevará a una etapa de indecisión e inseguridad. Para el adolescente que sufre la confusión de roles, puede resultar muy difícil encontrar una profesión adecuada o encontrar su lugar en la sociedad, además, se resiste a tomar decisiones significativas o importantes para la vida. Su identidad se vuelve rebelde. En palabras de Erikson:

“El peligro de esta etapa es la confusión de rol... en la mayoría de los casos, lo que perturba a la gente joven es la incapacidad para decidirse por una identidad ocupacional. Para evitar la confusión, se sobre-identifican temporariamente, hasta el punto de una aparente pérdida completa de la identidad, con los héroes de las camarillas y las multitudes. Esto inicia la etapa del “enamoramamiento”...el amor adolescente constituye un intento por llegar a una definición de la propia identidad proyectando la propia imagen yoica difusa en otra persona y logrando así, que se refleje y se aclare gradualmente...” (pp. 235-236).

El individuo que no tiene la estabilidad o auto-conciencia para resolver su conflicto de identidad, presenta una confusión de roles, donde es incapaz de hacer elecciones definidas con respecto a sí mismo, lo cual más adelante bloqueará su desarrollo como adulto.

1.4 El Desarrollo de la Identidad según Marcia

Basado en el trabajo de Erik Erikson sobre la identidad y el desarrollo psicosocial, Marcia, J. (1966) refinó y extendió el modelo de Erikson, enfocándose principalmente en el desarrollo del adolescente. Basado en la noción de la crisis de identidad, Marcia propuso que la etapa de la adolescencia consiste no en la resolución de la identidad o en la confusión de la misma, sino en el grado en que uno ha explorado y se ha comprometido con una identidad en una variedad de aspectos de la vida, tal como la vocación, la religión, la elección de relaciones interpersonales, los roles de género, etc.

La teoría de Marcia sobre el logro de la identidad argumenta que la identidad del adolescente se compone de dos partes distintas: una crisis y un compromiso. Él definió una crisis como un tiempo de agitación en el que los viejos valores o elecciones son reexaminados. El resultado final de una crisis lleva a un compromiso hecho hacia cierto rol o valor.

La idea subyacente es que el sentido de identidad propio se determina en su mayor parte por las elecciones y compromisos que el individuo hace de acuerdo con ciertos rasgos personales y sociales.

Desde esta perspectiva, la formación de identidad involucra la resolución de ciertas "tareas" que resultan en la adopción de:

- 1) una orientación sexual
- 2) una serie de valores e ideales
- 3) una dirección vocacional

De este modo, una identidad bien desarrollada da al individuo un conocimiento sobre sus fortalezas y debilidades, así como una sensación de unicidad individual.

Marcia propone cuatro diferentes estadios* en el desarrollo psicológico de la identidad del adolescente:

* Es importante resaltar que estos estadios no son etapas y por lo tanto, no deben verse como secuencias en un proceso.

- **Logro de Identidad:** Estadio en el cual el adolescente ha pasado por una crisis de identidad y ha hecho un compromiso con un sentido de identidad (por ejemplo, cierto rol o valor) que él/ella ha elegido.
- **Exclusión:** Estadio en el que el adolescente parece dispuesto a comprometerse con ciertos roles, valores, u objetivos relevantes para el futuro. Los adolescentes en esta etapa no han experimentado una crisis de identidad. Tienden a conformarse con las expectativas de otros con respecto a su futuro (por ejemplo, permitir que sus padres determinen la dirección de su carrera). Como tales, estos individuos no han explorado un rango de opciones.
- **Difusión de Identidad:** Estadio en que el adolescente no tiene un sentido de tener opciones. No ha hecho, intentado, ni está dispuesto a hacer ningún compromiso. Es como un barco mecido por las aguas.
- **Moratoria:** El adolescente se encuentra aún en crisis, está explorando diversas opciones, pero aún no ha hecho ningún compromiso con esas opciones. Se dirige al compromiso.

Dependiendo de cuánta libertad tengan los adolescentes para explorar las diversas posibilidades y dependiendo de qué tanto sus padres de familia los animen y fomenten que busquen encontrarse a sí mismo y les permitan experimentar diversas opciones, será cuánto tiempo les llevará llegar al logro de su identidad o quedarse en cualquiera de las otras etapas. He aquí la importancia de concientizar a los padres de familia sobre el estilo de educación que utilizan y lo que transmiten a través de él.

II. Estilos de Educación.

Muchos padres de familia piensan que es su responsabilidad –parte de su trabajo como papás- controlar a sus adolescentes. Los padres parecen creer que si no obligan a sus adolescentes a hacer cosas “por su propio bien,” entonces están siendo permisivos. La mayoría de los padres de familia utilizan algún tipo de castigo como principal método de control. Con los adolescentes, los castigos más frecuentes son: quitar privilegios, quitarles sus mesadas, utilizar el abuso físico y emocional, y retirar el amor o la aprobación. Pero, Nelsen y Lott (2000) plantean que cualquier forma de control o castigo es irrespetuoso hacia el adolescente y extremadamente ineficaz para los objetivos parentales de educación a largo plazo.

Estos autores argumentan que aunque algunas veces es apropiado quitar privilegios a niños menores de 12 ó 13 años, cuando quitar ese privilegio se relaciona al mal comportamiento y es realizado de manera respetuosa y parece razonable, por previo acuerdo entre el padre/madre y el hijo. Sin embargo, para cuando estos niños han alcanzado la adolescencia y se ven a sí mismos como adultos, ellos no verán los castigos o la retirada de privilegios como respetuoso o razonable. Por el contrario, los padres de familia podrían estar creando los siguientes resultados a largo plazo:

- **Aislamiento**

Cuando los hijos de padres controladores llegan a la adultez, frecuentemente son incapaces de mantener una relación con sus padres puesto que se sienten asfixiados, juzgados y anulados por ser quienes son. Estos niños crecen con mucho enojo y resentimiento y frecuentemente rechazan cualquier cercanía emocional.

- **“Cordón umbilical” permanente**

En el otro extremo están los hijos que nunca logran escapar del control de sus padres. Su vida entera gira alrededor de cumplir las expectativas de sus padres o lo que ellos consideran que su padre o madre desearía que estuviera haciendo. Frecuentemente crecen para ser adultos que constantemente buscan la aprobación de otras personas.

- **Maduración tardía**

Estos niños nunca desarrollan las habilidades necesarias para tomar sus propias decisiones y hacer sus propias elecciones. Frecuentemente les toma tiempo convencerse de que está bien ser personas separadas de sus padres y dejar a un

lado sus percepciones equivocadas de lo que necesitan hacer para obtener aprobación en sus vidas.

Desde esta perspectiva, cualquier tipo de educación ó crianza que no empodera a los adolescentes a convertirse en adultos capaces, es una educación o crianza a corto plazo. La educación a largo plazo exitosa, empodera a los niños con las habilidades para la vida que ellos necesitan para tener éxito -para convertirse en miembros felices y contribuyentes de la sociedad.

2.1 Estilos de Educación según Nelsen y Lott

2.1.1 Educación a Corto Plazo

Nelsen y Lott (2000) establecen que hay tres estilos de educación a corto plazo: la Controladora/ Punitiva/ Recompensante, la Permisiva/ Sobre protectora/ De rescate y la Negligente/ De abandono.

Estos autores plantean que las familias normalmente no utilizan un solo estilo de educación, sino que utilizan una combinación de los tres estilos, donde pasan de un estilo a otro, de acuerdo a la situación que se presenta y del estado de ánimo en que se encuentra el padre/madre de familia al enfrentarse con la situación problemática.

La propuesta que ellos hacen es crear consciencia en los padres de familia sobre su estilo de educación, de modo que puedan reducir la cantidad de tiempo que pasan educando a corto plazo e incrementar el tiempo que pasan educando a largo plazo.

2.1.1.1 Controladora/Punitiva/Recompensante

Este estilo es la forma de educación a corto plazo más popular entre los padres de familia, puesto que implica tratar de ganar el control a través de castigos, sermones o recompensas y de este modo, los padres de familia sienten que están haciendo su trabajo.

Pero, con este estilo de formación, ¿Quién está aprendiendo a ser responsable? Es la *responsabilidad* del padre/madre de familia "descubrir" a sus hijos cometiendo el mal comportamiento de modo que puedan "repartir" castigos y sermones. Es la

responsabilidad del adulto “descubrir” a sus hijos haciendo el “bien” para poder “repartir” las recompensas. Bajo esta estructura, ¿Qué responsabilidades está aprendiendo el adolescente? Pareciera que la única responsabilidad aquí es que no lo descubran.

Si se le quita todo el poder a los adolescentes, nunca tendrán la oportunidad de aprender la responsabilidad –o de cometer sus propios errores y aprender de ellos. De este modo, nunca tendrán la oportunidad de descubrir y establecer sus propios límites. Los padres de familia controladores provocan que muchos adolescentes se rebelen constantemente, dejando poco lugar para la comprensión y felicidad familiar. La pregunta aquí es ¿Cómo pueden aprender los adolescentes a ser responsables si los adultos en sus vidas continúan adoptando ese rol?

Este estilo de educación permite que los hijos aprendan:

- “Más vale pedir perdón que pedir permiso”
- A evitar contribuir a menos que haya recompensas externas.
- A manipular para obtener mayores recompensas.
- A rebelarse / ser complacientes.
- A no tomar responsabilidad.

2.1.1.2 Permisiva/Sobre-protectora/De Rescate

El estilo de educación permisivo incluye la sobreprotección y el rescate. Este estilo de formación parece hacer sentir a los padres de familia que han hecho su trabajo porque protegen o rescatan a sus hijos del dolor y sufrimiento. Sin embargo, este estilo de formación roba a los adolescentes el aprendizaje de la auto-confianza y la capacidad de resiliencia. Ya que, en vez de aprender que pueden sobrevivir al dolor y la decepción, y hasta pueden aprender de ello, estos adolescentes se vuelven extremadamente centrados en sí mismos, convencidos de que el mundo les debe algo y todo gira a su alrededor.

Los adolescentes se empoderan cuando se les permite experimentar las consecuencias de sus elecciones. Y la permisividad, la sobreprotección y el rescate podrían hacer parecer a los padres de familia como “santos” y a los adolescentes hasta podría gustarles, pero este estilo no ayuda a los adolescentes a ser autónomos e independientes.

Así, a través de este estilo de educación, los adolescentes aprenden:

- A esperar que los otros les “sirvan”.
- Amor significa “hacer que otros se hagan cargo de mí”
- A darle más importancia a las cosas que a las personas.
- “No puedo soportar estar alterado o sentirme decepcionado”
- “Soy incapaz”

2.1.1.3 Negligente/Darse por Vencido

Darse por vencido es otra forma de negligencia. En vez de controlar, los padres de familia tratan de ignorar el comportamiento de sus hijos, deseando fervientemente que desaparezca por sí mismo, lo cual normalmente no sucede. Sin importar cuánto los adolescentes digan que quieren que los dejen en paz, en realidad ellos necesitan y quieren *cierto* grado de orientación y se sienten abandonados si sus padres de familia se alejan.

Con este estilo de educación, los adolescentes aprenden:

- “No soy importante y lo más probable es que también sea incapaz de ser amado.”
- Las únicas opciones son darme por vencido o hacer lo que sea (en modos destructivos o no destructivos) por pertenecer a algún lugar.
- “Es mi culpa que mis papás/adultos no me quieran, así que debo de ser de cierto modo para mejorar y poder merecer ese cariño. Tengo que probar que merezco ser amado.”
- Cuando crecen, lo último que quieren es estar cerca de esos adultos que en algún momento los “abandonaron”.

2.1.2 Educación a Largo Plazo

2.1.2.1 Amable y Firme

Este es un estilo amable y firme* que implica estar más interesado por los resultados y objetivos a largo plazo que en soluciones inmediatas y a corto plazo.

* con un estilo de crianza amable y firme los autores se refieren a una educación sin gritos, amenazas o golpes, es decir, respetuosa, con un tono de voz apropiado, al mismo tiempo que se establecen y mantienen límites claros, congruentes y consistentes.

Un padre o madre de familia educando a largo plazo:

- Es amable y firme al mismo tiempo.
- Establece con anticipación, de manera clara y de mutuo acuerdo, cuáles son las reglas y cuáles son las consecuencias de romper dichas reglas.
- Da atención positiva a los comportamientos deseados.
- Ayuda al adolescente a expresar sus sentimientos y comunicarse.
- Permite al adolescente tomar decisiones/hacer elecciones cuando es apropiado.
- Ayuda al adolescente a ver que las decisiones/ elecciones tienen consecuencias.
- Actúa como modelo del comportamiento apropiado.

Este estilo da la oportunidad de que los adolescentes aprendan:

- Que la libertad viene con responsabilidad.
- Respeto mutuo.
- Los errores son oportunidades para aprender.
- "Soy capaz de aprender habilidades para la vida, tal como resolución de conflictos, compromiso y respeto por otros"
- Los miembros de mi familia tienen sus propias vidas y yo soy parte del universo, no el centro.
- "Los adultos en mi vida me harán hacerme responsable a través de experimentar las consecuencias de mis elecciones en un ambiente sin culpa, vergüenza y dolor."

Al principio, este estilo de educación podría ser incómodo para los padres de familia, puesto que podrían no experimentar los resultados de manera inmediata, como en la educación a corto plazo.

Una de las razones por las cuales los padres de familia tienen dificultades cambiando de un estilo de crianza a corto plazo a uno de largo plazo, es porque les preocupa que esto signifique abandonar sus roles parentales y abandonar el control. Sin embargo, ceder el control es el único modo que tienen los adolescentes para aprender a ser adultos exitosos.

Los adolescentes no pueden aprender auto-control cuando sus impulsos les causan que se rebelen en contra de lo establecido por los padres o cuando tratan de complacer a padres controladores. Ellos necesitan la libertad para practicar estas habilidades.

La educación a corto plazo limita el proceso de crecimiento del adolescente –pues los padres o adultos encuentran soluciones inmediatas que *aparentan* controlar su comportamiento, sin considerar los resultados o metas a largo plazo. Castigar, sermonear, ayudar demasiado, quitarles privilegios, etc., puede proporcionar un alivio temporal a los problemas de comportamiento. Si el resultado a largo plazo es la rebelión, la falta de responsabilidad personal y una baja auto-estima, entonces es importante tener cuidado con aquello que parece funcionar.

Así, la primera pregunta que deberán hacerse los padres de familia es, ¿Cuáles son mis objetivos a largo plazo –controlar el comportamiento de mi adolescente o enseñarle habilidades para la vida? Y después, ¿Lo que estoy haciendo actualmente está logrando esos objetivos?

Si la mayoría de los padres de familia realmente tienen en mente objetivos a largo plazo para sus hijos, ¿Por qué siguen utilizando métodos de educación a corto plazo? Frecuentemente, por una falta de habilidades, conocimientos y/o comprensión del desarrollo del adolescente. Algunas veces, lo hacen porque están utilizando los métodos que sus padres utilizaron con ellos o se están rebelando contra el modo en que los educaron a ellos mismos. Otras veces, porque tienen miedo o simplemente están respondiendo emocionalmente a las confrontaciones de sus hijos adolescentes.

Con el fin de resumir lo que se ha revisado en este capítulo, presento una lista de **habilidades de educación a largo plazo para los padres/madres de familia:**

- Utilice la educación amable y firme en vez de ser controlador ó permisivo para ayudar a sus adolescentes a ser más responsables, auto-confiados y capaces.
- Cuando se sienta tentado a controlar, pregúntese a sí mismo “Esto funcionará a largo plazo? Si su respuesta es no, cambie a una estrategia de formación amable y firme.

- Aunque podría ser más cómodo para usted manejar cada aspecto de la vida de su hijo, no permite que su adolescente sea un “adulto en formación”. Permítale a su adolescente que se maneje a sí mismo.
- Ayude a su adolescente a encontrar un balance entre la libertad y la responsabilidad, dándole la oportunidad de cometer errores.
- Ponga su atención en lo que quiere a largo plazo y recuerde que educar a los hijos desde un lugar de miedo o enojo trunca el crecimiento.
- Usted no tiene que ser un padre/madre de familia perfecto. Tómese su tiempo para tranquilizarse de modo que tenga la oportunidad de ayudar a sus hijos a aprender y crecer.

