

FAMILIAS Y PROBLEMAS DE DROGAS

PROPUESTAS
PARA EL
CAMBIO



MÓDULO 2

TODO SE COMPLICA. LOS CONFLICTOS EN LA ADOLESCENCIA
GUÍA FORMADOR/A



fad

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 0
CONSTITUCIÓN DEL GRUPO

MÓDULO 1
LOS PROBLEMAS DE DROGAS EN LA FAMILIA: ¿CÓMO AFRONTARLOS?

MÓDULO 2
TODO SE COMPLICA. LOS CONFLICTOS EN LA ADOLESCENCIA

Introducción

Objetivos

Contenidos

Adaptaciones a realizar según el grupo

Desarrollo de los contenidos del módulo

Actividades

Conclusiones – Balance

Tareas para casa

Bibliografía para profundizar

Películas para un videoforum



1. Conductas de riesgo en los adolescentes	4
2. ¿Por qué aparecen estas conductas en la adolescencia?	7
3. Los trastornos psicopatológicos en los adolescentes.	10
4. Los adolescentes y los consumos de drogas	11
5. La crisis y/o la oportunidad de la adolescencia	14
6. Los padres frente a los hijos adolescentes	16
7. Lo más significativo	18

MÓDULO 3
PROBLEMAS DE DROGAS Y ORGANIZACIÓN FAMILIAR. IMPACTO EN LA FAMILIA Y RECURSOS PARA EL CAMBIO

MÓDULO 4
PROBLEMAS DE DROGAS Y COMUNICACIÓN AFECTIVA. IMPACTO EN LA FAMILIA Y RECURSOS PARA EL CAMBIO

MÓDULO 5
PROBLEMAS DE DROGAS Y RELACIÓN CON EL ENTORNO. IMPACTO EN LA FAMILIA Y RECURSOS PARA EL CAMBIO

MÓDULO 6
HACIENDO BALANCE

ANEXOS



➔ INTRODUCCIÓN

El presente módulo trata el tema de la adolescencia desde una perspectiva descriptiva y comprensiva. Se parte de aquello que nos preocupa especialmente (sus conductas de riesgo), pero intentando al mismo tiempo explicar por qué se originan y cómo llegan a convertirse en distintas situaciones problemáticas, incluidas las relacionadas con las drogas.

Este texto puede ayudar a tener una visión más realista, a no mirar solamente aquello que nos crea preocupación, sino también en qué consiste esta etapa: que se caracteriza por fenómenos y cambios que se producen en la esfera biológica, con importantes repercusiones psicológicas, responsables de las modificaciones que experimenta el sujeto adolescente respecto a sí mismo y en su relación con los otros; sin olvidar que cada persona es un mundo y aunque la etapa tenga elementos comunes, no existe “el adolescente”, sino “los adolescentes”, de ahí que además de conocer lo característico de la etapa necesitemos acercarnos a la realidad de cada persona en concreto, para una mejor comprensión.

Además, se introducen conceptos como logro, pérdida y duelo con el fin de facilitar a los padres herramientas para afrontar las ansiedades que se producen ante la separación de los hijos, ante su conquista de autonomía.

Se pretende facilitar la aceptación de las particularidades de cada hijo adolescente y promover un cambio de posición en aquellos padres que tienen dificultades en la gestión y el afrontamiento saludable de esta etapa, ya que los cambios que conlleva la adolescencia no tienen por qué ser negativos.

➔ OBJETIVOS

- Favorecer que los padres comprendan que la adolescencia está asociada a la aparición de conductas de riesgo, que no tienen por qué acabar en situaciones problemáticas con las drogas, ya que en la mayoría de los casos se dará una disminución progresiva de las mismas.
- Explicar por qué se da esta asociación entre los comportamientos de riesgo y la adolescencia.
- Dotar de recursos a los padres para poder hacer una detección precoz de posibles problemas psicológicos.
- Promover en los padres la identificación de los aspectos positivos y gratificantes de los adolescentes.
- Mejorar el nivel de conocimiento de los padres sobre el proceso de la adolescencia, sus características y fenómenos.
- Aportar estrategias a los padres para la gestión de la crisis del adolescente y de su repercusión en el grupo familiar.

➔ CONTENIDOS

1. Conductas de riesgo en los adolescentes.
2. ¿Por qué aparecen estas conductas en la adolescencia?
3. Los trastornos psicopatológicos del adolescente.
4. Los adolescentes y los consumos de drogas.
5. La crisis de la adolescencia.
6. Los padres ante los hijos adolescentes.
7. Lo más significativo.



➔ ADAPTACIONES A REALIZAR SEGÚN EL GRUPO

La propuesta de trabajo de este módulo pretende acercar a los padres al tema de la adolescencia desde una perspectiva integral. Se trata de incorporar aspectos teóricos desde una **perspectiva vivencial** con el fin de “movilizar a los padres” para lograr cambios reales en sus actitudes y comportamientos.

El formador siempre deberá tener en cuenta las características particulares de cada grupo para intentar adaptarse al mismo sin incrementar la posible ansiedad ya existente.

Es muy importante que vaya “tomando el pulso al grupo” con el fin de acercarles a los conflictos, pero sin traspasar el límite que puede levantar resistencias y posiciones defensivas que obstaculicen la introspección y el cambio.

En esta forma de trabajar con el grupo hay que ser cuidadoso para **evitar abordajes de carácter terapéutico** y para no entrar excesivamente en cuestiones de carácter personal.

El formador, por tanto ajustará la realización de las actividades teniendo en cuenta los aspectos mencionados.

➔ DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DEL MÓDULO

1. CONDUCTAS DE RIESGO EN LOS ADOLESCENTES

Aunque existen distintas aproximaciones, no es sencillo de definir el concepto “conducta de riesgo”. Intuitivamente, podríamos considerar que es todo comportamiento que implica algún tipo de peligro para la salud o la integridad, ya sea de la propia persona que lo practica, ya sea de los otros.