2.2 Estilos Parentales de Educación según Gomide

A continuación se describirán las siete prácticas educativas parentales que propone Gomide, P. (2006), dos positivas y cinco negativas.

2.2.1 Prácticas Educativas Positivas

2.2.1.1 Monitoreo Positivo

Cuando se dice que un padre o madre de familia practica el monitoreo positivo, se entiende que él/ella tiene conocimiento acerca de dónde se encuentra su hijo, sus actividades, gustos y preferencias. También son componentes del monitoreo positivo las demostraciones de afecto y cariño por parte de los padres de familia, principalmente relacionados con los momentos de mayor necesidad de los hijos.

Los padres de familia deben proporcionar a sus hijos un conjunto de reglas sobre a dónde pueden ir, con quiénes pueden relacionarse, cuándo deben regresar a casa y además, deben garantizar la obediencia de estas reglas y establecer una acción disciplinaria efectiva cuando las reglas sean violadas.

La disciplina consistente significa controlar activamente los comportamientos de sus hijos y sus acompañantes.

Baumrind (1967, 1989, citado en Gomide, 2006) diferencia a los padres “autoritativos” de los autoritarios; los primeros son aquellos que se caracterizan por

una acción calurosa y comprensiva, que generalmente promueven la autonomía psicológica de sus hijos y son firmes en el establecimiento de directrices del comportamiento; los segundos se caracterizan por la exigencia acompañada de bajos niveles de afecto y autonomía psicológica.

Los padres de familia deberían tener conocimiento sobre las actividades de sus hijos, por lo menos de tres modos posibles. Primero, los hijos deberían hablar y contar a sus padres de familia de manera espontánea, sin cualquier persuasión, segundo, los padres deberían solicitar información a sus hijos o sus amigos. Tercera, los padres deberán imponer reglas y restricciones para las actividades de sus hijos y sobre las compañías de sus hijos, controlando así, la cantidad de libertad que los hijos tienen para realizar ciertas actividades sin contarle a sus padres (control parental).

Se ha encontrado que las prácticas parentales como la supervisión, el establecimiento de límites, las posturas claras con respecto a las reglas y la relación estrecha entre los miembros de una familia pueden reducir la posibilidad de involucramiento en comportamientos de riesgo. Pero al mismo tiempo, se ha encontrado a través de diversos estudios que la comunicación con los hijos es tan importante como el control parental.

Aquellas madres (y padres) que son hábiles para percibir e interpretar correctamente las señales emitidas por sus hijos y en ofrecer respuestas inmediatas, contingentes y apropiadas, tienen una mayor probabilidad de desarrollar en sus hijos el concepto de sí mismos, favoreciendo un mejor control de las situaciones de riesgo. De este modo, el apego puede ser una variable que motive a los hijos a contarle a sus padres sobre su vida y prevenir que se involucren en problemas.

Diversos estudios han indicado que el efecto sumado a una actitud educativa y positiva de la madre está consistentemente relacionada con la ausencia de problemas de comportamiento.

El éxito de las prácticas de orientación a padres de familia dependerá de la capacidad de transmitirles que es necesario establecer una relación padre/madre-hijo que promueva la aceptación emocional, la contención del comportamiento, la supervisión y un modelaje pro-social.

2.2.1.2 Comportamiento Moral

Mediante las prácticas que componen la categoría de comportamiento moral, los padres de familia enseñan valores como la honestidad, la generosidad, la compasión, la empatía y el sentido de justicia a sus hijos, auxiliándolos en la discriminación entre lo bueno y malo, por medio de modelaje positivo, siempre mediando la relación con el afecto.

Los factores esenciales para el desarrollo del comportamiento moral en los hijos son: la existencia del sentimiento de culpa; el desarrollo de empatía; las acciones honestas; creencias parentales positivas sobre el trabajo; la ausencia de prácticas antisociales; y la reparación de daño.

El apoyo otorgado por los padres hace al niño/adolescente sentirse seguro en relación a su bienestar, lo que proporciona oportunidades de considerar las necesidades o bienestar de los otros.

En un estudio realizado por Nurco y Lerner (1996), los autores encontraron una menor vulnerabilidad al uso de drogas en adolescentes que vivían en familias en las que estaban presentes cuatro características:

- Fuerte apego al padre
- Atmósfera positiva en el hogar
- Fuerte aceptación de creencias tradicionales sobre el buen comportamiento de los adolescentes
- Fuerte desaprobación parental de los malos comportamientos específicos en los cuales los adolescentes se podrían involucrar.

Hughes y Dunn (2000) investigaron la relación entre los Estilos Parentales y el comportamiento socio-moral. Los autores argumentan que la delincuencia en la edad adulta parece estar relacionada con el hecho de que los hijos no presenciaron o no vivieron modelos morales en las actitudes de su propia familia. Lo cual destaca la importancia de que los padres hagan responsables de sus actos a sus hijos después de una trasgresión, ya que sólo así los hijos estarán más propicios a tener sentimientos anticipados de culpa, lo cual sería un indicador de desarrollo del comportamiento moral.

Kellerman (2002, p.112, en Gomide, 2006) afirma: *“El aprendizaje de lo moral no funcionará a menos que sea realizado en una atmósfera de genuino calor humano y afecto, primero, porque todos los niños precisan ser escuchados y reconocidos; segundo, porque una de las maneras más eficaces de enseñar, es por medio del ejemplo. Si quisiéramos transformar niños de alto riesgo en seres humanos empáticos y solidarios, ellos precisan estar en el extremo receptor de la empatía y solidaridad.”*

2.2.2 Prácticas Educativas Negativas

2.2.2.1 Castigo Inconsistente

Cuando el castigo inconsistente ocurre, los padres /madres de familia educan de acuerdo con su estado de ánimo (buen o mal humor) en el momento y no de acuerdo al comportamiento de su hijo. Como consecuencia, los hijos aprenden a discriminar el humor de sus padres y no aprenden si su acto fue adecuado o no. Esta práctica educativa deja a los hijos confusos en la discriminación de sus comportamientos y sobretodo, perjudica la propia evolución con respecto a los efectos que sus acciones tienen sobre los otros y sobre el medio.

En estos casos, no hay una interiorización de valores morales, lo que los hijos aprenden es a discriminar el humor de su padre o madre, de modo que aprenden a actuar en función de evitar los “malos humores” de sus padres, huyendo de casa o evitando estar ahí, esperando que dichos “malos humores” pasen.

Es bajo estas circunstancias que estos niños/adolescentes se involucran en grupos problemáticos. La baja autoestima causada por esta práctica educativa –en la cual los hijos son castigado por algo independientemente de su conducta- permiten que sean más fácilmente conducido(a) a cometer actos antisociales al ser tan frágiles emocionalmente.

Existe una alta correlación entre el castigo inconsistente y el abuso físico, debido a que los padres no establecen parámetros eficaces, claros ni permanentes con respecto a si un comportamiento es apropiado o no, y como consecuencia, al perder ellos el control sobre las actitudes de sus hijos, utilizan el castigo físico como una última tentativa de controlar el comportamiento del niño u adolescente. En estas

relaciones abusivas, existe la posibilidad de que un mismo comportamiento del hijo sea unas veces castigado y otras reforzado positivamente, lo cual lleva los hijos a unas veces obedecer y otras no.

2.2.2.2 Negligencia

Los padres de familia son negligentes cuando están ausentes, no se interesan por sus hijos y no tienen un papel significativo en sus vidas. Librándose de sus responsabilidades y no proporcionándoles ayuda, pueden educar hijos inseguros, agresivos y con baja auto-estima. Otro factor dentro de la Negligencia es la relación familiar sin afecto, sin amor, en la que existe un apego pobre de los padres hacia los hijos.

Se describe a los padres (hombres) negligentes como no responsivos y que evaden las situaciones difíciles y a las madres como rechazantes de sus responsabilidades y poco competentes. Ambos ignoran la mayoría de los comportamientos de los hijos y responden poco a sus iniciativas de comunicación.

La falta de calor y cariño en la interacción con los hijos puede desencadenar sentimientos de inseguridad, vulnerabilidad y una eventual hostilidad y agresión en las relaciones sociales. Un joven que vivió en un ambiente carente de relaciones afectivas consistentes, podrá perjudicar a otro (la víctima) sin remordimientos, puesto que los vínculos afectivos que no lograron desarrollar con sus padres no podrán ser generalizados para los extraños.

2.2.2.3 Disciplina Relajada

La *disciplina relajada* se caracteriza por el incumplimiento de las reglas (y amenazas) que los mismos padres establecieron y cuando se confrontan con los comportamientos opositores y agresivos de los hijos, omiten dichas amenazas (u olvidan las reglas establecidas) no las hacen valer. O simplemente, evitan colocar límites ante los comportamientos inadecuados y antisociales de sus hijos, y por lo tanto, estos niños o adolescentes no experimentan consecuencias para dichos comportamientos. En ese caso, los hijos desarrollarán básicamente tres tipos de actitudes: 1) Aprenden que las reglas no son para ser cumplidas; 2) La posibilidad de faltar al respeto a la autoridad y 3) Aprenden a manipular emocionalmente la situación para no cumplir con las reglas establecidas (Gomide, 2003, citada en Carvalho y Gomide, 2005).

Más de una investigación ha demostrado la correlación entre la falta de disciplina en el hogar y la presencia de comportamientos de riesgo. Se ha encontrado que aquellos niños/adolescentes expuestos constantemente a prácticas educativas de disciplina relajada, se encuentran en una situación de riesgo potencial para el desarrollo de comportamientos delincuentes. Dodge, Pettit y Battes (1994) prueban esto al demostrar que la falta de disciplina por parte de los padres o la falta de monitoreo, pueden ser un medio de animar a los hijos a percibir la agresión y violencia como aceptables, es decir, una manera apropiada de lograr sus objetivos. De este modo, altos índices de monitoreo parental pueden reducir a futuro, el riesgo de desarrollar comportamientos violentos en situaciones de delincuencia y relaciones íntimas.

2.2.2.4 Monitoreo Negativo

El monitoreo negativo o también llamado supervisión estresante, se presenta cuando los padres de familia establecen reglas en exceso, fiscalizan en demasía la vida de sus hijos y dan numerosas instrucciones repetitivas. Dado que la mayoría de estas reglas, órdenes e instrucciones no se obedecen, se genera un clima familiar hostil, estresante y sin diálogo, basado en hostilidad, inseguridad y disimulos, donde los hijos evitarán hablar sobre sus particularidades en un intento de proteger su privacidad a toda costa.

En contraste con el monitoreo positivo, el control psicológico ejercido en este estilo parental implica una tentativa de control que inhibe e interfiere con el desarrollo de la independencia y auto-control de los hijos, puesto que implica que se mantenga una dependencia emocional de los padres.

El principio de la adolescencia es un periodo de crecimiento hacia la autonomía y un desarrollo normal requiere que el adolescente tenga "espacio" suficiente para afirmar su independencia y sentido de identidad, al mismo tiempo que mantiene una conexión con sus padres. El uso excesivo de control psicológico comportamental (inducción de culpa, condicionar el afecto) impide la emergencia de la autonomía psicológica, al mismo tiempo que contribuye al desarrollo de sentimientos de angustia e inadecuación.

Los padres /madres buscan el control por medio de la presión excesiva y enojos por cuestiones triviales, generan una supervisión estresante que tiene como consecuencia la desobediencia constante por parte de los hijos, una falta de diálogo e invasión de privacidad que acaba incitando a los hijos a mentir y cometer actos escondidos.

De acuerdo a Petit, Laird, Dodge, Bates y Criss (citado en Gomide, op cit., pp. 25-26), el control excesivo sobre el adolescente, afecta su desarrollo, impide la formación de la autonomía, auto-dirección y lo mantiene dependiente de sus padres. De acuerdo a estos autores, la actitud hostil, intrusiva y exigente por parte de los padres, la manipulación emocional y la represión de comunicación, son prácticas educativas asociadas con altos niveles de ansiedad, depresión y delincuencia en los adolescentes.

2.2.2.5 Abuso Físico

El concepto de maltrato infantil incluye el abuso físico, abuso psicológico, abuso sexual y negligencia. Se considera abuso físico cuando los padres hieren o causan dolor en sus hijos en la tentativa de controlarlos. Gershoff (2002) hace una diferencia entre el castigo corporal y el abuso físico. Este autor dice que el castigo corporal es un acto de fuerza física, que se aplica al hijo con la intención de corregir o controlar su comportamiento, pero sin pretender causar una lesión física o moral; el abuso físico es el resultado potencial del castigo corporal, caracterizado por actos que lastiman (causan dolor, moretones o marcas) a los hijos como los puñetazos, golpes, patadas, mordidas, quemaduras, empujones, etc. Gomide, ET AL. (Op. cit) y otros autores han mostrado que la práctica de abuso físico puede general hijos apáticos, miedosos, desinteresados y principalmente, antisociales y más aún, el abuso físico y la negligencia se consideran los principales desencadenadores de comportamientos antisociales en niños y adolescentes.

Gershoff (2002) clasifica el castigo en dos tipos: El planeado, controlado y que no se acompaña de emociones fuertes en los padres, y le llama "instrumental" y cuando el castigo se impone en el momento, va acompañado de sentimientos de rabia y se presenta por el hecho de que el padre/madres está fuera de control, se le llama "impulsivo." El castigo instrumental, generalmente forma parte del repertorio de disciplina de los hijos y es un procedimiento capaz de lograr su obediencia; el segundo, por el contrario, normalmente representa el último recurso disciplinario de los padres, dejando a los hijos, la mayoría de las veces, con miedo o enojo hacia ellos.

Los niños y adolescentes que son severamente castigados a lo largo de sus vidas, aprenden a utilizar la agresión como alternativa para expresarse. Algunos estudios (Widom, 1989) han encontrado que, en el caso de las niñas, mientras más severamente fueron castigadas, más abusivas fueron ellas con sus hijos y maridos, lo cual apoya la hipótesis de la transmisión intergeneracional de la violencia que plantea que la violencia genera violencia y la mayoría de las veces, en proporciones crecientes.

III. Límites y disciplina.

3.1 Disciplina

3.1.1 Concepto de Disciplina

La Real Academia Española de la Lengua* define “disciplina” de la siguiente manera:

disciplina.

(Del lat. *disciplīna*)

1. Doctrina, instrucción de una persona, especialmente en lo moral.
2. Especialmente en la milicia y en los estados eclesiásticos secular y regular, observancia de las leyes y ordenamientos de la profesión o instituto.
3. Acción y efecto de disciplinar.

Y define “disciplinar” de la siguiente manera:

disciplinar².

(De *disciplina*)

1. Instruir, enseñar a alguien su profesión, dándole lecciones.
2. Azotar, dar disciplinazos por mortificación o por castigo.
3. Imponer, hacer guardar la disciplina (conjunto de reglas para el orden de una organización).

En España, los Diccionarios El Mundo* definen “disciplina” como:

disciplina

1. Conjunto de normas que rigen una actividad o una organización.
2. Actitud de las personas que acatan estas normas.
3. Látigo para azotar.

* Diccionario de la Real Academia Española: <http://buscon.rae.es/drae/>

• http://diccionarios.elmundo.es/diccionarios/cgi/lee_diccionario.html?busca=disciplina

Y definen "disciplinar como:

disciplinar

1. Imponer, hacer guardar las normas o la disciplina.
2. Azotar, dar disciplinazos por mortificación o por castigo.

Mariano Arnal, Licenciado español en latín y griego, creador de El Almanaque, sitio de Internet dedicado al léxico español, comenta sobre la semántica de la disciplina⁺: *"Es muy interesante la expansión semántica de disciplina. Partiendo de discere, que significa aprender. Es decir que ideando fórmulas para que el alumno aprendiese, que de eso se trataba al fin y al cabo, se fue desarrollando y ampliando el concepto de disciplina. En la actualidad el significado más usual de disciplina es el de "conjunto de reglas para mantener el orden y la subordinación entre los miembros de un cuerpo".*

Como se puede observar, todas las definiciones aquí presentadas coinciden en que la *disciplina* implica educar/instruir/enseñar a una persona a partir de hacerle cumplir ciertas normas ó reglas.

Desde mi punto de vista y basada en mi experiencia con adolescentes y padres de familia, defino **Disciplina** como:

"Enseñar a los hijos comportamientos y actitudes apropiadas para ayudarles a convertirse en adultos responsables, autónomos e independientes, a través del establecimiento de límites y reglas firmes, justas, congruentes y constantes."

Resaltando que *enseñar* no sólo implica la acción de la enseñanza, sino que implica *modelar* los comportamientos y actitudes que se desean ver en la otra persona (hijos), es decir, enseñando a través del ejemplo y asegurándose que el establecimiento de límites y reglas sea hecho de un modo amable y respetuoso tanto del adolescente mismo, como de su proceso de maduración. Esta es la definición que utilizaré a lo largo del presente trabajo.

⁺ <http://www.elalmanaque.com/Agosto/18-8-eti.htm>

3.1.2 Manejo eficaz de la Disciplina

Un manejo eficaz de la disciplina implica 5 virtudes: amabilidad, firmeza, justicia, constancia y congruencia.

- **Amabilidad**

Establecer y ejercer límites y reglas no tiene que ser sinónimo de peleas, discusiones ni enojos. Es posible establecerlos desde una posición de tranquilidad y amabilidad, donde todos los involucrados se sientan respetados y tomados en cuenta.

- **Firmeza**

La firmeza implica fuerza, lo cual no es sinónimo de agresión, falta de respeto ni autoritarismo, implica organización en términos de cómo los padres establecerán y vigilarán los límites que establecen, así como en el cumplimiento de las consecuencias establecidas en caso de no respetarse los límites establecidos. La firmeza también implica flexibilidad y liderazgo, con el que los padres son capaces de escuchar a su adolescente y ceder el control de modo que los límites y reglas sean establecidos con anticipación y de mutuo acuerdo.

- **Justicia**

La justicia implica un respeto equitativo para todos los involucrados, donde sin importar la "jerarquía" dentro de la familia, todos los miembros reciban el mismo respeto y se les requiera a todos, sin excepción el cumplimiento de los límites/reglas establecidos para cada uno.

- **Constancia**

La constancia implica que los padres de familia deberán ejercer las reglas, los límites y las consecuencias SIEMPRE, sin importar la circunstancia. El objetivo es enseñar a los adolescentes a hacer elecciones y tomar decisiones responsables, por lo que es de crucial importancia dar seguimiento y ejercer la consecuencia. Sólo sabiendo que los adultos significativos en su vida lo harán hacerse responsable de sus acciones, el adolescente aprenderá a responsabilizarse de ellas.

Los padres de familia no siempre están de humor para implementar los límites, lo cual en parte, dificulta su trabajo. Los adolescentes por naturaleza siempre tratarán de probar los límites, pero una vez que el adolescente entienda que el límite se mantendrá aún cuando su padre/madre está cansado(a), él/ella dejará de probar ese límite.

Y finalmente, es importante que los padres de familia no agreguen una regla arbitrariamente. Si surge una situación nueva que les hace sentir que una regla necesita cambiarse o modificarse, lo ideal es que los padres piensen detenidamente en qué y cómo han de cambiarla y que estén tranquilos para comunicárselo a su adolescente.

- **Congruencia**

Implica modelar con el ejemplo. Aún cuando parezca que los adolescentes rechazan todo lo que sus padres hacen, ellos están observando y aprendiendo. Sus palabras los influyen y sus acciones les dan ejemplos. Si quieren que sus hijos aprendan a hacer lo correcto, no deberían preocuparse tanto por decirles qué es lo correcto... sería mejor que primero ellos lo hicieran y permitieran que así, sus hijos aprendan de su ejemplo; como dice el dicho: a veces los actos hablan tan fuerte, que las palabras no se escuchan.

“Enseñar con el ejemplo no es otra forma de enseñar, es la única.”

Albert Einstein

3.1.3 Beneficios de la Disciplina

A los padres de familia, frecuentemente se les habla sobre el amor incondicional que deberían tener hacia sus hijos, un amor que rompe barreras y llevaría a los padres a hacer cualquier cosa por sus hijos. Pero no tan frecuentemente se les enseña que el amor parental requiere también aprender responsabilidad; establecer límites, que es otro modo de decir a los hijos *“Te pido que seas responsable de tus acciones. Todo mundo comete errores y aprende de ellos. Tú eres capaz de reconciliar o reparar el daño que causaste.”* Al comunicar esto, el padre de familia está enviando un mensaje de fortaleza, un mensaje que fortalece la auto-confianza de su hijo: *“Confío en que puedes manejar esta situación. Tú eres capaz de resolver tus problemas.”*

De esta manera, establecer y mantener una disciplina firme, justa, consistente y congruente enseña al adolescente:

a) Respeto hacia los adultos y aquellas personas en una posición de autoridad. Los adolescentes que no tienen disciplina en sus vidas, que tienen poca disciplina o el tipo erróneo de disciplina, son frecuentemente aquellos que se meten en problemas en la escuela y/o con la ley.

b) Permite que el adolescente se sienta seguro y desarrolle su auto-estima. Cuando los padre/madres de familia establecen expectativas y límites claros, están mostrándoles a sus hijos la ruta más segura a través del laberinto de lo que sí está bien hacer y lo que no está bien hacer en sus vidas diarias. Les están dando un mapa a seguir para en el cual ellos tienen la posibilidad de elegir por sí mismos. Esto proporciona un sentimiento de seguridad y les permite sentirse más confiados. Los adolescentes más grandes aprenderán eventualmente a establecer sus propias expectativas y límites cuando los padres de familia establecen de manera consistente este tipo de disciplina.

c) Permite que el adolescente asuma la responsabilidad por sus actos y por lo tanto aprenda habilidades para la toma de decisiones, auto-control. Cuando su adolescente entiende las reglas y las consecuencias y sabe qué se espera que él/ella siga esas reglas, entonces él/ella está listo y muchas veces, hasta dispuesto a aceptar las consecuencias –ya sean positivas o negativas. Esto significa que usted tendrá que acordarse de reforzar su buen comportamiento, así como supervisar que se cumplan las consecuencias que se han establecido para el mal comportamiento.

3.2 Estableciendo y Comunicando Límites

La idea principal detrás de establecer límites y reglas, es dar una estructura a la vida de los hijos, a proporcionarles seguridad a través de la constancia, expectativas claras, lineamientos apropiados, retroalimentación directa, reconocimiento y consecuencias congruentes y consistentes. Sólo hasta que los adolescentes viven esta estructura a través de su experiencia y comienzan a confiar en ella, son capaces de desarrollarse por completo, porque esta estructura contiene los efectos de la ansiedad que viene con su desarrollo.

En términos prácticos los padres de familia deben recordar que no es posible querer utilizar con su adolescente los mismos límites y reglas que estableció cuando tenía 8 años. Su mundo ha cambiado y las reglas y los límites deben reflejar esos cambios. La estructura y los límites deben evolucionar para reflejar el desarrollo del adolescente.

Ahora, no solo es importante establecer los límites y reglas, también es importante comunicarlos. Lo ideal es que los límites y reglas puedan establecerse de común acuerdo, pero lo importante es que los límites se comuniquen con anticipación y en un momento de tranquilidad, no cuando el padre/madre de familia está en medio de la discusión sobre una regla. Se recomienda a los padres de familia que encuentren un buen momento para hablar al respecto, asegurándose de enviar mensajes claros a su adolescente con respecto a cuál es el límite/regla.

Si los padres de familia permiten que sus adolescentes opinen con respecto al establecimiento de una regla o un límite, es decir, si al adolescente se le da la oportunidad de ayudar a definir las reglas, es más probable que esté dispuesto a seguirla. Esto tal vez implique que los padres tengan que ser flexibles o ceder un poco en ciertos aspectos, lo cual está bien, porque si con el tiempo se dan cuenta que la regla no funciona, ésta puede cambiarse.

Es importante que los padres de familia eviten irse a los extremos, ya sea siendo demasiado estrictos o demasiado permisivos. Los adolescentes necesitan y quieren límites, pero esos límites deben dejar espacio para tener nuevas experiencias.

He aquí una lista de los puntos más importantes que un padre/madre de familia debe recordar con respecto al establecimiento de límites y reglas:

- Establezca límites claros y concisos y comuníquelos.
- Permita que su adolescente opine.
- Sea consistente aplicando dichos límites y sus consecuencias correspondientes.
- Establezca límites y consecuencias justas, que pueda usted hacer cumplir de manera consistente.
- No utilice amenazas o tácticas para imponer miedo a su adolescente.

Y finalmente, es importante que los padres de familia se aseguren de que los lineamientos y las reglas sean consistentes con sus propios valores. Esto es lo que nos hace ser quienes somos, así que los padres de familia no deben temer comunicar sus valores a su adolescente cuando establezcan los límites y es aconsejable que no se basen en lo que otros padres de familia hacen con sus hijos. Los límites y reglas deben basarse en lo que el padre/madre siente que es apropiado, lo cual les facilitará la tarea de hacer cumplir dicho límite/regla.

3.3 Consecuencias Naturales y Lógicas

Riera, M. (2003) considera que los adolescentes siempre saben qué es lo que deben hacer en todas las situaciones en las que se encuentran, es decir, ellos saben perfectamente cuál es el comportamiento apropiado, correcto. Sólo que saber qué hacer y hacerlo no son la misma cosa. De este modo, la tarea de los padres de familia es ser el puente entre lo que ellos saben y lo que hacen.

Los adolescentes necesitan ver las consecuencias, para reflexionar sobre lo que han hecho. Las consecuencias dan lugar al aprendizaje. Pero, como Riera advierte, la consecuencia en sí misma no enseña. El adulto debe estar presente para apoyar al adolescente en su aprendizaje, ayudándole a entender por qué hizo lo que hizo, a ver que tenía otras opciones, a aprender de sus errores y a prevenir futuros incidentes.

Nelsen y Lott (2000) expresan: *“En vez de perpetuar los sentimientos de juicio y culpa enfocándose en el error en sí mismo, usted les enseñará infinitamente más a sus hijos si los ayuda a evaluar sus sentimientos con respecto al resultado de su decisión, a entender qué causó el resultado y a determinar qué pueden hacer la próxima vez para alcanzar un resultado diferente”* (pp. 108).

Para que las consecuencias sean eficaces es importante que sean congruentes, se establezcan con anticipación, de mutuo acuerdo entre el padre/madre de familia y sobretodo, que sean “apropiadas”; si las consecuencias son demasiado severas, el adolescente generará un resentimiento tal, que perderá la oportunidad de reflexionar y crecer; si las consecuencias son demasiado suaves, el adolescente aprenderá a no tomar en serio a las personas en una posición de autoridad y no será capaz de generar una consciencia sobre cómo sus actos tienen un efecto en la gente/los lugares a su alrededor.

Finalmente, como se planteó al inicio de este trabajo, la idea de disciplinar es *enseñar, enseñar* al adolescente actitudes y habilidades que le permitan crecer para ser un adulto responsable y socialmente consciente, entre otras cosas. Las consecuencias naturales y lógicas dan lugar a esa enseñanza.

- **Consecuencias Lógicas**

Las consecuencias lógicas son situaciones diseñadas por la "autoridad" y están conectadas de manera lógica al "mal comportamiento." Es lógica porque concuerda con la ofensa. Por ejemplo, si el adolescente no llega a la hora acordada, no puede salir la siguiente noche. Si no come bien, no puede comer postre.

Las consecuencias lógicas son más eficaces que "castigar" y enseñan a los adolescentes acerca de la realidad. Por ejemplo, los beneficios de tener buenas calificaciones están tan lejos en el futuro de los adolescentes, que éstos aún no llegan a comprenderlo por completo, sin importar cuántas veces los adultos significativos en sus vidas les hayan dicho que las buenas calificaciones les permitirán entrar a una buena universidad y tener un mejor trabajo, un mejor sueldo. En estos términos, establecer consecuencias lógicas (otorgar o quitar privilegios dependiendo de su desempeño académico) ayudan al adolescente a salir adelante, mientras van entendiendo la importancia de la preparación académica para su futuro.

- **Consecuencias Naturales**

Las consecuencias naturales, como su nombre lo indica, ocurren de manera natural. No están bajo el control de nadie. Por ejemplo, si plantamos una flor en nuestro jardín y la cuidamos, crecerá. Esta es un ejemplo de una consecuencia natural positiva. Si nos desvelamos, al siguiente día nos sentiremos cansados y probablemente no rindamos como de costumbre.

Cuando las consecuencias naturales son inmediatas, son muy eficaces. Cuando su adolescente toma el sartén caliente, se quemará y es muy poco probable que vuelva a hacerlo. Sin embargo, las consecuencias naturales no siempre son inmediatas o es demasiado peligroso permitir que sucedan. Atravesar la calle corriendo sin mirar no siempre tiene consecuencias inmediatas, al igual que no usar el cinturón de seguridad al manejar. Sin embargo, ambas acciones pueden tener consecuencias naturales que nadie desearía. En estos casos, donde la seguridad o la vida del adolescente corre

peligro, los padres de familia no deberán utilizar las consecuencias naturales como método de enseñanza. Más bien, deberán establecer una consecuencia lógica que promueva el comportamiento deseado.

Al enfocarse en las consecuencias naturales de un acto, los padres de familia se convierten en los encargados de implementar las consecuencias en un mundo congruente, a diferencia del juez y jurado todo poderoso (y resentido) en un mundo impredecible.

Enfocarse en las consecuencias naturales permite reducir las luchas de poder entre el adolescente y el adulto. Y es que si ponemos atención, la pelea rara vez es acerca de quién saca la basura. Lo que subyace realmente a la pelea es el poder, es decir, quién está al mando; y la belleza de las consecuencias naturales radica en que eliminan el asunto del "poder", porque el adolescente está a cargo, ya que las consecuencias, son el resultado natural de sus acciones o falta de acciones. Y el rol del padre/madre de familia es solamente apoyar la ley de causa/efecto.

Puntos importantes a recordar cuando se establecen consecuencias:

- Nunca establecer consecuencias cuando se está en medio de la discusión. Es importante que el padre/madre de familia se tome su tiempo para determinar la consecuencia, de otro modo, podrá exagerar en la reacción y luego tendrá que retirar lo dicho o cambiar la consecuencia, lo cual genera una falta de constancia y congruencia. Por otro lado, es importante que las consecuencias sean establecidas en un ambiente firme, pero respetuoso y tratar de disciplinar al adolescente cuando se está alterado emocionalmente, no siempre facilita esta tarea. Por lo que se recomienda a los padres de familia que pospongan la conversación para un momento en que todos estén calmados y listos para negociar.
- Permitir que el adolescente participe en el establecimiento de consecuencias. Para los adolescentes, es importante aprender que deben enfrentar las consecuencias de sus actos, pero también es importante para su auto-confianza que aprendan que pueden influir en el curso y la creatividad de las consecuencias. Por lo tanto, se recomienda a los padres de familia dejar la puerta abierta para una negociación realista y estar abiertos a ceder un poco

con el fin de llegar a un acuerdo apropiado y respetuoso con sus adolescentes. Es bien sabido que cuando los adolescentes son involucrados de manera respetuosa en el proceso de resolución de conflictos y en la elección de soluciones, es más probable que cooperen, que cumplan con su parte del trato y lo hagan con una mejor actitud.

3.4 “Plan de Acción”

El problema de comunicación entre los padres de familia y sus adolescentes no radica solamente en la brecha generacional como muchos creen. Radica principalmente en implicaciones que no son comunicadas por completo entre ellos.

He aquí dos ejemplos del problema de la comunicación implícita.