Pero, en ese caso, el **concepto “conducta de riesgo”** abarcaría no sólo comportamientos en cuya inclusión todos estaríamos de acuerdo, como consumir tabaco o mantener relaciones sexuales sin protección, sino también otros comportamientos tan intachables como conducir un coche dentro de los límites de velocidad, con carné y sin haber bebido (puesto que, a pesar de todo, existe el riesgo de tener un accidente por un problema en la carretera, en la mecánica del coche o por el comportamiento imprudente de otro conductor), comerse una chuleta tranquilamente en casa (existe riesgo de atragantarse y morir), o pasear por la calle (existe riesgo de ser atropellado, de ser agredido o de ser alcanzado en la cabeza por un tiesto que cae desde el cuarto piso de un edificio). El comentario chistoso “así se murió uno”, referido a cualquier actividad que uno practica, probablemente es cierto. Prácticamente cualquier cosa que uno hace implica un riesgo. Vivir implica asumir riesgos.

Por otro lado, **las situaciones de riesgo son también oportunidades insustituibles para aprender y mejorar**. Los adultos conducimos nuestros coches de forma razonablemente segura gracias a que, en su día, cuando éramos inexpertos, decidimos afrontar el riesgo indudable de lanzarnos a conducir con el carné recién estrenado. Era un riesgo, pero había que asumirlo. Experimentar en propia persona las consecuencias negativas de nuestros comportamientos y tomar nota de los propios errores es probablemente la forma más eficaz de aprender. Sobreproteger a los hijos o a uno mismo con la pretensión de eliminar los riesgos es, aparte de ineficaz,

Las situaciones de riesgo son oportunidades insustituibles para aprender y mejorar. Sobreproteger a los hijos, intentando eliminar los riesgos, les impide aprender a gestionarlos.

RECUERDA



contraproducente, porque impide aprender a gestionarlos.

Tampoco parece defendible la definición de “conducta de riesgo” como aquélla en la que el sujeto es conocedor de los riesgos, o que es ejecutada precisamente por el valor reforzante de afrontar riesgos.

Esto excluiría de la definición comportamientos de grave riesgo simplemente porque el individuo desconoce la existencia del riesgo o infravalora su magnitud, algo que ciertamente no es infrecuente.

Así pues, numerosos comportamientos suponen un balance entre la probabilidad y la magnitud de los riesgos que se asumen y la probabilidad o la magnitud de los beneficios que se espera obtener.

Cuando ese balance es claramente desfavorable porque “lo que se puede perder” es más importante o más probable que “lo que se puede ganar”, hablamos de “conductas de riesgo”.

Naturalmente, decir que tal cosa es “más importante” que otra implica asumir una perspectiva pretendidamente universal y absoluta, y esta visión puede no ser compartida por determinados grupos ni, tal vez, por muchos adolescentes.

Habría que añadir una condición más en la definición: **se trata de conductas socialmente relevantes** por su frecuencia. Seguir una dieta restrictiva que pueda desembocar en anorexia, abusar del alcohol, conducir de modo temerario, agredir a otros o conducir vehículos a gran velocidad son comportamientos que, además de implicar un riesgo, suponen un problema social que lleva a la adopción de medidas públicas para su prevención y control.

Una vez aclarado lo que entendemos por conductas de riesgo, damos el siguiente paso para ver cuáles son las principales conductas de riesgo que se dan en la adolescencia.

En esta etapa, la persona se encuentra en un periodo de exploración y búsqueda de identidad, sobre todo en las sociedades más individualistas, como las occidentales.

Durante este periodo, muchos adolescentes van a implicarse en conductas de riesgo, con diferente frecuencia e intensidad, que en la mayoría de los casos tienden a disminuir progresivamente conforme avanzan hacia la edad adulta. En muchas ocasiones empeñarse en eliminar estas conductas a toda costa puede empeorar más las cosas.

Desde este punto de vista, es interesante estudiar el significado que estas conductas tienen para el joven en ese momento concreto de su vida (¿son mera experimentación?, ¿son pura provocación?, ¿se están convirtiendo en algo significativo y central en su vida o son circunstanciales y accesorias?). Como hemos visto anteriormente existen factores de protección tales como poseer un proyecto personal (formativo, laboral, etc.) a medio-largo plazo, la riqueza y amplitud de las alternativas de ocio o las oportunidades para vincularse afectivamente con adultos positivos de referencia, que alimentan la probabilidad de salir indemnes de su relación con las conductas de riesgo. Con algunos adolescentes casi bastará con potenciar al máximo estos factores de protección, reduciendo en la medida de lo posible los de riesgo, al margen de su participación en actividades preventivas que se organicen en su entorno.

En otros casos, sin embargo, los adolescentes y jóvenes se enredan de tal manera en la conducta de riesgo que se hace difícil desarrollar un plan de intervención si ésta no se aborda de forma específica.

Así pues, si consideramos la definición de riesgo amplia que venimos manejando y por referirnos a las que más comúnmente practican adolescentes y jóvenes, las siguientes categorías de conductas de riesgo:

- Abuso de alcohol, tabaco y otras drogas.



- Violencia juvenil.
- Conductas racistas y xenófobas.
- Absentismo escolar.
- Conductas sexuales de riesgo.
- Otras conductas adictivas o de abuso emergentes.

También sabemos que, desde el punto de vista estadístico, las distintas conductas de riesgo que hemos enumerado suelen ir unidas, todas o algunas de ellas, en los mismos individuos, de modo que los adolescentes y jóvenes que mantienen relaciones sexuales de riesgo, por ejemplo, suelen ser abusadores de alcohol y faltan a menudo a clase. La lista anterior de conductas de riesgo no es exhaustiva ni indiscutible, ni pretende serlo. En buena medida, se trata de manifestaciones que no se producen de modo aislado, sino que configuran todo un patrón o estilo de vida “de riesgo”.

El riesgo es una variable que depende de diversas circunstancias, agrupadas a su vez en tres grandes tipos: variables relacionadas con el tipo de conducta de riesgo, variables relacionadas con la persona que las realiza y variables relacionadas con las circunstancias en que se produce esa conducta.

Factores e indicadores a tener en cuenta en la evaluación del riesgo/severidad

TIPO DE CONDUCTA DE RIESGO

- Consecuencias negativas asociadas (inmediatas, a medio o largo plazo): cada conducta de riesgo tiene unas consecuencias positivas/negativas diferentes. No es lo mismo el absentismo pasivo que el activo, no es lo mismo fumar un cigarrillo de tabaco que una raya de cocaína, una agresión verbal que una física, etc.
- Frecuencia de la conducta.
- Forma de realización de la conducta: por ejemplo, las condiciones higiénicas en las que se consume una droga, los métodos anticonceptivos utilizados en una relación sexual, etc.
- Intensidad: cantidad de droga consumida, fuerza empleada en el acto violento, etc.
- Valoración social (legalidad/ilegalidad, percepción social de riesgo, uso normalizado/prohibido, etc.).

PERSONA

• Dimensión fisiológica:

- Sexo.
- Edad.
- Complexión física.
- Influencia en el organismo.

• Dimensión psicológica

- Historia de aprendizaje respecto a esa conducta.
- Motivación al cambio.
- Trastornos de conducta.
- Factores de vulnerabilidad personal.
- Personalidad y competencias personales.
- Funcionalidad de conducta: violencia instrumental frente a violencia reactiva, efectos del consumo de drogas...

CONTEXTO PRÓXIMO

- Lugar: Condiciones higiénicas del lugar, espacio físico (centro educativo, vivienda, calle, etc.).
- Solo o en grupo (tipo de personas con el que se practica la conducta de riesgo).
- Apoyado-ocultado-sancionado por su familia. Problemas legales, familiares y sociales.

Fuente: Gamonal, A. y Moreno, G. (2009)



El riesgo de una determinada conducta por parte de un adolescente viene determinado por consiguiente por el resultado de la interacción entre estos tres tipos de variables, siendo así dicha interacción mucho más significativa que el papel de cualquiera de estas variables en particular.

Parece, por tanto, obvio que **las distintas conductas de riesgo mantienen entre sí una relación de interdependencia o de vinculación con elementos comunes, constituyendo verdaderos estilos de vida complejos y coherentes**. Esta coherencia entre las distintas conductas de riesgo, que existe como consecuencia de su vinculación con elementos contextuales y biográficos comunes, supone que los esfuerzos orientados a comprender y a modificar comportamientos aislados suelen ser poco efectivos, y tanto menos cuanto mayor es el número de comportamientos implicados en el estilo de vida y mayor es la coherencia interna entre ellos. Las actuaciones preventivas deben orientarse, por lo tanto, hacia constelaciones completas de comportamientos o, lo que es lo mismo, hacia estilos de vida completos, mediante la incidencia sobre elementos, contextuales o personales, comunes.

2. ¿POR QUÉ APARECEN ESTAS CONDUCTAS EN LOS ADOLESCENTES?

Aunque los comportamientos de riesgo no son exclusivos de la adolescencia y juventud, **existe una asociación evidente entre esta etapa de la vida y la probabilidad de estos comportamientos**.

De entrada, esto es así porque la adolescencia es un período de cambio, de desarrollo, de descubrimiento y de experimentación, un proceso del que la asunción de riesgos forma parte de modo inevitable y, probablemente, saludable en la medida en que, como decíamos, los riesgos constituyen también oportunidades. Naturalmente, la cuantía o gravedad de las conductas de riesgo, o su persistencia en el tiempo, determinan su problematicidad.

En los adolescentes de nuestra sociedad confluyen varios elementos que conjuntamente explican la probabilidad de aparición de comportamientos llamados “de riesgo”. Con frecuencia se asocia la tendencia a la práctica de conductas de riesgo con determinadas características supuestamente intrínsecas de la adolescencia. Sin negar que en la adolescencia se pueden producir determinados procesos de forma universal, importa enfatizar que **la manera de comportarse de los adolescentes está muy condicionada por aspectos peculiares de cada contexto histórico y cultural**. Los adolescentes de las sociedades desarrolladas actuales tienen poco que ver con los adolescentes de tiempos pasados o de las sociedades primitivas (en las que la adolescencia se resuelve con determinados ritos de iniciación hacen que el joven consiga el status de adulto).

Veamos algunos de los elementos que pueden explicar la aparición de comportamientos de riesgo:

- Por un lado, se produce un **salto en el desarrollo** que coloca en poco tiempo al adolescente en una situación biológica de adultez que, sin embargo, no va acompañado de comportamientos propios del adulto. La necesidad de adquirir la nueva identidad de adulto pasa por experimentar con comportamientos propios del adulto. Algunos de estos comportamientos (relaciones sexuales, conducción de vehículos, consumo de alcohol...) implican riesgos, especialmente porque durante la adolescencia no se ven compensados por otros elementos de protección.
- Unido a ello, la **necesidad de vinculación con el grupo** de iguales y de conformidad al grupo como fuente de modelos y de refuerzo de esos comportamientos. El grupo puede presionar, de distintos modos, hacia la práctica de comportamientos de riesgo.
- La aparición del pensamiento abstracto y del sentido crítico, y por lo tanto la capacidad para cuestionar las normas y valores aprendidos en la familia durante la niñez. Obviamente, esto supone una **actitud crítica frente a las advertencias de los adultos**.