Ejemplo #1:

Padre/madre: *“Por favor recoge tu cuarto.”*

Adolescente: *“OK.”*

.....una hora después.....

Padre/madre: *“¿No te dije que recogieras tu cuarto?”*

Adolescente: *“Si, pero no me dijiste que lo tenía que hacer en ese momento.”*

El padre/madre de familia siente que su adolescente tenía que haber sabido que la tarea que asignó, debía hacerse en ese momento.

Ejemplo #2:

Adolescente "Hoy tengo mi primer entrenamiento de fútbol después de la escuela."

Padre/madre:: "Qué bien."

...el adolescente entra por la puerta a las 4.30pm... después de la hora de la comida...

Padre/madre: "¿Dónde estabas?"

Adolescente: "En el fútbol."

Padre/madre: "¿Por qué no me avisaste que no ibas a venir a comer?"

Adolescente: "Porque los entrenamientos siempre acaban a las 4"

El adolescente siente que su papá/mamá debería haber sabido a qué hora termina su entrenamiento.

Este tipo de conversaciones ocurren a diario en los hogares. Causan frustración, pero normalmente se resuelven en unos cuantos minutos. Cuando este tipo de "falta de comunicación" se involucra en los asuntos de mayor importancia con los adolescentes, surgen los problemas mayores. Se vuelve una carga más en la resolución del conflicto.

Una forma de comunicación clara y eficaz es el Plan de Acción. Éste tiene el potencial de evitar muchas discusiones y malos sentimientos.

Para Witmer, D. (2008) el Plan de Acción es un plan claro y conciso donde todos ganan. El adolescente comunica exactamente qué es lo que quiere (el privilegio) y el padre/madre de familia hace lo mismo (comunica la responsabilidad). Luego, se pone por escrito. Si el adolescente cumple con la responsabilidad, obtiene el privilegio.

La diferencia entre un Plan de Acción y un contrato es que en el Plan de Acción, se establece la consecuencia por anticipado y se coloca por escrito al final del Plan de

Acción, antes de que todos firmen. De este modo, no sólo el adolescente sabe qué se espera de él/ella, sino que también sabe qué sucederá si no cumple con lo establecido.

El Plan de Acción tiene las siguientes características:

- Se establece de mutuo acuerdo y es firmado por el padre/madre de familia (o ambos) y el adolescente.
- Establece claramente:
 - El privilegio.
 - Las reglas a seguir para ese privilegio, anticipando todas las posibles situaciones.
 - Los lugares en que deberá seguirse esa regla.
 - La consecuencia implícita o explícita de no seguir las reglas arriba mencionadas.
- Al finalizar, cada parte se queda con una copia firmada del Plan de Acción.

Al igual que en el Método del Seguimiento y las consecuencias lógicas, el padre/madre de familia debe mantenerse presente y una vez establecido y acordado el Plan de Acción, es importante darle seguimiento, de modo que se haga cumplir el acuerdo, se ejerzan las consecuencias y/o en caso de ser necesario, se hagan modificaciones al plan original.

A continuación, se presenta un ejemplo real del Plan de Acción:

Privilegio: Internet

Sé que el Internet no es un juego. Es tan interesante y peligroso como ser capaz de caminar solo por cualquier calle, de cualquier ciudad, en el mundo. Refleja todas las situaciones de la vida, lo cuál es fascinante y de temerse.

1. *Con el fin de tener le privilegio de utilizar el Internet, necesito seguir ciertas reglas, de modo que pueda mantenerme a salvo y mantener a mi familia a salvo también.*
2. *Nunca daré información personal a nadie que esté en línea, incluyendo y no limitado a:*
 - a. *Mi nombre completo o el de alguien más*
 - b. *Mi dirección o la de alguien más*
 - c. *Mis contraseñas o las de alguien más*
 - d. *Mi número de teléfono o el de alguien más*
3. *Siempre seré educado cuando chatee en Internet, los trataré con el mismo respeto que espero de ellos. Si alguien me trata de manera irrespetuosa, no responderé de la misma manera. Me saldré del chat si me siento enojado.*
4. *Nunca conoceré en persona a alguien que haya conocido en Internet sin la autorización de mis papás. Si esta oportunidad surgiera, espero que mis papás estén presentes cuando suceda.*

5. *Nunca llamaré por teléfono a nadie que haya conocido en Internet, sin la autorización de mis papás.*
6. *Reportaré cualquier incidente en los chat a mis papás y a los administradores del chat.*
7. *No navegaré en áreas inapropiadas incluyendo, pero no limitado a sitios de internet:*
 - a. *Que sean de naturaleza sexual*
 - b. *Que promuevan el odio*
 - c. *Que utilice lenguaje ofensivo*
8. *Que son de naturaleza violenta*
9. *No navegaré buscando sitios nuevos en Internet sin autorización de mis papás.*
10. *Seguiré estas reglas cuando esté en casa, en la escuela o en casa de mis amigos. Si mi amigo(a) no está siguiendo estas reglas, me iré.*
11. *No compraré nada en Internet sin la autorización de mis papás.*
12. *Si no sigo estas reglas espero que (aquí es donde usted establece la consecuencia, por ejemplo: perder los privilegios de Internet por una semana.)*

Fecha: _____

Firma (adolescente): _____

Firma del padre/madre de familia: _____

Traducido de: "Communicating with Your Teen: Cement your 'talks' with an Action Plan" por Denise Witmer.

3.5 El Método del Seguimiento

Nelsen y Lott (2003) argumentan que los castigos son un método autoritario, irrespetuoso y que no enseña a los hijos cooperación, habilidades para la vida ni responsabilidad. Desde su punto de vista, hay una línea muy delgada entre las consecuencias y el castigo, por lo que proponen una alternativa a las consecuencias como método de disciplina: el Método del Seguimiento.

Estos terapeutas argumentan que el Seguimiento es un método que no sólo realmente funciona para lograr que los adolescentes cumplan sus acuerdos, sino que además, ayuda a los padres de familia a enseñar a aceptar responsabilidad y a lograr una cooperación real por parte de sus adolescentes.

Un Seguimiento eficaz involucra cuatro pasos:

- 1) Tener una discusión amistosa con el adolescente para reunir información con respecto a lo que está sucediendo en relación al problema. (En este punto es muy importante la escucha atenta).
- 2) Tener una lluvia de ideas para encontrar soluciones juntos y elegir una con la que ambos (el padre/madre de familia y el adolescente) estén de acuerdo. Encontrar una solución que guste a ambos puede requerir una ardua negociación, puesto que

la solución favorita de los padres puede ser diferente de la solución favorita del adolescente.

- 3) Acordar una fecha y hora límite para el acuerdo.
- 4) Cuando se cumpla la fecha y hora límite, dar seguimiento al acuerdo establecido de una manera respetuosa y con dignidad, haciendo que el adolescente tome responsabilidad del acuerdo.

Nelsen y Lott recomiendan que, si la fecha y hora límite ha llegado y el acuerdo no se ha cumplido (por ejemplo, la tarea no se ha realizado) el padre/madre de familia haga lo siguiente:

- 1) Haga un comentario simple, conciso y amable. ("Noté que no hiciste X". ¿Podrías hacerlo ahora, por favor?)
- 2) En respuesta a cualquier objeción, no diga nada y utilice la comunicación no verbal. (Por ejemplo, señale su reloj después de cada argumento.) Mientras menos diga usted, más eficaz será. Mientras más diga, le da más municiones a su hijo para que discuta.
- 3) Cuando su adolescente acceda (la mayoría de las veces muy molesto), diga, "Gracias por mantener nuestro acuerdo."

Esta técnica permite hacer que el adolescente cumpla con los acuerdos establecidos sin sentirse juzgado o criticado, sin sentir que se le faltó al respeto o se le trató con poca dignidad y le enseña responsabilidad, puesto que lo único que el padre/madre de familia hace es recordarle su responsabilidad de cumplir con algo previamente establecido en conjunto, involucrando su opinión y decisión y por lo tanto, de mutuo acuerdo. Esto hace que sea difícil para el adolescente discutir al respecto.

A continuación, se presenta un ejemplo real del método del Seguimiento:

Carlos de 13 años no lavaba su ropa ni cambiaba sus sábanas como había accedido a hacer. Marcela, la mamá de Carlos, dijo:

"Me gustaría hablar contigo con respecto a la ropa y las sábanas. Vamos a reunirnos después de la cena."

Cuando se sentaron a hablar, Marcela le preguntó a Carlos cuál era el problema con lavar la ropa y las sábanas. Ella descubrió que Carlos no estaba muy seguro de cómo usar la lavadora y tenía miedo de descomponerla. Ella compartió sus preocupaciones, que eran que no le gustaba ver que él estuviera usando ropa sucia para ir a la escuela y estuviera durmiendo sobre sábanas sucias.

Carlos accedió a lavar su ropa y sábanas, pero dijo que necesitaba ayuda con la lavadora. Su mamá estuvo de acuerdo y dijo:

“Me gustaría que eligieras un día de la semana para que nos reunamos en el cuarto de lavado a las 6 de la tarde para que te enseñe cómo usar la lavadora. También me gustaría que eligieras un día de la semana para lavar tu ropa y cambiar tus sábanas. Con una familia tan grande como la nuestra, lo mejor sería que cada uno tuviéramos un día asignado para usar la lavadora. Regreso en una hora para saber qué día elegiste.”

Una hora después, Carlos dijo que creía que el martes era un buen día para aprender a usar la lavadora y también era un buen día para lavar su ropa y cambiar sus sábanas. Ella dijo: “Muy bien, nos vemos el martes a las 6:00pm en el cuarto de lavado.”

Llegó el martes y cuando llegó al cuarto de lavado a la hora acordada, Carlos no estaba ahí. Marcela encontró a Carlos tumbado frente a la televisión y dijo: ¿Recuerdas tu decisión acerca de cuál era el mejor día y hora para que te enseñara a usar la lavadora?”

Entonces, Carlos dijo: “Aaay mamá, no quiero hacerlo ahorita. Estoy viendo este programa.”

Marcela fue amable, pero persistente: “Acordaste hacerlo el día de hoy a las 6 de la tarde.”

Carlos respondió: “Lo hago luego, mamá.”

Ella simplemente se quedó parada frente a él, con una mirada firme, pero amistosa. Carlos finalmente dijo: “Assshh, ¡está bien!, ¡qué tontería!”

En vez de responder al comentario, Marcela simplemente dijo, “Gracias por respetar nuestro acuerdo.”

Cada martes, Carlos y su mamá siguieron una rutina similar. Ella le recordaba “¿Te acuerdas qué día elegiste para lavar tu ropa y cambiar tus sábanas?” Sin importar qué argumentos le diera Carlos, Marcela simplemente daba seguimiento en una manera amable y firme, evitando sermonear, regañar ni insultar. Ella sabía que sería absolutamente anormal que Carlos se sintiera emocionado de lavar su ropa y cambiar sus sábanas. Pero era importante para ella que él cooperara en la casa y que aprendiera esas habilidades.

Ella sabía que por un tiempo, Carlos no se acordaría de hacer su trabajo sin un recordatorio. A los trece años, Carlos estaba más preocupado por cómo iba a comprarse una patineta nueva que por su ropa sucia. Ella decidió que valía la pena dar seguimiento una vez a la semana, siempre y cuando no se convirtiera en una lucha de poder.

Marcela quedó gratamente sorprendida cuando eventualmente, Carlos comenzó a recordar lavar su ropa y cambiar sus sábanas sin que ella le recordara.

Fuente: Nelsen, J. y Lott, L. (2000), pp. 122-124.

Este ejemplo ilustra cómo la mamá decidió actuar esperando que Carlos respetara su acuerdo. Cada martes lo encontró y simplemente le recordó su acuerdo. Como es típico en esta edad, sus acciones no concordaban con sus buenas intenciones. Sin embargo, eso no importó porque ella asumió la responsabilidad de su propio comportamiento, no del de su hijo.

Ella decidió cuáles eran sus límites y qué estaba dispuesta a hacer al respecto –y no, qué iba obligar a su hijo a hacer. Ella mostró respeto por su hijo y mantuvo las líneas de comunicación abiertas al mostrar curiosidad con respecto a qué sucedía con su hijo y cuáles eran sus sentimientos. Juntos llegaron a un acuerdo con el que ambos se sentían bien. Después, ella simplemente dio seguimiento en un modo firme y amable.

IV. El Rol de los Adultos ante la Adolescencia del Nuevo Milenio.

4.1 Actualizando roles

4.1.1 El modelo del Gerente vs Asesor

Riera, M. (2004) propone el modelo del "Gerente vs. Asesor" en donde plantea que hasta el momento en que los hijos entran a la adolescencia, los padres de familia han venido funcionando como los "gerentes" en la vida de sus hijos: organizando las "rondas," programando sus citas con el doctor, planeando las actividades al aire libre y para los fines de semana, ayudando con y revisando la tarea. Se mantienen perfectamente informados sobre la vida escolar de sus hijos y usualmente son la primera persona a quien sus hijos acuden cuando tienen una pregunta importante. Repentinamente, nada de eso funciona ya. Sin notificación alguna y sin consenso, el padre/madre de familia es "despedido" de su rol como gerente. Y ahora, ellos deben reagruparse y encontrar una nueva estrategia; si quieren tener una influencia significativa en la vida de su hijo a lo largo de su adolescencia y más allá, los padres de familia deben trabajar arduamente para ser "recontratados" como asesores.

Puesto que hasta el momento estos padres de familia han experimentado únicamente roles gerenciales en la vida de sus hijos (sobretudo en el caso de familias con hijos únicos o cuando el primogénito llega a la adolescencia), normalmente no ven razón alguna para cambiar cuando sus hijos entran a la adolescencia. Lo cual trae consigo enojo y resentimiento por parte de los hijos, hacia sus padres. (Estilo Controlador/ Punitivo/ Recompensante).

Otros padres de familia tienen la reacción opuesta, se vuelven pasivos y virtualmente abandonan cualquier rol en la vida de sus adolescentes (no tener ningún rol permite minimizar los conflictos), lo cual también trae resultados desafortunados. En el capítulo anterior, Nelson y Lott se refieren a esto como el estilo Negligente/De abandono.

Desde la perspectiva de los hijos, el adolescente se hace consciente de que el rol de sus papás como gerentes ya no es útil, por lo que se enfocan en liberarse, sin gran consideración de un rol alternativo. Ellos quieren decidir más sobre sus vidas y harán lo que sea por lograrlo –hasta tolerar y racionalizar la culpa asociada con alterar a sus padres y alejarlos activamente.

Pero, cuando los adolescentes se dan cuenta que el rol puede cambiar de gerente a asesor, quedan gratamente sorprendidos; si sus padres dejan el rol de gerentes, ellos pueden tener mayor autonomía sin abandono y sus padres pueden realmente funcionar como asesores útiles e importantes. Así, el modelo del "asesor" tiene la ventaja de evitar con mayor éxito los dos errores más comunes de los padres de adolescentes:

- tratarlos como niños (sobreproteger o "sobre-dirigir")
- tratarlos como adultos (no fungir como padre o abandonar)

El primero se evita entendiendo que su nuevo rol involucra "hacer menos"; y el segundo estando presente y escuchando activamente con el fin de sacar el mayor provecho de sus "asesorías."

Dentro este modelo los padres trabajan para desarrollar la confianza en el creciente juicio de sus adolescentes, quienes a su vez trabajar por mantener a sus padres al tanto de las habilidades de responsabilidad que están desarrollando. De este modo, los hijos pueden notar cómo un incremento en su responsabilidad lleva a mayor independencia; se dan cuenta que pueden influir directamente en el mundo a su alrededor. Los padres de familia se dan cuenta cómo una creciente independencia fomenta una responsabilidad creciente, lo cual a su vez, fomenta el optimismo y la confianza en la relación padre-adolescente.