- Una **experiencia biográfica breve**, que favorece un cierto sentido de invulnerabilidad, infravaloración de los riesgos y percepción de que determinados riesgos (por ejemplo, los derivados del consumo de drogas para la salud) tienen poco que ver con él. Está claro que la percepción del riesgo asociado a determinados comportamientos puede no existir.
- La **necesidad de experimentar y descubrir**, en íntima relación con el grupo. El adolescente es, debe ser, un experimentador. El riesgo forma parte de ciertas experiencias.
- La **diversidad y multiplicidad de alternativas para consumir**, para relacionarse, para divertirse, algunas de las cuales incluyen o favorecen la exposición a riesgos.
- La existencia de una poderosa “industria del ocio” que directa o **indirectamente favorece la práctica de determinadas conductas de riesgo** (consumo de alcohol u otras drogas, que puede estar además asociado a la conducción de vehículos...).
- En muchos casos, una **capacidad económica elevada**. Algunos comportamientos de riesgo, como el abuso de alcohol o la conducción de vehículos, requieren una cierta capacidad de gasto.
- En nuestra sociedad, el alargamiento de la adolescencia y la juventud debido a las **dificultades para alcanzar la independencia económica** y por lo tanto el estatus pleno de adulto, de modo que todos los elementos citados se prolongan en el tiempo.

La mayoría de los jóvenes experimentan con conductas de riesgo de modo ocasional o bajo condiciones que atenúan la gravedad del riesgo, y posteriormente van abandonando estos comportamientos a medida que van asumiendo roles de adulto. Una minoría, sin embargo, asume riesgos graves o de modo reiterado.

Obviamente, la prevención y el abordaje de las conductas de riesgo de los adolescentes son importantes porque pueden comprometer gravemente su futuro, su salud e incluso su integridad física.

La práctica de conductas de riesgo en los adolescentes, se asocia, de modo más o menos explícito, con determinadas variables como:

- Ciertas características y procesos evolutivos propios de la adolescencia.
- La falta de información sobre los riesgos, que estaría en la base de la falta de percepción del riesgo.
- Determinadas características psicopatológicas o de personalidad que explicarían la adopción de comportamientos que serían irracionales.

Al primero de los puntos debemos explicitar que no existen propiamente adolescentes, sino de manera general, adolescentes en un contexto o circunstancia determinados, sin referencia a la cual no es posible entender las importantes diferencias entre el comportamiento adolescente de distintos entornos, incluso coincidentes históricamente y cercanos geográficamente, y no digamos de distintos momentos históricos.

En cuanto a la falta de percepción de riesgo, vinculada a la falta de información, es uno de los elementos explicativos más citados. La consecuencia práctica de asumir este principio es que la prevención debe centrarse en “informar” sobre los riesgos o sobre las consecuencias poco saludables de los comportamientos que queremos prevenir (por ejemplo, el riesgo de embarazo o de enfermedad por mantener relaciones sexuales sin preservativo, o los riesgos asociados al abuso de alcohol). Sin embargo, la investigación en Educación para la Salud encuentra evidencia reiterada de que la falta de información no es el único ni el principal elemento explicativo para la adopción de comportamientos poco saludables.

La percepción de gravedad de las posibles consecuencias de distintas conductas es notablemente alta. Sobre una escala de 1 a 10, los riesgos del consumo habitual de cocaína obtienen una puntuación media de 8,9, la misma que la conducción de vehículos bajo los efectos del alcohol u otras drogas; el riesgo de



consumir “pastillas” es puntuado con 8,8; el no uso del preservativo puntúa 7,9 en gravedad, igual que el riesgo de participar en peleas; el consumo habitual de cannabis tiene un riesgo de 7,7, el de alcohol un 7,5 y el de tabaco un 7,3; el uso abusivo del ordenador obtiene un 5,9. Destaquemos la contradicción entre estos datos y, por ejemplo, la reiterada apelación a la falta de percepción de riesgo de los jóvenes con respecto a fumar tabaco o consumir alcohol, falta de percepción que está en la base de los programas preventivos orientados a modificar percepciones y actitudes sobre los riesgos.

Por otra parte, se concluye que una ligera mayoría de los jóvenes admite la necesidad de asumir riesgos, pero al mismo tiempo la mayoría adopta, o bien posturas claramente conservadoras y protectoras, o bien el punto de vista de que el afrontamiento necesario de los riesgos debe ir acompañado de reflexión. La afirmación “es mejor no pensar las cosas” es muy escasamente apoyada.

Así pues, creemos que no puede defenderse la idea de que la práctica de conductas de riesgo se deba fundamentalmente a una baja percepción del riesgo como resultado de ausencia de información.

Esto no significa en absoluto que los comportamientos de riesgo sean irracionales (y nos referimos ya al punto tercero de los señalados) ni por lo tanto manifestaciones de desajustes psicopatológicos o de personalidades desviadas. Este tipo de explicaciones utilizando el recurso del etiquetaje diagnóstico, sólo consiguen dificultar la tarea de comprensión de estas conductas.

Por el contrario, los comportamientos de riesgo pueden ser conductas racionales, siempre que entendamos que “racional” no implica llevar a cabo un análisis exhaustivo y objetivo de los riesgos y beneficios de cada alternativa existente.

Nuestra forma de comportarnos, por extraña o alejada de lo “conveniente” que pueda parecer, es el resultado de una larga y compleja historia de interacción con nuestro entorno, que es peculiar en cada individuo y donde, por lo tanto, confluyen numerosos condicionantes individuales. A lo largo de esta historia de interacción se han ido construyendo miles de hábitos o tendencias de conducta que, aunque puedan parecer irracionales, no lo son porque encierran algún valor instrumental, es decir, pueden compensar al individuo de los riesgos que conllevan, aunque éstos sean elevados. A este respecto, nos limitaremos a señalar que:

- Lo que es valioso para un adolescente puede ser diferente de lo que es valioso para un adulto. Particularmente, el efecto de ser aprobado o aceptado por el grupo de amigos es un poderosísimo reforzador que hace muy probable la adopción de comportamientos de riesgo si éstos son valorados por el grupo. Los adultos podemos tener dificultades para entender la importancia de la aprobación grupal, pero ciertamente no existe nada irracional en ello. Más bien todo lo contrario, pues se trata de satisfacer una necesidad básica en un momento evolutivo determinado.
- Las conductas de riesgo implican, por definición, la probabilidad de consecuencias peligrosas, pero también implican importantes gratificaciones (la excitación, la satisfacción sexual, la diversión, la aprobación por los demás, etc.). Mientras que estas últimas son inmediatas y seguras, las primeras suelen producirse de modo más tardío y, además, no son seguras. En esta situación, la tendencia universal (y por lo tanto en absoluto irracional) es actuar en función de la consecuencia inmediata. La importancia del riesgo debe ser contemplada, pues, dentro del balance entre riesgos y beneficios.

La probabilidad de adoptar un comportamiento que supone un riesgo está condicionada no sólo por la magnitud o la probabilidad del riesgo, sino también por la existencia o no de alternativas efectivas y menos arriesgadas para conseguir los mismos resultados. Si estas alternativas no existen, o son poco accesibles, o muy costosas, la conducta arriesgada será más probable. Es importante, por lo tanto, que los adolescentes tengan no sólo conocimiento de los riesgos, sino también, y sobre todo, recursos alternativos (en su entorno o en su repertorio de destrezas personales) para satisfacer las mismas necesidades.



La propia definición de qué es riesgo es matizable. Un riesgo lo es cuando es percibido como tal, y esta percepción está muy condicionada por el contexto. Así, los riesgos para la salud del abuso del alcohol son percibidos por lo general como reales pero, al mismo tiempo, ajenos, como algo que tiene poco que ver con los adolescentes.

En resumen, la actuación preventiva o modificadora de los comportamientos de riesgo debe centrarse en el conjunto de factores, que habitualmente clasificamos en “factores de riesgo” y “factores de protección”, cuya interacción ciertamente compleja explica la adopción de determinados comportamientos, adopción que no es en absoluto irracional, ni resultado simple de una sola variable, sea ésta la falta de conocimiento del riesgo o el paso por una etapa vital que supuestamente implica, sin más, la tendencia a poner en práctica determinadas formas de comportamiento.

3. LOS TRASTORNOS PSICOPATOLÓGICOS EN LOS ADOLESCENTES

La persona es más amplia que sus problemas, no podemos reducirla a etiquetas psicopatológicas, por tanto hablamos de personas con problemas afectivos, alimenticios, etc.

RECUERDA

Es necesario conocer los cambios y problemas normales de esta etapa para saber diferenciarlos de trastornos o síntomas que requieren de una intervención terapéutica por parte de especialistas en la materia.

Se describen a continuación algunos de los síntomas y comportamientos que pueden indicar la existencia de trastornos:

- **Trastornos de las conductas alimentarias:** anorexia y bulimia. Se deja de comer y se produce una pérdida de peso llamativa o, por el contrario, se come en exceso, descontroladamente, para posteriormente realizar alguna conducta compensatoria, como puede ser provocarse el vómito o utilizar laxantes. Se alteran los hábitos alimenticios y se detecta una preocupación excesiva por la imagen corporal y por todo lo relacionado con las comidas y los alimentos.
- **Inhibición intelectual:** aunque es normal y frecuente que se produzca un bajón en las notas y en el rendimiento escolar a lo largo de la ESO y la formación postobligatoria (Bachillerato y Ciclos Formativos Medio o Superior) hay que estar atento. Cuando se produce un cambio radical y exagerado en el rendimiento escolar, que se acompaña de numerosos suspensos, falta total de motivación y absentismo continuado, pueden estar surgiendo trastornos depresivos o de ansiedad que impiden al adolescente afrontar las tareas estudiantiles con éxito. En estos casos conviene intervenir rápidamente y detectar las causas que están produciendo estos problemas.
- **Trastornos del estado de ánimo:** Se manifiestan como estados de ansiedad, fobias escolares o sociales, ataques de pánico, trastornos del sueño o nerviosismo continuado. También pueden aparecer tristeza y desaliento, llanto frecuente, cansancio, pérdida del apetito y del interés por todo, aislamiento social y sentimientos de inferioridad. Estos estados de ánimo pueden manifestarse a través de malos comportamientos en casa y en el centro escolar, enfrentamientos continuados, consumos de drogas, robos...
- Aunque su frecuencia es baja, en algunos adolescentes pueden aparecer otros **trastornos psicológicos de mayor gravedad** que se manifiestan por cambios radicales en el comportamiento como pueden ser: el aislamiento social, el descuido exagerado de la apariencia física, las conductas extrañas o llamativas, el abandono de actividades que les gustaban, etc.
- **Trastornos adictivos:**, éstos pueden manifestarse a través de síntomas parecidos a los que hemos descrito en el módulo anterior.



En todos estos casos es fundamental consultar con profesionales para que se haga un buen diagnóstico y se inicie un tratamiento adecuado lo antes posible.

4. LOS ADOLESCENTES Y LOS CONSUMOS DE DROGAS

“El principio de la educación es predicar con el ejemplo”
(Anne Robert Turgot)

Como ya se ha mencionado anteriormente, es frecuente que los adolescentes experimenten con las drogas. En la sociedad actual las drogas están muy presentes y son un objeto de consumo más.

Prueba de ello es el incremento que se ha producido en las últimas décadas del consumo de cannabis, drogas de síntesis y cocaína entre los jóvenes. Además, tanto las drogas legales, tabaco y alcohol, como las drogas ilegales se pueden adquirir con bastante facilidad.

La mayoría de los adolescentes prueban el tabaco y el alcohol. Es de sobra conocido el fenómeno del botellón que se ha puesto de moda desde hace algunos años. También es frecuente que prueben los porros y, en menor medida, la cocaína. Gran parte de los adolescentes experimentan con algunas drogas, aunque luego no continúen consumiéndolas.