A continuación se presenta en forma de cuadro, un resumen de las características principales de cada postura dentro del modelo del Gerente vs. Asesor:

GERENTE	VS	ASESOR
Dirige		Asesora
Toma las decisiones		Escucha atentamente al "cliente" y aconseja cuando se le pide, permitiendo que el "cliente" tome sus propias decisiones
Informa qué se tiene que hacer y cómo		Rol menos directivo
Se asegura que se sigan sus instrucciones		Sólo da su opinión si se le solicita

GERENTE	VS	ASESOR
"Hacer más" (tarea demandante en esfuerzo y tiempo)		"Hacer menos"
Trata de asegurarse de que se tomen las "mejores decisiones"		Ayuda a desarrollar y ejercitar la "toma de decisiones"
No hay lugar para errores		Los errores son oportunidades para aprender
Juez		Consejero
Sobreprotección ó "Sobre-dirección"		Se asegura que el "cliente" realmente necesite su ayuda
Pasividad / Abandono		Está presente y disponible cuando el "cliente" lo necesita Proporciona "apoyo moral" cuando se necesita
Ilusión de poder e influencia		Influencia real sobre la vida de su "cliente"
Relación: Distancia		Relación: cercanía y comunicación
Desconfianza		Confianza

A largo plazo, el cambio de rol de Gerente a Asesor es esencial para establecer y mantener una relación padre-adolescente saludable.

Finalmente, es importante resaltar que la única excepción para el rol del Asesor es en situaciones en que la salud y/o la seguridad (vida) del adolescente corre peligro. En ese caso, el padre/madre de familia deberá intervenir desde la postura del Gerente.

4.1.2 Manteniéndose relajado y tranquilo: el Modelo de la "Paternidad Libre de Gritos"

Runkel, H. (2007) hace una propuesta de educación de los hijos que implica que el padre/madre de familia sea capaz de mantenerse relajado y tranquilo, sin importar la circunstancia. Él define "vivir libre de gritos" como: *"Aprender a relacionarse con otros en un modo tranquilo, relajado y conectado con la otra persona, tomando el control de las propias respuestas emocionales, independientemente de cómo elija la otra persona comportarse; aprendiendo a enfocarse en uno mismo y a cuidar de uno mismo, en beneficio del mundo."*

Runkel, H. (op.cit.), al igual que muchos de los profesionales que trabajan con adolescentes, advierte a los padres de familia que ser un buen padre no significa ser permisivo y permitir que sus hijos hagan lo que quieran. Él advierte que, lo que los hijos quieren, son padres que puedan mantenerse tranquilos, aún cuando las cosas están que “arden.” De acuerdo a este autor, el reto más grande que enfrentan los padres de familia es ser capaces de crear un ambiente familiar amoroso, lleno de respeto mutuo y cooperación.

Yendo en contra de los libros clásicos de educación que incitan a los padres de familia a enfocarse en sus hijos, Runkel, H. (op. cit.) claramente pide a los padres de familia que dejen de hacer que su vida gire alrededor de sus hijos y regresen su atención a sí mismos.

Un prominente teólogo alguna vez escribió: “Muchos padres de familia cometen el error de construir sus vidas y sus matrimonios alrededor de sus hijos. Buscan satisfacer sus propias ambiciones y sueños identificándose con sus hijos y viviendo sus vidas a través de ellos. Este intento vicario de encontrar satisfacción a través de otros siempre lleva a la frustración y la decepción porque los hijos rara vez cumplen con dichas expectativas y se van pronto de casa. También los coloca bajo estándares de comportamiento demandantes e intolerables que ellos son física, emocional o mentalmente incapaces de alcanzar.” (citado en Runkel, H., 2007, pp. 7)

La “Paternidad Libre de Gritos” propone calmar todas las respuestas reactivas impulsadas por la ansiedad. Se le llama “Libre de Gritos” porque los gritos son la reacción más popular. Pero también hay otras reacciones, tal como desconectarse de la situación, sobre-proteger o sobre-compensar o simplemente darse por vencidos y continuar cediendo. (Ver Estilos de Educación de Nelsen y Lott y Estilos Parentales de Gomide).

De acuerdo con Runkel, una autoridad tranquila, calma su ansiedad primero, permanece bajo control y proporciona indicaciones pacíficas a sus hijos. La *Paternidad Libre de Gritos* no se ocupa de los hijos, sino de los papás.

Desde esta perspectiva, la cosa más importante que un padre/madre de familia puede hacer por sus hijos es aprender a enfocarse en sí mismo; al hacerlo, tendrán una relación más saludable y más feliz con toda su familia.

Si como padre de familia comienza a gritar, a asustar a su hijo, volverse intimidante, tal vez eventualmente obtenga obediencia, pero ¿A qué precio? Tal vez logre asustar tanto a su hijo que finalmente se someta, pero, ¿Qué tipo de relación tendrá con él si continua educándolo a través de la intimidación?

Cuando los padres de familia gritan a sus hijos, cuando reaccionan emocionalmente, están comunicando un solo mensaje: ¡TRANQUILÍZAME! Están diciendo a sus hijos que no son capaces de manejar el hecho de que ellos no obedezcan, escuchen o se tranquilicen. Lo que están transmitiendo es: "Necesito que obedezcas de manera que pueda tranquilizarme. Todas mis respuestas emocionales dependen de ti." Y cuando los adultos ponen el control de sus emociones en las manos de sus hijos, entonces toda su atención está en ellos, haciendo que todas sus respuestas emocionales dependan de cómo se comportan sus hijos.

Aprender a estar "bajo control" significa tomar responsabilidad por las propias decisiones antes, durante y después de que se tomaron. Todas las respuestas emocionales dependen de quien las vive. Desafortunadamente, mucha gente vive sus relaciones así. Continuamente ceden el control de sus respuestas emocionales a los que los rodean.

Pero, si los padres de familia quieren ser una influencia en la vida de sus hijos, entonces tienen que primero, estar ellos bajo control. Solo entonces podrán elegir su respuesta. Sólo así, podrán elegir cómo quien comportarse, sin importar cómo elijan comportarse sus hijos.

La mayor mentira con la cual los padres de familia han crecido es que ellos son responsables *de* sus hijos (a diferencia de tener una responsabilidad *hacia* sus hijos). Y si los padres son responsables *de* sus hijos, entonces *ellos* tienen que ingeniárselas para "programar" a sus hijos para que hagan las elecciones "correctas", es decir, el padre/madre es totalmente responsable de obligar a sus hijos a portarse bien.

Tal acercamiento hace que los padres se sientan grandes, importantes y bajo control, lo cual deja a los hijos sintiéndose pequeños e incompetentes. Tarde o temprano, los hijos se dan cuenta que están en un programa de "entrenamiento para la obediencia" y que esta es una situación donde no pueden ganar porque las opciones

son: matar su propio espíritu de toma de decisiones, en un intento de reducir la ansiedad de sus padres, o rebelarse en contra de la autoridad de sus padres.

En un sistema así, donde toda la responsabilidad recae en el padre/madre de familia, la posibilidad de que los hijos aprendan a actuar por sí mismos y a pensar de manera crítica acerca de sus elecciones, no existe.

A menos que sus hijos sean libres para hacer sus propias elecciones y tomar sus propias decisiones, no podrán aprender la relación entre elecciones/decisiones y consecuencias.

Runkel propone a los padres de familia ejercer una influencia profunda en la vida de los hijos, sin tomar responsabilidad total de sus vidas. Y es importante que éstos entiendan que el único modo de mantener una posición de influencia con sus hijos es retomar una posición de control sobre sí mismos. En palabras de Runkel:

"Es necesario que usted controle lo que puede controlar, y eso comienza (y termina) con usted. Usted es responsable hacia sus hijos, su pareja, sus amigos y los miembros de su familia. Usted debe responder a ellos por cómo usted piensa, siente y se comporta hacia ellos. Y más importante, usted es responsable hacia su hijo por cómo usted se comporta, independientemente de cómo se comporte él/ella. El enfoque está en usted porque finalmente, usted es a la única persona que usted puede controlar. Si usted se asegura de comportarse –aún cuando sus hijos se porten mal- entonces usted tiene una mayor posibilidad de influir de manera positiva en la situación, cualquier situación. Esto es la "Paternidad Libre de Gritos." (pp. 23-24)

Desde esta perspectiva, educar a los hijos requiere de los padres de familia incrementar su auto-consciencia, tener un mayor sentido de auto-dirección y una disposición mayor para tomar la responsabilidad personal de sus acciones, sin importar las acciones de aquellos a su alrededor.

Al respecto, Runkel reflexiona: "¿No es eso lo que queremos para nuestros hijos? Queremos que sean auto-conscientes, auto-dirigidos, y capaces de tomar responsabilidad personal por sus acciones. Ellos nunca llegarán ahí si no servimos de modelos para ellos... Una vez que pones la atención hacia adentro, siempre aprenderás

más acerca de ti mismo que lo que te gustaría saber... como cuánto has tratado de enseñarle a tus hijos lecciones que todavía no aprendes tú mismo. La Paternidad Libre de Gritos implica abrir tus ojos hacia tu propio crecimiento y madurez continuos, de modo que puedas guiar a tus hijos hacia el mismo lugar." (pp. 24-25)

A continuación, se presenta una historia que ejemplifica el modelo de la "Paternidad Libre de Gritos":

"Esta historia involucra a una adolescente, Lucía, cometiendo los errores de, bueno, una adolescente. Sus acciones no son nada nuevo. Sin embargo, la respuesta de sus papás, Marco y Jimena, fue de admirarse. Sus elecciones reflejaron el increíble poder de mantenernos tranquilos, y la revolución familiar está ya en marcha.

Lucía estaba ansiosa por que llegara su cumpleaños. Cumplir 18 años no sólo significaba obtener finalmente su licencia para manejar, sino que también significaba un viaje de 10 días a Europa con su tía favorita. Todo el año previo había anticipado ese viaje con mucha emoción. Y también esperaba ansiosamente obtener su licencia para manejar y poder dejar atrás su permiso que claramente determinaba que sólo podía manejar acompañada de un adulto que tuviera licencia de manejo. El seguro del coche que contrataron sus papás adicionalmente determinaba que ella podía manejar un solo coche en particular.

Ya cerca su cumpleaños, comenzaron los planes para Europa. Diez días en el viejo continente prometían un viaje increíble.

Sin embargo, un mes antes del viaje Julia tuvo que hacer la llamada telefónica que todo padre/madre de familia teme: "Mamá, papá, tuve un accidente."

Llegando a la escena del accidente, Marco y Jimena permanecieron tranquilos. Su única preocupación era la salud de su hija. Una vez que la tuvieron en sus brazos, investigaron los detalles del accidente. El novio de Lucía estaba manejando el coche y Lucía venía en el asiento del copiloto. Él perdió el control del coche y se estrelló con un árbol. El coche quedó bastante golpeado, pero ambos chicos salieron sólo con algunos rasguños y moretones. La policía tomó la declaración y poco a poco, todo regresó a la normalidad –hasta tres días antes del viaje a Europa.

Llena de culpa y aparentemente más confiada de la creciente resolución de sus padres de permanecer tranquilos, Julia decidió confesar. "Mamá, papá, yo venía manejando el coche. Les mentimos a ustedes y a la policía para no meternos en problemas."

¿Qué haría un padre/madre comprometido con la "Paternidad Libre de Gritos"? ¿Qué tipo de reacción emocional saldría a la superficie? ¿Cómo se sentiría usted? ¿Enfurecido? ¿Decepcionado? ¿Herido? Por un lado, podría usted impresionarse con el hecho de que su hija haya confesado todo, y por el otro lado, usted podría sentirse manipulado, sabiendo que a tres días del viaje a Europa, cancelarlo sería una consecuencia difícil y muy cara.

Marco y Jimena sintieron todas esas cosas, lo cual los dejó sintiéndose más que nada, confundidos. Con una auto-consciencia impresionante, ellos sabían que debían recurrir a sus principios, más que a sus emociones. Ellos sabían que necesitaban hacerse la pregunta clave: ¿Cómo balanceamos proteger a nuestra hija de los golpes de la vida al mismo tiempo que la exponemos a las lecciones de la vida? Después de mucha reflexión, finalmente tomaron una decisión. Con la calma de un padre y madre amoroso y firme, se acercaron a su hija y le desearon lo mejor en su viaje. Decidieron enviarla a Europa con abrazos cariñosos y con la esperanza de que se divirtiera como nunca.

Cuando Lucía preguntó con respecto al coche, su licencia y todo eso, Marco respondió calmadamente, "Tendremos tiempo suficiente para lidiar con eso cuando regreses. Por ahora, alistémonos para celebrar tu cumpleaños princesa, enviándote a Europa."

Mientras estuvo fuera, ocasionalmente la culpa invadía a Lucía y les llamaba a sus papás hecha un mar de lágrimas.

Resistiendo la tentación de decirle "Bueno, pues ¿deberías sentirte culpable, señorita! Nosotros aquí, gastando un dinerito... bla bla bla," Marco y Jimena no le dijeron más que sus mejores deseos. Le preguntaron todo con respecto a su experiencia allá y todo lo que estaba viendo y haciendo. Cuando terminó de contarles, les pidió una disculpa y les dijo cuánto lo sentía. Ellos le siguieron pidiendo que les contara más de Europa.

Pero, ¿Qué pasó cuando llegó a casa? ¿Cuánto tiempo les tomó ponerle los puntos sobre las íes? Los papás de Lucía decidieron esperar dos días después de su regreso antes de hablar de ello. Revelaron las fotos, miraron los regalos que trajo y hablaron y hablaron sobre Europa. Entonces, acordaron una fecha y hora para reunirse con Lucía y hablaron largamente con respecto a qué iban a hacer.

Marco y Jimena le dijeron a Lucía que tendría que informarle a la policía y a la compañía de seguros sobre su mentira. Marco ya había hablado con un abogado y por lo tanto, estaba bien informado de las posibles ramificaciones de esto. Lucía tendría que esperar dos años para solicitar su licencia de manejo, dijo el abogado y probablemente tendría que tener un permiso de manejo antes. Marco y Jimena sabían que esto sería un gran inconveniente para toda la familia. Pero ellos también sabían que estarían ahí para apoyar a su hija todo el tiempo, ayudándole a lidiar con dignidad las duras consecuencias.

Ya puede usted imaginarse qué efecto tuvo esto en su relación con su hija. Ha sido revolucionario, por decir poco. "

Fuente: Runkel (2007), pp. 187-190.

V. Propuesta de Programa de Intervención para Padres/Madres de Familia.

5.1 Metodología del Programa

La estructura del programa de intervención que se propone, busca tener como base la orientación constructivista que, en palabras de Díaz-Barriga, F. (2002) busca "enseñar a pensar y actuar sobre contenidos significativos y contextualizados".

Desde esta perspectiva, dicho programa de intervención busca fomentar y respetar los principios educativos asociados con una orientación constructivista:

- El aprendizaje implica un proceso constructivo interno, auto-estructurante y en este sentido, es subjetivo y personal.
- El aprendizaje se facilita gracias a la mediación o interacción con los otros, por lo tanto, es social y cooperativo.
- El aprendizaje es un proceso de re(construcción) de saberes culturales.
- El grado de aprendizaje depende del nivel de desarrollo cognitivo, emocional y social, y de la naturaleza de las estructuras de conocimiento.
- El punto de partida de todo aprendizaje son los conocimientos y experiencias previos que tiene el aprendiz.
- El aprendizaje, implica un proceso de reorganización interna de esquemas.
- El aprendizaje se produce cuando entra en conflicto lo que el alumno ya sabe con lo que debería saber.
- El aprendizaje tiene un importante componente afectivo, por lo que juegan un papel crucial los siguientes factores: el auto-conocimiento, el establecimiento de motivos y metas personales, la disposición por aprender, las atribuciones sobre el éxito y el fracaso, las expectativas y representaciones mutuas.
- El aprendizaje requiere contextualización: los aprendices deben trabajar con tareas auténticas y significativas culturalmente, y necesitan aprender a resolver problemas con sentido.
- El aprendizaje se facilita con apoyos que conduzcan a la construcción de puentes cognitivos entre lo nuevo y lo familiar, y con materiales de aprendizaje materialmente significativos.