Para conocer cuántos de ellos consumen, qué consumen, cómo lo hacen y otras preguntas, podemos recurrir a distintas encuestas periódicas en diferentes ámbitos geográficos. Por su parte, la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (PNSD) financia y promueve la realización cada dos años de una encuesta denominada ESTUDES, de ámbito estatal y dirigida a conocer las características del consumo de drogas entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años. Además de permitir un conocimiento de la realidad actual, y por lo tanto servir de base para la toma de decisiones, permite, dado que la serie de encuestas se inicia en 1994 con una metodología similar, conocer la evolución de los consumos. Dichas encuestas están disponibles en Internet en la página del PNSD www.pnsd.msc.es

A la luz del análisis de diferentes datos, Arbex (2002) resume así el perfil de los nuevos consumidores adolescentes:

- Inicio en el consumo a edades tempranas.
- Vida más o menos estructurada (estudian o trabajan).
- Convivencia con la familia o dependencia de ella.
- Uso social de las sustancias.
- Consumo fuertemente ligado a sus contextos de ocio, a la diversión y al grupo.
- Consumo centrado en el fin de semana que busca acompañar y ampliar sus actividades recreativas en ese período de tiempo para experimentar más vitalidad, más “marcha”, para, una vez terminado el fin de semana, volver a sus actividades rutinarias.
- Consumo simultáneo de varias drogas, especialmente alcohol, cannabis y/o estimulantes.
- Consumo con poca percepción de riesgo, sobre todo en el caso del alcohol y el cannabis, pero también en el caso del consumo ocasional de sustancias como las pastillas, los ácidos o la cocaína. Además, la percepción del riesgo queda contrabalanceada por los beneficios esperados.
- Sensación de control sobre el consumo por tratarse de un uso centrado en el fin de semana y no diario.
- Percepción de que el consumo de drogas es algo masivo en su generación (“todos los chicos consumen cuando salen de marcha”), lo cual justifica el consumo propio.

Se trata, obviamente, de conclusiones sobre la generalidad de los consumos. La propia Arbex (2002) enfatiza la importancia de distinguir distintos estadios y perfiles de consumidores, y propone una clasificación



en cinco grupos:

1. Menores abstemios o consumidores moderados.
2. Menores consumidores abusivos de alcohol los fines de semana.
3. Menores bebedores abusivos de alcohol los fines de semana, incluyendo consumo de hachís.
4. Menores consumidores abusivos de alcohol y hachís, con consumos esporádicos de otras sustancias.
5. Menores con un consumo avanzado de drogas.

Los padres a los que se dirige este programa tienen hijos que ya se han iniciado en el consumo de drogas o que están siendo atendidos en un centro de atención especializada. El formador debe tener en cuenta esta situación para adaptarse a las dificultades que puedan surgir y estar preparado para tratar estas situaciones.

En el módulo del programa 1, específico sobre los problemas de drogas se han tratado extensamente los aspectos y contenidos que debe conocer el formador al respecto.

Otras conductas adictivas emergentes

Los expertos se manifiestan claramente escépticos respecto a que exista algún tipo de “epidemia” de adolescentes adictos a Internet, el móvil o los videojuegos. Creen que se trata de un problema sobredimensionado por los medios de comunicación y en absoluto corroborado por la investigación científica. Así, Sánchez-Carbonell et al. (2008) consideran que se trata de una “minoría de personas que durante períodos más o menos prolongados de sus vidas pueden desarrollar síntomas clínicos de malestar psicológico y deterioro social causados por Internet”.

En muchos casos, además, las nuevas tecnologías son sólo el medio donde se manifiestan otros comportamientos adictivos o descontrolados (sexo, compras), sin que se trate de adicción tecnológica propiamente.

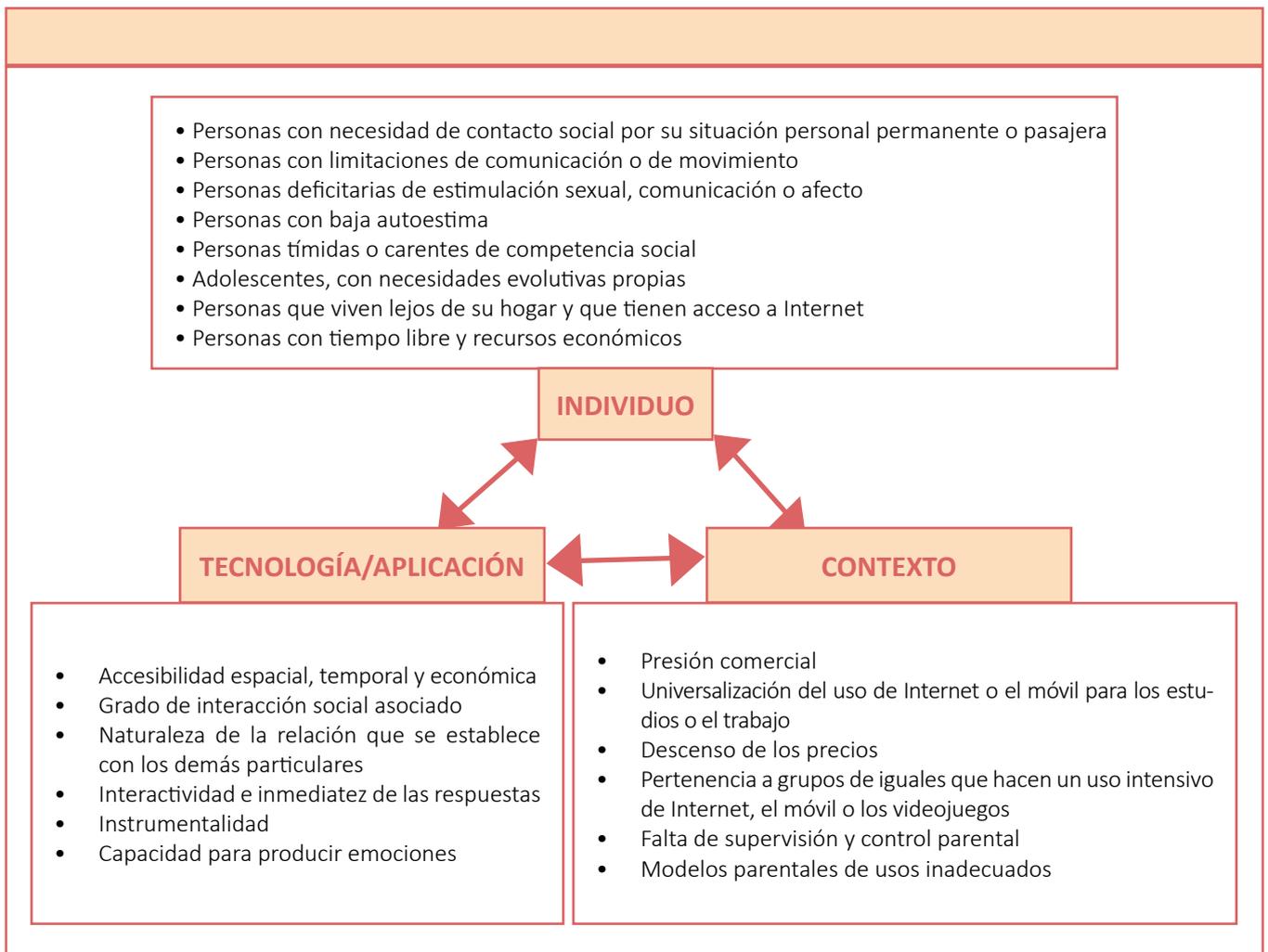
Obviamente, esto no significa que no exista un porcentaje importante de usuarios en los que exista un hábito muy arraigado y generalizado de uso y que, por lo tanto, experimenten estados subjetivos de necesidad o malestar cuando no pueden utilizar alguna de estas tecnologías.

La supuesta adicción al móvil es incluso menos frecuente porque la comunicación a través del móvil no tiene la capacidad reforzante de Internet. El móvil no permite el anonimato, difícilmente se usa para conocer gente nueva y las relaciones sociales a través del móvil no tienen la misma facilidad para mantenerse que las redes sociales. Si bien se piensa que puede existir abuso del móvil en distintos tipos, difícilmente puede hablarse de “adicción” al móvil.

Por tanto, parece cada vez más claro que las nuevas tecnologías exigen aprender a relacionarnos con ellas, para minimizar los riesgos y optimizar sus posibilidades.

Si bien es cierto que, dadas condiciones similares, determinados individuos tienen mayor probabilidad de hacer un uso inadecuado, abusivo o dependiente de las nuevas tecnologías, es igualmente cierto que determinados aparatos, aplicaciones, usos o contextos incrementan notablemente la probabilidad de un uso de este tipo en cualquier individuo. El “riesgo” de incurrir en un uso abusivo o inadecuado es, pues, el resultado de la interacción entre aspectos individuales, características de la tecnología o aplicación utilizada y contexto social y familiar en que se produce el uso de esa tecnología. En la figura siguiente se representa gráficamente este concepto, junto con las principales variables que determinan el riesgo en cada uno de los apartados:





Pero el contexto condiciona enormemente la probabilidad de que aparezca un uso abusivo o problemático. Junto a factores comunes a todos los individuos, como la presión comercial, el descenso de los precios o la universalización de su uso, debemos insistir en la importancia decisiva del papel de los padres y educadores para establecer límites y normas, ofrecer modelos saludables de uso y fomentar en niños y adolescentes otras actividades (deporte, música, excursionismo, lectura...) que amplíen el horizonte de intereses y de relación social y que, por lo tanto, hagan menos probable el uso excesivo de las nuevas tecnologías.

Desde estas consideraciones puede valorarse mejor el papel decisivo de determinados aspectos individuales. Algunos tienen que ver más con circunstancias pasajeras que con características estables: situaciones evolutivas (adolescencia), situaciones de distancia geográfica o aislamiento circunstancial, situaciones de limitación de movimiento... Otros, finalmente, como el déficit de competencia social, la baja autoestima o la existencia de necesidades no cubiertas parecen tener una influencia clara sobre el riesgo de uso abusivo de Internet o el móvil.



5. LA CRISIS Y/O LA OPORTUNIDAD DE LA ADOLESCENCIA

“Entrar en el mundo de los adultos, deseado y temido, significa para el adolescente la pérdida definitiva de su condición de niño”
(Arminda Aberastury)

La adolescencia es la edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo. Es un momento crucial en la vida del individuo y constituye la etapa decisiva de un proceso de desprendimiento que comenzó con el nacimiento.

Es importante que los padres conozcan los fenómenos normales que se producen durante la adolescencia para que puedan responder ante los cambios de forma adecuada.

RECUERDA

Durante los primeros años de la infancia, los seres humanos dependemos totalmente de los adultos para poder sobrevivir y desarrollarnos satisfactoriamente. A medida que crecemos, nos vamos separando de nuestros padres o cuidadores para ser capaces de llegar algún día a vivir por nuestra cuenta y resolver esa dependencia de la que venimos.

Los **cambios corporales y psicológicos** que se producen durante la adolescencia nos llevan a una nueva relación con nosotros mismos, con nuestros padres y con el mundo.

Es una etapa llena de contradicciones, confusión, ambivalencia y dolor que acarrea tensiones y fricciones con el medio familiar y social. Todos los cambios que se producen en los hijos producen estrés y preocupación en los padres y es frecuente que no sepan lo que es normal o no. Por eso hablamos de **crisis**. Sin embargo, es importante tener en cuenta que las crisis no son negativas por definición, sino que son necesarias para mejorar, cambiar lo que no funciona y adaptarse a la nueva realidad.

En todo este proceso es conveniente no exagerar y reconocer los aspectos positivos. No perdamos de vista que es una época de la vida llena de vitalidad y creatividad, en la que los chicos y chicas viven nuevas experiencias que les enriquecen y les ayudan a formarse como personas capaces de luchar para construir **un futuro personal satisfactorio**.