Al mismo tiempo, Barocio, R. (2003) advierte que cualquier programa de desarrollo exitoso debe considerar las características de adulto como aprendiz, ya que, en sus palabras: *"el adulto se involucra en una situación de aprendizaje como producto de*

una necesidad percibida y de la oportunidad que ofrezca una situación educativa para satisfacerla. No hay manera de dorarle la píldora o de convencerlo de aprender algo que no percibe como necesario.”

Wood y Thompson (en Barocio, R., op. cit) señalan una serie de características que, dentro del proceso de aprendizaje, hacen único al adulto como aprendiz:

1. Los adultos aprenderán cuando las metas y objetivos de la actividad de aprendizaje sean consideradas realistas e importantes para su problemática.
2. Los adultos aprenderán, retendrán y usarán lo que perciben como relevante para sus necesidades personales y profesionales.
3. Los adultos necesitan ver los resultados de sus esfuerzos y tener una retroalimentación precisa acerca del progreso hacia sus metas.
4. El aprendizaje del adulto involucra al yo.
5. Los adultos vienen a cualquier experiencia de aprendizaje con un amplio rango de experiencias, conocimientos y habilidades previas.
6. Los adultos desean ser el origen de su propio aprendizaje, involucrarse en la selección de objetivos, contenidos, actividades, etc.
7. Los adultos resistirán cualquier experiencia de aprendizaje que conciben como un ataque a su competencia.
8. Los adultos rechazan las recetas de otros para su aprendizaje.
9. La motivación del adulto es producida por el aprendizaje no por una fuente externa.

Así, el programa de intervención parental que se propone en este trabajo busca educar a partir de intereses, inquietudes, dudas, experiencias de los participantes; ofrecerles experiencias donde tengan la oportunidad de experimentar (vivir) el aprendizaje, donde tengan también la oportunidad de ponerlo en práctica y compartir sus experiencias con otros; así como ofrecerles experiencias que desafíen sus conocimientos previos y los lleven a formar nuevas estructuras de pensamiento y por lo tanto, patrones de interacción.

5.1.1 Estructura de las Sesiones

Con lo previamente mencionado en mente, la estructura del presente programa de intervención se ha diseñado para tener 4 momentos principales:

- Actividad de apertura
- Presentación y análisis de ideas centrales
- Actividad de aplicación
- Reflexión final / Cierre.

A continuación, se describe cada uno de ellos:

- **Actividad de Apertura**

Actividad que busca que los participantes realicen un diagnóstico, revelen necesidades, preocupaciones, experiencias, conocimientos previos o propuestas de solución ya experimentadas en torno a la problemática asociada a los contenidos temáticos. Este momento permitirá a los participantes entrar en interacción directa con lo que será motivo de aprendizaje en la sesión. Es importante señalar que en este período puede llevarse a cabo más de una actividad, dependiendo de los contenidos y tiene una duración aproximada de 30 minutos.

- **Presentación y Análisis de Ideas Centrales**

Tomando en consideración el trabajo y la reflexión de los participantes en la(s) actividad(es) anterior(es), el capacitador presentará, realizará y analizará, utilizando diversas estrategias didácticas, los contenidos de la sesión.

La presentación y análisis de ideas centrales puede durar entre una y dos horas y es posible intercalar actividades de aplicación entre una idea central y otra.

- **Actividad de Aplicación**

Actividad(es) (individual, grupal o en pequeños grupos) en la que los participantes propondrán soluciones a preguntas planteadas, o resolverán problemas en los que pondrán en práctica el conocimiento adquirido.

En esta sección, los participantes podrán manifestar el conocimiento que han adquirido en la sesión y sobretodo, aplicarlo a su realidad.

Además la actividad de aplicación busca que los participantes integren el aprendizaje a sus propias experiencias de vida con sus adolescentes, de modo que las dudas que normalmente pudieran surgir en la práctica (en casa), surjan durante la esta sección del taller y puedan contestarse ahí mismo, de modo que cuando los padres de familia apliquen dichas estrategias/habilidades en sus hogares, tengan mayor claridad y mayor habilidad para hacerlo.

Al igual que con la actividad de apertura, aquí podrán incluirse una o varias actividades en función de las ideas analizadas. Este periodo tiene una duración aproximada de 45 minutos ó 1 hora.

- **Reflexión final / Cierre.**

Este momento facilitará que los participantes sinteticen los aprendizajes logrados, así como los obstáculos o dudas que perciben en el logro de los objetivos de la sesión. En este periodo, los participantes llevan a cabo una reflexión en torno a lo analizado en la sesión, compartirán sus experiencias de la actividad de aplicación, de modo que se genere un momento de aprendizaje compartido, donde todo el grupo se beneficie de los aprendizajes, experiencias y reflexiones de los demás.

Esta sección del taller siempre es moderada por el capacitador (con el fin de “dirigir” y/o “centrar” los aprendizajes a través de las reflexiones) y tiene una duración aproximada de 30 minutos.

5.2 Objetivos.

a) Llevar a los padres de familia a la reflexión sobre los retos de la interacción con adolescentes, así como a la adquisición de nuevas herramientas para el establecimiento de relaciones saludables con los adolescentes a través del replanteamiento de su propio rol en la relación con ellos.

b) Ofrecer a los padres de familia estrategias concretas y prácticas que les permitan fomentar el desarrollo saludable de sus adolescentes a través de una disciplina respetuosa, congruente y constante.

Los participantes obtendrán:

Estrategias concretas y prácticas que les permitirán establecer límites y consecuencias de modo que sus adolescentes no sólo comiencen a desarrollar consciencia de su comportamiento, sino que aprendan habilidades que más adelante les permitan convertirse en adultos saludables, responsables y autónomos.

5.3 Síntesis

La adolescencia es una etapa llena de retos, no sólo para los adolescentes que están tratando de encontrarse a sí mismos, así como su lugar en el mundo, sino también para los padres de familia que interactúan con ellos tratando de mantenerse conectados con ellos, al mismo tiempo que establecen reglas y límites con el fin de asegurar su bienestar y salud.

La interacción congruente, clara, tranquila y consistente con los adolescentes en esta época puede ser todo un reto, pero si los padres de familia hacen consciencia y reflexionan sobre los patrones de interacción que han venido estableciendo y son capaces de actualizar su rol en dicha interacción, comenzarán a experimentar con éxito lo que es hablar de manera que sus adolescentes escuchen y escuchar de manera que sus adolescentes hablen, dando así, el primer paso para construir una relación fuerte y saludable con los adolescentes en sus vidas.

5.4 Estructura del programa

- El programa se impartirá en forma de taller teórico-práctico.
- Duración: 20 horas, distribuidas en 5 sesiones de 4 horas cada una.
- Dirigido a: padres y madres de familia de adolescentes –entre 13 y 19 años de edad- (clase media, media-alta).
- Número de participantes: se propone trabajar con un mínimo de 6 padres de familia y un máximo de 20.
- Actividades didácticas: exposición, reflexiones personales, trabajo en grupo pequeño, trabajo en círculo (grupo completo).
- Materiales didácticos: la presentación y análisis de ideas centrales se realiza a través de una presentación de PowerPoint y actividades de aplicación que involucran lecturas, análisis de casos reales y análisis de extractos de películas.

- Temario:

Sesión #1

- La Interacción con Adolescentes: desafíos
 - El cerebro del adolescente: implicaciones
 - Expectativas del adulto

Sesión #2

- Patrones de Interacción: Estilos de Educación/ Crianza
 - Educación a Corto Plazo
 - Educación a Largo Plazo

Sesión #3 Disciplina

- ¿Qué es la Disciplina?
- Estableciendo y Comunicando límites
- Consecuencias Naturales y Lógicas

Sesión #4

- El Método del Seguimiento
- El Plan de Acción

Sesión #5

- El rol de los adultos ante la adolescencia del nuevo milenio
 - El Modelo del Gerente vs el Asesor
 - El Modelo de la "Paternidad Libre de Gritos"

5.5 Sesión 1.

Objetivos

1. Crear consciencia en los padres de familia sobre el momento del desarrollo biológico en el que se encuentran sus adolescentes. Hacerlos conscientes de que biológicamente (especialmente a nivel cerebral) no están preparados aún para cumplir con las expectativas que normalmente se establecen para ellos: responsabilidad, razonamiento, anticipación de consecuencias, control de impulsos, establecimiento de metas y prioridades, etc. (todas ellas tareas del lóbulo frontal cuyo desarrollo no termina hasta alrededor de los 21 ó 22 años de edad).
2. Hacer conscientes a los participantes de cuáles son las cosas que los adolescentes necesitan y esperan de los adultos en sus vidas y llevarlos a la reflexión con respecto a si cumplen con ese rol o no y a qué grado.

Temario de la Sesión

- o La Interacción con Adolescentes: desafíos
 - El cerebro del adolescente: implicaciones
 - Expectativas del adulto hacia el adolescente y cómo cierran las posibilidades de una interacción saludable
 - ¿Qué esperan los adolescentes de los adultos significativos en sus vidas?

Actividad de Apertura

Pedir a los participantes que mencionen qué esperarían de sus adolescentes, qué tipo de comportamientos, actitudes, valores, cualidades esperarían que mostraran en el día a día. Se anotan todos los comentarios en un papel rotafolio/pizarrón de modo que todo el grupo pueda verlas.

Ya terminada la lista, se hacen diversas preguntas para generar reflexión:

- ¿Cuántos adultos conocen que poseen todas esas características?
- ¿Cuántos de ustedes poseen todas esas características?
- ¿Cuántas de esas características podrían decir que ustedes poseen el 90% de su tiempo?
- ¿Se dan cuenta que están esperando que sus adolescentes se comporten como si poseyeran características que ni siquiera los adultos tienen?
- ¿Se dan cuenta que las expectativas que están teniendo hacia sus adolescentes son irrealistas? ¿Cómo creen que eso afecta su interacción con ellos?

Una vez generada la discusión sobre estas preguntas, se presentan las ideas centrales.

Presentación y análisis de ideas centrales

- La adolescencia es un periodo en el cual el cerebro sufre tantos cambios y modificaciones estructurales como aquellos que se sufren en los primeros 5 años de vida.
- Los comportamientos que se esperan de los adolescentes (control de impulsos, anticipación de consecuencias, responsabilidad, razonamiento, etc.) son controlados por el lóbulo frontal, el cual no termina de desarrollarse (y especializarse) hasta pasados los 20 años de edad.
- La especialización del cerebro se da hasta el inicio de la adultez temprana y requiere que durante la adolescencia haya múltiples oportunidades para practicar esas habilidades que se desea permanezcan, como la toma de decisiones, por ejemplo.

- La melatonina en el cerebro del adolescente es liberada horas después de lo que es liberada en el adulto (al menos dos horas después), lo que provoca que los adultos sientan sueño y necesidad de dormir antes que los adolescentes, quienes se sienten despiertos y con energía para hacer cosas tiempo después de que los adultos ya se durmieron. Por otro lado, en la noche, cuando todo está tranquilo y hay menos movimiento en la casa, es cuando los adolescentes reflexionan sobre su día y es cuando están más dispuestos a hablar sobre sus cosas. Ambos factores provocan un distanciamiento en la relación de los adultos con los adolescentes.

- Los adolescentes quieren de los adultos significativos en sus vidas:
 - Que estén abiertos a entender lo que es ser un adolescente en la actualidad.
 - Que se den cuenta que es importante para ellos tener la oportunidad de practicar la toma de decisiones.
 - Que participen y se mantengan involucrados en sus vidas.
 - Que muestren consideración y respeto por ellos.
 - Que sean confiables y demuestren integridad.
 - Que den su consejo y opinión cuando se les solicite.
 - Que se mantengan cerca de modo que ellos se puedan sentir valorados y queridos.
 - Que entiendan que sus amigos son importantes.

Actividad de Aplicación

De manera individual, se le pedirá a cada padre/madre de familia que realice la siguiente actividad:

1. Recuerde una situación en la cual usted se enojó con su adolescente por comportarse como adolescente. En otras palabras, recuerde una situación en la cual usted ahora se da cuenta que sus expectativas de comportamiento hacia su adolescente eran biológicamente irreales. Descríbala.

2. Imagine que usted es un adolescente. ¿Cómo sería para usted tener un padre/madre que actúa como usted actuó en esa situación? ¿Cómo se sentiría? ¿Qué decidiría? ¿Pensaría que su papá/mamá lo entiende?
3. Con la nueva información que usted posee sobre el desarrollo del cerebro del adolescente y sabiendo qué esperan los adolescentes de los adultos significativos en sus vidas, ¿Qué haría diferente en esa misma situación? Describa con detalle qué haría y qué sucedería en esa nueva situación.

Reflexión final / Cierre

Se pide a los participantes que compartan sus experiencias en el trabajo individual, que compartan sus reflexiones y los aprendizajes obtenidos en esa actividad.

5.6 Sesión 2.

Objetivo

Llevar a los padres de familia a la reflexión sobre los estilos de educación que utilizan con mayor frecuencia con sus adolescentes, su eficacia y sobretodo, hacerlos conscientes de qué les están enseñando a través de esos estilos de educación, qué actitudes, comportamientos y emociones están generando en ellos.

Temario de la Sesión

- Patrones de Interacción: Estilos de Educación
 - Educación a Corto Plazo
 - Consecuencias e implicaciones
 - Educación a Largo Plazo
 - Consecuencias e implicaciones

Actividad de Apertura

Se solicita a los participantes que se dividan en grupos de tres o cuatro personas y se le da a cada grupo, una hoja con un fragmento del poema de Khalil Gibran "Los Niños":

"LOS NIÑOS" (fragmento)¹

Khalil Gibran

*Vuestros hijos no son hijos vuestros: son los hijos y las hijas de la Vida,
deseosa de sí misma.*

*Vienen a través vuestro; pero no vienen de vosotros. Y, aunque están con
vosotros, no os pertenecen.*

*Podéis darles vuestro amor, pero no vuestros pensamientos. Porque ellos
tienen sus propios pensamientos.*

*Podéis albergar sus cuerpos, pero no sus almas. Porque sus almas habitan
en la casa del mañana que vosotros no podéis visitar, ni siquiera en sueños.*

*Podéis esforzaros por ser como ellos; pero no intentéis hacerlos como
vosotros. Porque la vida no marcha hacia atrás, ni se detiene en el ayer.*

Se les pide que lo lean en voz alta y compartan dentro de su grupo sus pensamientos y reflexiones al respecto. Se les da la instrucción de que lleguen a un consenso para que posteriormente puedan compartirlo con el resto del grupo.

Finalmente, cuando todos los grupos hayan terminado, se les pide que compartan grupo por grupo, las conclusiones a las que llegaron con el ejercicio.

Presentación y análisis de ideas centrales

- Descripción de los Estilos de Educación a Corto Plazo.
- Implicaciones de la Educación a Corto Plazo, qué aprenden los adolescentes.
- Descripción del Estilos de Educación a Largo Plazo.
- Implicaciones de la Educación Amable y Firme, qué aprenden los adolescentes.

¹ Fragmento del poema "Los Niños" del poeta Khalil Gibran: <http://blogs.periodistadigital.com/nidopoesia.php/2007/10/10/p120956>

Actividad de Aplicación

En grupos de tres o cuatro personas, realizar la siguiente actividad:

1. "Piense en una situación reciente en la que usted estuvo más interesado en el objetivo a corto plazo de controlar a su adolescente. Descríbala" (Esta situación es el ANTES).
2. "Piense cómo podría haber manejado la misma situación en un modo más racional que le ayudara a su adolescente a aprender nuevas habilidades que lo preparen para la vida como adulto. Descríbalo" (Esta situación es el DESPUES).
3. Se le pide a los miembros del grupo que dramaticen ambas situaciones (antes y después), de modo que uno de los miembros del grupo represente al adolescente y los otros dos al padre/madre de familia.

Actividad de Aplicación Adicional (tarea-individual)

Como actividad de aplicación adicional, se les pedirá a los participantes que de manera individual contesten las siguientes preguntas:

1. ¿De qué modo está siendo usted demasiado permisivo con su adolescente? Explique.
2. Piense en una situación en la que usted rescató a su adolescente de modo que no experimentara las consecuencias de sus actos/decisiones/elecciones. Descríbala con detalle.
3. ¿Qué hará usted, la próxima vez cuando se sienta tentado a recatar a su adolescente? ¿Cómo puede enseñarle a su adolescente, de manera amable y firme habilidades para la vida?
4. Trate de pensar en una situación en la cual esté usted siendo negligente con su adolescente, ya sea por frustración o por incapacidad (o debido al exceso de trabajo, abuso de sustancias, depresión, o cualquier otra razón). Describa qué efecto está teniendo esto en su adolescente.

Reflexión final / Cierre

Una vez terminada cada dramatización, se inicia una discusión sobre qué observó el resto del grupo en dicha dramatización y cómo se sintieron los "actores." Se les lleva a la reflexión sobre cómo creen que sus adolescentes se sintieron en el ANTES y cómo se hubieran sentido en el DESPUES si la situación se hubiera desenvuelto así.

5.7 Sesión 3

Objetivos

1. Ofrecer a los participantes lineamientos y estrategias prácticas para el establecimiento de límites y reglas con sus adolescentes.
2. Que los participantes aprendan a diferenciar entre las consecuencias naturales y lógicas e identifiquen en qué situaciones son más apropiadas/eficaces unas que otras.

Temario de la Sesión

- Disciplina
 - ¿Qué es la Disciplina?
 - Estableciendo y Comunicando límites
 - Consecuencias Naturales y Lógicas

Actividad de Apertura

Como actividad de apertura, se le pedirá a los participantes que compartan sus reflexiones sobre la actividad de aplicación adicional (tarea) que se les pidió realizar de manera individual y basados en sus respuestas, se les llevará a la reflexión con respecto a qué estarían dispuestos a hacer de manera diferente para mejorar sus estrategias disciplinarias a favor del desarrollo adecuado de sus adolescentes.

Presentación y análisis de ideas centrales

- Definición de Disciplina como método de enseñanza (modelaje) de comportamientos y actitudes responsables y saludables.
- Tips para el establecimiento de límites y reglas.
- Establecimiento de consecuencias. Diferencia entre consecuencias naturales y lógicas.

Actividades de Aplicación

1. En grupos de 3 ó 4, hacer una lista de las "transgresiones" más comunes de sus adolescentes y sugerir consecuencias naturales y lógicas a dichos comportamientos. Presentar sus ideas al grupo y discutir las.
2. Se presentarán diversos fragmentos de películas y se les pedirá que identifiquen en ellos uno o más de los siguientes puntos:
 - a. el tipo de disciplina
 - b. estilos de educación
 - c. cómo se están estableciendo límites y reglas
 - d. si lo que se presentan son consecuencias naturales o lógicas
 - e. tipo de interacción adolescente-adulto
 - f. si está "bien" o "mal" lo que hizo el personaje y de qué otro modo pudo enfrentar la situación presentada

Películas a mostrar:

Los Coristas

- a) Escena inicial en que Mathieu llega como nuevo prefecto a la casa hogar de niños con problemas. Alguien puso una trampa en una puerta y el intendente queda gravemente herido. Hacen una asamblea donde reúnen a los niños para

descubrir quién es el culpable del ataque.

Se muestra:

- Estilo de Educación – Controlador/Punitivo/Recompensante
- Falta de respeto hacia los niños
- Sistema disciplinario sin congruencia, justicia ni amabilidad

b) Escena 2, en que Mathieu se entera quién fue el responsable de la herida al intendente y en vez de llevarlo con el Director (quien golpea a los niños como estrategia de disciplina), decide establecer una consecuencia: el niño cuidará al intendente hasta que se cure de la herida que le provocó.

Se muestra:

- Ejemplo de consecuencia lógica
- Estilo de Educación a Largo Plazo
- Relación adulto-adolescente de respeto y amabilidad

Educando a Helen

a) Escena en que la tía (tutora legal de la adolescente) llega a su casa y encuentra a su sobrina adolescente teniendo una fiesta en su casa, con sus compañeros de escuela –menores de edad- en un día de escuela, consumiendo alcohol, etc.

Se muestra:

- Falta de establecimiento de límites y reglas
- Falta de firmeza y congruencia
- Estilo de Educación Permisivo/Sobre-Protector/De Rescate

b) Escena en que las tías se enteran que su sobrina de 15 años se escapó de la graduación con un compañero mayor que ella y con tendencias a la delincuencia y se fueron a un motel. Las tías llegan al motel y sacan a la sobrina de ahí.

Se muestra:

- Estilo de Educación a Largo Plazo
- Enfocarse en el comportamiento y no en la persona
- Estilo disciplinario firme, congruente y consistente

Gol

a) Escena en que están en el billar y acaban de sugerirle a Santiago que puede llegar a ser un jugador profesional de fútbol y podría conseguirse un agente. El papá critica al hijo por querer perseguir ese sueño.

Se muestra:

- Estilo de Educación Controlador/Punitivo/Recompensante
- Falta de respeto en la interacción adulto-adolescente
- Imposición de expectativas del adulto sobre el adolescente
- Falta de resolución de los propios conflictos emocionales del adulto
- Firmeza excesiva (rigidez) y falta de amabilidad y justicia

b) Escena en que Santiago descubre que su papá le robó el dinero que él había ahorrado para viajar a Inglaterra y perseguir su sueño. El papá usa el dinero de Santiago para comprar una camioneta y tener su propio negocio junto con Santiago.

Se muestra:

- Estilo de Educación Controlador/Punitivo/Recompensante
- Falta de respeto hacia el adolescente e invasión a su privacidad

- Imposición de expectativas del adulto sobre el adolescente
- Falta de resolución de los propios conflictos emocionales del adulto
- Falta de amabilidad y justicia

Todas contra John

Escena en que la hija reclama a la mamá que siga saliendo con patanes. Le pregunta si no se da cuenta el daño que le está haciendo a ella como hija darse cuenta con qué clase de hombres se está involucrando.

Se muestra:

- Estilo de Educación Negligente/De Abandono
- Falta de congruencia
- Inversión de roles entre el adulto y el adolescente

Las Mujeres Verdaderas Tienen Curvas

a) Escena en que la mamá descubre que Ana perdió la virginidad y la confronta.

Se muestra:

- Estilo de Educación Controlador/Punitivo/Recompensante
- Interacción adulto-adolescente con falta de amabilidad, justicia y congruencia
- Falta de respeto hacia el adolescente (insultos)

b) Escena en que la hija acompaña a la mamá al doctor y le dicen que está en la menopausia. Salen del doctor y en un restaurante se inicia una lucha de poder entre madre-hija por un flan.

Se muestra:

- Estilo de Educación Controlador/Punitivo/Recompensante
- Falta de congruencia (no enseñar con el ejemplo)
- Falta de resolución de los propios conflictos emocionales del adulto
- Lucha de poder

Harry Potter y el Prisionero de Azkabán

Escena en que los alumnos se están preparando para ir de paseo al pueblo. Sólo aquellos alumnos con permiso firmado por sus padres o tutores podrán asistir. Harry no tiene permiso firmado y la Profesora McGonagall no le permite ir al paseo.

Se muestra:

Estilo de Educación a Largo Plazo: Amable y firme

Establecimiento de límites y reglas claras, con anticipación y de mutuo acuerdo

Interacción adulto-adolescente con amabilidad, congruencia, firmeza, justicia y respeto.

Reflexión final / Cierre

Se genera una discusión con el grupo completo partiendo de la siguiente pregunta: Basados en la "nueva" definición de Disciplina y el estilo de Educación Amable y Firme, ¿Qué están dispuestos a hacer diferente para mejorar la relación con sus adolescentes?

5.8 Sesión 4

Objetivos

1. Que los participantes se familiaricen con el Plan de Acción: qué es, cómo está compuesto y cómo utilizarlo.
2. Que conozcan el Método del Seguimiento como alternativa disciplinaria y tengan la experiencia de ponerlo en práctica con una situación cotidiana.

Temario de la Sesión

- o Disciplina
 - Plan de Acción
 - El Método del Seguimiento

Actividad de Apertura

En parejas, recordar una situación en que hayan intentado que sus adolescentes respetaran un acuerdo, sin éxito. Describir qué estrategias utilizaron para "obligar" a que su adolescente a que cumpliera con ese acuerdo. Describir cuál fue la respuesta de su adolescente, su actitud y cómo se sintieron ellos (como padres de familia) con esta situación.

Compartir con el grupo.

Presentación y análisis de ideas centrales

- Descripción del Plan de Acción, características, uso.
- Descripción del modelo de Seguimiento como alternativa de educación a la formación a base de consecuencias.
- Darse cuenta que el Modelo de Seguimiento implica hablar, hacer acuerdos y dar seguimiento de manera tranquila, con el menor número de palabras y requiere paciencia, pero sobretodo, dejar a un lado los métodos "tradicionales" de disciplina: regaños, sermones, gritos, "obligar a", etc.

Actividades de Aplicación

1. Se pedirá a los participantes que en grupos de 3 ó 4 elijan una situación que normalmente provoca dificultades con sus adolescentes, en términos de un privilegio que ellos quisieran tener y para ellos como padres de familia es importante establecer límites muy claros con respecto a ese privilegio.

Una vez elegida la situación "problemática" diseñar en equipo un Plan de Acción para resolver dicha situación, basados en un ejemplo de Plan de Acción que se les dará impreso.

2. Se le presentará a cada equipo por escrito, una situación presentando un problema común de un padre/madre de familia queriendo que su hijo/a adolescente cumpla con un cierto acuerdo.

Se les pedirá que dramaticen la situación presentada utilizando el Método del Seguimiento.

Reflexión final / Cierre

En este periodo, se les preguntará cuáles sienten que son sus más grandes retos (personales) para la aplicación del Modelo de Seguimiento. Se buscará generar una discusión grupal donde todos puedan compartir sus reflexiones y encontrar en las experiencias de otros, estrategias para enfrentar y resolver dichos retos (siempre moderado/guido por el capacitador).

5.9 Sesión 5

Objetivos

1. Presentar el Modelo del Gerente vs Asesor como una propuesta de cambio del rol del adulto en la vida de sus adolescentes.
2. Presentar el Modelo de la "Paternidad Libre de Gritos" como un modelo disciplinario que tiene como base que el adulto aprenda a controlar sus propias emociones, miedos, angustias y eduque a sus adolescentes desde un lugar de serenidad, tranquilidad, respeto y confianza hacia el adolescente.
3. Hacer conscientes a los participantes de que ambas propuestas pueden ser muy eficaces y ofrecer resultados a corto y mediano plazo, pero que implican que como adultos, estén dispuestos a trabajar emocionalmente en su persona.

Temario de la Sesión

- o El rol de los adultos ante la adolescencia del nuevo milenio
 - El Modelo del Gerente vs Asesor
 - El Modelo de la "Paternidad Libre de Gritos"

Actividad de Apertura

Se les pedirá a los participantes que recuerden (de manera individual) una situación en que su reacción ante una situación "problemática" en vez de ayudar, empeoró las cosas. Y después, se les pedirá que se dividan en pareja y con un compañero

contesten las siguientes preguntas: ¿Qué pudiste haber hecho diferente? ¿Qué resultado hubieras podido tener así?

Presentación y análisis de ideas centrales

Modelo del Gerente vs Asesor

- Cuadro comparativo.
- Enfatizar que este modelo implica: permitir a los adolescentes tomar sus propias decisiones, respetar dichas decisiones y permitirles también vivir las consecuencias de esas decisiones; asumir un rol menos directivo y ceder el control; permitir que el adolescente cometa errores y apoyarlo para que aprenda de ellos.

Paternalidad Libre de Gritos

- Enfatizar que este enfoque implica que los padres de familia quiten la atención de sus hijos y la pongan en sí mismos; que requiere que como adultos, se hagan cargo de sus propias necesidades (físicas, emocionales, intelectuales, espirituales); que asuman la responsabilidad de sus propias emociones y no exijan que sus hijos se comporten de una manera determinada de modo que ellos (los padres) puedan estar "bien"; cuidarse a sí mismo por el bienestar de otros (sus hijos).

Actividades de Aplicación

1. Se dividirá a los participantes en grupos de 4 y se le presentará a cada grupo una situación "problema." Se les pedirá que en dos hojas de papel rotafolio presenten cómo enfrentarían dicha situación desde dos posturas, la del Gerente y la del Asesor, enfatizando cómo creen que su adolescente reaccionaría en ambas situaciones.

Se le pedirá a cada equipo que presente los resultados del ejercicio al resto del grupo.

2. Se dividirá a los participantes en nuevos grupos de 4 y se les dará a leer la siguiente historia que ejemplifica el Modelo de la Paternidad Libre de Gritos.

“Esta primera historia ilustra el increíble poder que tiene quitar la atención de tus hijos y ponerla de lleno en ti mismo.

Julia sabía que tenía que hacer algún cambio. Tras otro enfrentamiento a gritos con su hija Andrea de 13 años, ella se dio cuenta que esta no era sólo una serie de peleas aisladas; esta era la forma predominante en que interactuaba con su hija. Como madre soltera, sentía que se esforzaba tanto que sus recursos emocionales parecían no ser suficientes.

Esto no estaba yendo a ningún lado.

Sin embargo, en vez de buscar ayuda fuera de la familia, Julia constantemente, aunque sin saberlo, pedía a sus hijos un tipo de apoyo emocional y comportamental que ellos no estaban equipados para ofrecerle. Esto implicaba necesitar que ellos salieran bien en la escuela, por ejemplo, para darle a su madre una cosa menos por la cual preocuparse. O no discutir nunca con ella, especialmente si había tenido un mal día. Puesto que ella no estaba enfocándose en sí misma, Julia estaba atrapada en esa dinámica de relación de necesitar que sus hijos obedecieran o se comportaran por el bien de ella, y esto no estaba funcionando. La relación con sus hijos no sólo estaba desgastada, sino que continuaba deteriorándose.

En ese punto Julia comenzó a enfocarse en sí misma, aprendiendo a reconocer su parte en los patrones de interacción continuos, especialmente con Andrea. Con el fin de crecer como madre y como persona, Julia comenzó a darse cuenta que necesitaba apoyo de otros adultos fuera de su familia inmediata. Comenzó a apoyarse en el orientador de la escuela. Él le dijo que podía llamarlo la siguiente vez que sintiera temor de decir algo de lo que se arrepentiría. Julia estaba aprendiendo a enfocarse menos en su hija, reconociendo que mientras más se enfocaba en sí misma, se sentía más capaz de estar tranquila y conectada con su hija al mismo tiempo.

Pero conforme las relaciones cambian, la ansiedad natural incrementa. Conforme Julia cambiaba su atención y mejoraba su habilidad para permanecer tranquila, Andrea continuaba desafiando el nuevo crecimiento de su mamá.

Un día, Andrea quiso irse fuera el fin de semana con sus amigas. El papá de una de las niñas iba a pagar por el viaje, y ellas se quedarían en un hotel, sólo por diversión. El radar de Julia se puso en rojo cuando se supo que iban a dejar a las chicas “botadas” el fin de semana, sin supervisión de un adulto. Julia le dijo a Andrea un empático “No.” Esto provocó una escena bastante intensa, por decir poco.

Andrea reaccionó con una intensidad nunca antes vista, y la nueva calma encontrada de Julia se puso a prueba. En medio de los tremendos gritos de Andrea (“¡Nunca me dejas hacer nada!” “¡Eres muy injusta!” “¡Te odio!”), Julia se dio la media vuelta y entró en su recámara. (Algunas veces necesitamos una pausa con el fin de mantenernos tranquilos.) Julia cerró su puerta, dejando a Andrea fuera. Hecha un mar de lágrimas, esta madre exasperada inmediatamente corrió al teléfono y llamó al orientador. Eran las once de la noche, pero estaba al borde del colapso. Al orientador no le importó. Pero a su hija, sí.

Andrea entró a empujones, gritando “¡Ah! ¿A quién le llamas? ¿A alguien para que te escuche quejarte de mí? ¡Genial!” Y salió muy enojada de la recámara.

Pero Julia no prestó atención a la reacción de su hija. En vez de eso, comenzó a hablar con el orientador acerca de sí misma. No se quejó una sola vez de Andrea.

“Estoy enojada,” dijo al orientador, “y me siento tentada a decir cosas que no quiero decir.”

Le comentó que estaba cansada y se había dado cuenta que no era muy buena cuidándose a sí misma, especialmente con todas las demandas de ser una madre soltera.

“Más que nada, estoy enojada conmigo misma,” dijo.

Julia estaba haciendo un gran trabajo, manteniendo la atención en sí misma. Hablaron por varios minutos y con cada cosa que expresaba, ella se tranquilizaba. El simple hecho de hablar de sus emociones le estaba ayudando a mantener la atención lejos de su hija. Eligiendo analizarse a sí misma estaba calmando el enojo en su estómago y permitiendo que salieran a la superficie sus deseos más fervientes con respecto a la relación con su hija.

Cuando la calma de Julia comenzaba a vencer su ansiedad, notó la cara de Andrea asomada por la puerta. Aparentemente, después de que salió muy enojada de la habitación, Andrea regresó y pegó su oído a la puerta; había escuchado toda la conversación. Cuando Julia se dio cuenta y volteó a mirar, Andrea jaló la puerta y la cerró, tratando de ocultar que había estado escuchando.

Cuando terminó de conversar con el orientador y Julia se sintió confiadamente tranquila, salió de su habitación y se dirigió a la de su hija. Cuando llegó ahí, las luces estaban apagadas y Andrea estaba ya en su cama. Julia decidió dejar así las cosas hasta el siguiente día.

Esa mañana, todo fue diferente. Su hija no bajó de su cuarto, pero se disculpó amablemente y le dijo a su mamá que entendía su punto de vista. Obviamente, ella también había puesto su atención en sí misma, puesto que ahora podía expresar qué era lo que le molestaba tanto.

“Entiendo que sólo estás tratando de hacer lo mejor para mí, mamá. De veras. Es sólo que siento que tú no quieres que yo crezca.”

Julia fue capaz de escuchar con calma y empatía. Fue capaz de escuchar el punto de vista de su hija y expresar sus preocupaciones con respecto a ese viaje de fin de semana. La conversación terminó con lágrimas y un abrazo. Evidentemente, los oídos de Andrea escucharon bastante la noche anterior. Escuchó que su mamá no estaba tratando de controlarla; estaba tratando de controlarse a sí misma. El pequeño diálogo de Julia con el orientador le dijo muchas cosas a Andrea.

Ella no necesitaba un sermón enérgico de su mamá, necesitaba una mamá comprometida a enfocarse en sí misma, a crecer y a calmarse a sí misma. Y eso es lo que Julia estaba comenzando a darle.

Andrea no fue a ese viaje de fin de semana. Y a petición suya, se fue a comer sushi con su mamá.”

Traducida y adaptada de: Runkel, H.E. (2007) Pp. 55-59.

Una vez que hayan leído la historia en grupo y la hayan comentado, se les entregará un cuestionario de reflexión * para que respondan de manera individual.

1. ¿Cuál es tu reacción inicial a la idea de cuidarte a ti mismo/a para beneficio de otros?
2. ¿De qué formas has estado siendo negligente con tu salud –física, emocional, mental, espiritual – por “causa” de tus hijos?
3. ¿Qué es lo que te cuesta más trabajo de cuidarte a ti mismo? ¿Qué es lo que te cuesta trabajo de quitar la atención de tus hijos y ponerla en ti?
4. Describe los hábitos de auto-cuidado que necesitarías desarrollar con el fin de estar en tu mejor forma para otros.
5. ¿Qué compromiso hacia tu propio cuidado estás dispuesto a hacer el día de hoy?

Reflexión final / Cierre

Se pedirá a los participantes que quienes así lo deseen, compartan con el resto del grupo sus reflexiones con respecto al cuestionario que se les entregó. ¿De qué se dieron cuenta? ¿Qué notaron? ¿Cómo sería tu relación con tu(s) adolescente(s) si

* Cuestionario de reflexión tomado de Runkel (2007), pp. 213.

te aseguraras de estar bien tú primero?

Cierre del Curso

Siendo esta es la última sesión del curso, se hará un cierre del mismo, pidiendo a los participantes que compartan sus aprendizajes con el grupo, que formulen las preguntas finales que pudieran tener y que como actividad final, escriban un testimonio dónde expresen qué se llevan del taller, cuáles fueron sus aprendizajes significativos y qué sugerencias pueden dar para mejorarlo.

VI. Discusión.

Fue a partir de mi experiencia profesional trabajando con adolescentes, que me di cuenta de la importancia de trabajar con los padres y madres de familia, para lograr cambios significativos y duraderos en sus hijos. Es frecuente que los padres de familia busquen ayuda de un psicólogo, queriendo que “arreglen” a su adolescente, esperando que esto suceda casi de manera “milagrosa” sin tener ellos que intervenir de ninguna manera, excepto pagando las sesiones de terapia (ya ni se hable de modificar patrones de interacción padre/madre-hijo ó resolver las propias necesidades emocionales).

Desde mi punto de vista, a menos que los padres de familia se involucren activamente en el proceso de cambio, los adolescentes no tendrán la motivación, ni el “espacio” para modificar sus propias actitudes y comportamientos.

Es así que decidí proponer un programa de intervención parental que proporcione las bases para iniciar este proceso de cambio.

El programa de intervención que propongo en este trabajo busca ofrecer a los padres y madres de familia, un espacio en donde puedan reflexionar sobre el modo en que han venido interactuando con sus adolescentes, sobre el tipo de disciplina que han venido estableciendo y más aún, sobre los resultados que esto ha tenido en la calidad de la relación con sus hijos y los aprendizajes que están fomentando en ellos.

Aún cuando dicho programa de intervención es muy puntual con respecto al tipo y la forma de las actividades que se proponen, es importante que el capacitador fomente la reflexión de los participantes, apoyándolos para que durante el taller, apliquen los conceptos aprendidos a sus experiencias cotidianas con sus adolescentes.

Es de extrema relevancia que durante el programa, los adultos puedan vivenciar cómo se aplican las nuevas estrategias, cómo se siente aplicarlas (en comparación a su “vieja” manera de actuar) y que puedan también anticipar las reacciones de sus adolescentes ante esta nueva propuesta de interacción.

Aún teniendo este cuidado de ofrecer experiencias tan vivenciales como sea posible, mi experiencia impartiendo este tipo de programas de intervención, también me ha enseñado que, en muchas ocasiones, no es suficiente que los padres de familia

asistan a un programa de esta naturaleza para generar cambios duraderos en su interacción con sus adolescentes.

En estos casos, es importante proporcionar a las familias (especialmente a aquellas familias de estructura rígida), lo que Barocio, R. (2003) llama "apoyo a la capacitación" en donde, posterior a la asistencia al programa de intervención, los padres de familia cuenten con el apoyo de un "asesor" (en este caso, el psicólogo) que promueva la asimilación de las habilidades y la información adquirida en el programa, así como retroalimentación con respecto a las acciones que estos padres van poniendo en práctica, y sobretodo, asesoría para adaptar a su situación individual, las estrategias aprendidas durante el programa.

De este modo, los padres de familia que asimilan estos aprendizajes y los ponen en práctica de manera constante en la vida diaria con sus adolescentes, no sólo establecen relaciones más saludables con sus hijos, sino que además, sientan las bases para que en el futuro, éstos se desarrollen para ser adultos autónomos e independientes, sanos y capaces de establecer a su vez, relaciones saludables que los lleven a vivir vidas más sanas y felices, requiriendo así, menor (o ningún) apoyo psicológico en la adultez.

Otro aspecto que ha surgido como reflexión de este programa de intervención es que los padres de familia deben darse cuenta de la importancia de resolver sus propias necesidades emocionales (muchas veces relacionadas con conflictos no resueltos de sus adolescencias) de modo que sean mucho más capaces de controlar sus reacciones emocionales frente a sus adolescentes y ofrecer así, una educación basada en el respeto mutuo, en una comunicación abierta y una resolución de conflictos apropiada, donde todas las partes hablen y sean escuchadas; en otras palabras, un tipo de relación donde no interactúen un adulto actuando como adolescente* y un adolescente, más bien, un adulto actuando como tal y un adolescente, desde su posición de adolescente.

* Frecuentemente los padres/madres de familia expresan que durante los enfrentamientos con sus adolescentes, éstos hacen surgir en ellos "el adolescente herido" que todo padre/madre de familia lleva dentro, lo cual la mayoría de las veces, termina en una lucha de poder, donde no sólo no se resuelve el conflicto, sino que ambas partes terminan diciendo cosas que en vez de ayudar, solamente dañan más la relación.

El programa de intervención parental que aquí se presenta, propone trabajar con padres y madres de familia de clase media y media-alta, puesto que ellos normalmente tienen un nivel educativo que les permite comprender, analizar y adaptar los conocimientos y estrategias que se ofrecen en el mismo. Pero considero que sería interesante ofrecer este programa de intervención a padres y madres de familia de clase media-baja y baja, y si es necesario, hacer una adaptación de la forma en que se imparten los contenidos.

Finalmente, considero que sería importante, tras la impartición del programa de intervención, evaluar de manera más concreta (más allá de los testimonios de los padres ó de los avances en la terapia) el aprendizaje de los padres y madres de familia. A corto plazo, sugiero diseñar un instrumento que evalúe las estrategias disciplinarias con las que llegan los papás y posteriormente evalúe los cambios en dichas estrategias. A largo plazo, considero que sería de suma utilidad e importancia poder traducir al español y adaptar a la población mexicana el Inventario de Estilos Parentales de Gomide y utilizarlo con los padres de familia, aplicándoles el inventario materno y paterno como evaluación previa al taller y como evaluación posterior, que los hijos contesten el inventario de auto-aplicación (que evalúa el estilo de educación que utilizan los padres).

El Inventario de Estilos Parentales tiene la capacidad de ofrecer información invaluable con respecto al estilo de educación parental utilizada, la influencia que tienen dichas prácticas educativas en el desarrollo de comportamientos anti-sociales, etc., además de que este inventario, al ofrecer la posibilidad de analizar práctica por práctica (positivas y negativas –ver Capítulo II, subtema 2.2), es posible saber cuáles prácticas deben ser modificadas, cuáles mantenidas y cuáles deben eliminarse. Esto abre un sinnúmero de oportunidades para mejorar no solo el programa de intervención, sino el enfoque y la calidad de dicha intervención, al mismo tiempo que permitirá detectar de manera oportuna y prevenir comportamientos de riesgo en el adolescente.

VII. Referencias Bibliográficas.

1. Antunes Sampaio, I.T. (2007) **Inventário de Estilos Parentais (IEP): um novo instrumento para avaliar as relações entre pais e filhos.** *Psico-USF*, v. 12, n. 1, p. 125-126, jan./jun. 2007.
2. Barocio Quijano, R. (2003). **El adulto como aprendiz: implicaciones para los programas de desarrollo personal.** Facultad de Psicología, UNAM. México, D.F., México.
3. Díaz-Barriga, F. (2002). **Estrategias para un aprendizaje significativo: una interpretación constructivista.** 2ª Edición. McGraw Hill Interamericana: México.
4. Dodge, K.A., Pettit, G.S. y Batters (1994). **Socialization mediators of the relation between socioeconomic status and child conduct problems.** *Child Development*, 65, 649-65.
5. Erikson E. (1978) **Infancia y Sociedad.** Ediciones Hormé, Editorial Paidós: Buenos Aires.
6. Gershoff, E.T. (2002). **Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences.** *Psychological Bulletin*, 128, 539-79.
7. GOMIDE, P. I. C. (2006). **Inventário de estilos parentais: modelo teórico, manual de aplicação e interpretação.** Petrópolis: Vozes.
8. GOMIDE, Paula Inez Cunha, SALVO, Caroline Guisantes de, PINHEIRO, Debora Patricia Nemer *et al.* **Correlação entre práticas educativas, depressão, estresse e habilidades sociais.** *PsicoUSF*. [online]. dez. 2005, vol.10, no.2 [citado 18 Julio 2008], p.169-178. Disponible en Internet: http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712005000200008&lng=pt&nrm=iso>.%20ISSN%201413-8271
9. Hughes, C. y Dunn, J. (2000). **Hedonism or empathy? Hard-to-manage children's moral awareness and links with cognitive and maternal characteristics.** *British Journal of Developmental Psychology*, 18, 227-45.
10. Joslin, K.R. y Decher M.B. (1997). **Positive Parenting Your Teens. The A to Z book of sound advice and practical solutions.** Fawcett Columbine: Nueva York.
11. Knowles, Malcolm S., Holton III, Elwood F. y Swanson, Richard A. (1998). **The Adult Learner: The definitive classic in adult education and Human Resource Development.** Quinta Edición. Butterworth-Heinemann, Woburn, MA, Estados Unidos de América.
12. MARCIA, J. E., (1966), **Development and validation of ego identity status,** *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, pp. 551-558.

13. Nelsen, J. y Lott, L. (2000). **Positive Discipline for Teenagers: Empowering your teen and yourself through kind and firm parenting**. Three Rivers Press: Nueva York.
14. NEWMAN, Kathy et al . **Relaciones entre los tipos de padres y comportamientos de riesgo en la salud del adolescente: una revisión bibliográfica integrada**. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 16, n. 1, 2008. Disponible en:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692008000100022&lng=pt&nrm=iso
15. Nurco, D. y Lerner, M. (1996). **Vulnerability to narcotic addiction: family structure and functioning**. *Journal of Drug Issues*, 26, 1007-95.
16. Riera, M. (2003). **Staying Connected to Your Teenager. How to keep them talking to you and how to hear what they're really saying**. Da Capo Press: Cambridge, Massachussets, E.U.A.
17. Riera, M. (2004). **Uncommon Sense for Parents with Teenagers. Revised**. Celestial Arts: Berkeley, California, E.U.A.
18. Runkel, H. E. (2007). **ScreamFree Parenting. The revolutionary approach to raising your kids by keeping your cool**. Waterbrook Press: Colorado, E.U.A.
19. Barocio, Q. R. y Snack, M. J. (2005). **Taller de Formación de Capacitadores. Capacitación para el cuidado de la salud. Talleres Comunitarios**. Secretaría de Salud. Programa de Desarrollo Humano de Oportunidades. Sesión 3 "Estructura y manejo de la reuniones de los Talleres Comunitarios". Secretaría de Salud. México.
20. Strauch, B. (2003). **The Primal Teen: What the new discoveries about the teenage brain tell us about our kids**. Doubleday: Nueva York.
21. Teoría de los Estados de Identidad:
<http://www.geocities.com/ResearchTriangle/Thinktank/4492/noticias/estados.htm>
22. Teoría del Status de Identidad de James Marcia: <http://www.learning-theories.com/identity-status-theory-marcia.html>
23. Teoría del Desarrollo de Erik Erikson:
http://www.healthline.com/galecontent/eriksons-theory?utm_medium=google&utm_source=cymbalta_test&utm_campaign=gale&utm_term=erikson's%20theory
24. Tight, M. (1996). **Key Concepts in Adult Education and Training**. Routledge: Nueva York.
25. Widom, C.S. (1989). **Child abuse, neglect and witnessing violence**. En: **D.M. Stoff; J. Brelling & J.D. Maser (orgs.)**, *Handbook of Antisocial Behaviour*. Nueva York: John Wiley & Sons, 159-70.

26. WITMER, Denise. (2008) **Communicating with your Teen. Cement your 'talks' with an Action Plan.** http://parentingteens.about.com/cs/discipline/a/action_plan.htm
27. WITMER, Denise. (2008) **Communicating with your Teen –Use an Action Plan.** <http://parentingteens.about.com/cs/discipline/a/communicate.htm>
28. WITMER, Denise. (2008) **Tips on Setting Limits and Rules.** En: <http://parentingteens.about.com/cs/discipline/a/rules.htm>