Para atravesar la adolescencia satisfactoriamente es necesario integrar un conjunto de pérdidas que implican los tres duelos básicos de esta etapa: el duelo por el cuerpo infantil, el duelo por la identidad infantil y el duelo por los padres de la infancia. A la vez que es necesario integrar los logros en esta etapa de adquisición: de un cuerpo, de una identidad y de unas relaciones de adultos.

Duelo y logros en el cuerpo adolescente

Hacia los once o doce años el cuerpo humano empieza a experimentar un conjunto de cambios a los que se denomina pubertad.

Esta **transformación física** lleva consigo importantes **repercusiones psicológicas**. Es necesario acostumbrarse a un nuevo cuerpo e identificarse con él. Se producen sentimientos de inseguridad y vergüenza y una excesiva preocupación por la propia imagen. Es frecuente que aparezcan los “complejos” y que el adolescente se sienta a disgusto por los cambios experimentados.

Se busca desesperadamente gustar a los otros y ser aceptado. Se da mucha importancia a la apariencia externa. Por eso los adolescentes dedican mucho tiempo y energía a arreglarse y a mirarse en el espejo.



Estas cuestiones suelen producir los primeros problemas y enfrentamientos con los padres, a los que les cuesta aceptar que sus hijos quieran decidir por sí mismos. Habitualmente lo que les gusta a ellos suele desagradar a los padres, quienes tienden a considerar que sus hijos todavía son muy pequeños para elegir sin su consejo y su aprobación. Los ritmos no coinciden.

También hay que tener en cuenta que la apariencia externa lleva consigo una intención de autoafirmación y transgresión, necesaria por otra parte para poder llegar a construir una identidad propia y, a menudo, diferente de la que desean los padres.

Duelo y logros por la identidad

Cuando el niño y la niña ya se habían acostumbrado a su cuerpo y a su forma de ser, empiezan a notar cambios en su forma de pensar, de sentir, de entender el mundo y en su forma de relacionarse con los demás.

Se sienten inseguros y asustados ante todo lo nuevo e inesperado que les está sucediendo. Es necesario construir una **nueva identidad**.

Para ello buscan nuevos **modelos de referencia** a los que parecerse. Los padres ya no son tan importantes como antes. **Los amigos y los iguales son prioritarios**. Sus opiniones son las que más cuentan. Se busca estar con los amigos para compartir con ellos experiencias y sentimientos. Son los únicos que les pueden comprender. El deseo de separarse de los padres y la preferencia por estar con los amigos no siempre es bien aceptado y comprendido por los padres, ya que les puede hacer sentirse poco queridos y decepcionados.

Es muy importante que el formador trabaje estos aspectos con los padres para que no conviertan en una cuestión personal este proceso necesario de los hijos adolescentes en su camino hacia la madurez. Del mismo modo debe hacer que comprendan que los adolescentes necesitan vivir nuevas experiencias. Es frecuente la atracción por el riesgo y la aventura y por hacer cosas prohibidas o propias de los adultos. Un ejemplo de ello puede ser la experimentación con las drogas.

Es fundamental enseñarles a **diferenciar los comportamientos normales** de sus hijos, de aquéllos que indican la existencia de problemas.

Duelo y logros en la relación con los padres

Hasta el inicio de esta etapa los padres han sido maravillosos y las personas más importantes en la vida de sus hijos. En gran parte porque dependían de ellos para todo y porque se sentían totalmente identificados con ellos.

Los padres idealizados, al llegar la adolescencia, “caen del pedestal”. Los hijos cuestionan a menudo su forma de ser y de comportarse, siendo habitual que **se enfrenten a las normas y desafíen su autoridad**.

Durante este período el adolescente fluctúa entre una dependencia y una independencia extremas. Siguen necesitando a los padres, pero tienen que comprobar que son capaces de hacer las cosas sin su presencia constante. Quieren ser mayores y demostrar que no necesitan de sus padres como en el pasado. Lo que piden, en definitiva, es que sigan ocupándose de ellos pero dejándoles crecer.

El formador debe tratar de facilitar un cambio de posición en los padres para que adapten la forma de **hacer cumplir las normas y de ejercer su autoridad** a esta nueva etapa de la vida de sus hijos. Es necesario enseñarles estrategias para dialogar con ellos, para ser capaces de escuchar sus demandas y debatir para encontrar de mutuo acuerdo las mejores alternativas.



Mediante las actividades que se proponen en el módulo se pretende recrear las situaciones de la vida cotidiana que suelen ser fuente de conflicto y enfrentamiento.

A través del trabajo grupal se van a tratar de identificar los motivos de los conflictos familiares y las formas que tienen los padres de manejarlos. Se promoverá la búsqueda de alternativas y soluciones que puedan resolver los problemas. Es especialmente importante enseñarles a desarrollar la capacidad de escucha, las habilidades para la comunicación y para la regulación de las reacciones impulsivas que deterioran la relación con sus hijos.

6. LOS PADRES FRENTE A LOS HIJOS ADOLESCENTES

*“La adolescencia es como una casa en día de mudanza: un desorden temporal”
(Julius Warren)*

En este apartado, el formador destacará la importancia de que los padres participen en programas de prevención y en escuelas para padres, que son de gran ayuda para resolver las dificultades cotidianas.

También es muy conveniente que lean sobre la adolescencia; para ello puede proponer los libros recomendados en la bibliografía o buscar en Internet, donde existen numerosas páginas web en las que se tratan estas cuestiones.

Es importante que los padres se pongan en el lugar de los hijos adolescentes y relativicen las cosas, **evitando el exceso de dramatismo y fatalismo, pero sin minimizar tampoco dicha realidad**. Para lograrlo, puede ser de gran ayuda recordar su adolescencia y las cosas que les pasaron entonces.

Respecto al **ejercicio de la autoridad**, es muy importante no confundir la autoridad con el autoritarismo. Es necesario poner normas y límites, pero siempre en un marco de respeto y serenidad. La violencia, los gritos, las amenazas o los castigos físicos siempre deterioran las relaciones y la convivencia.

Los padres **muy autoritarios** impiden que sus hijos aprendan a ser responsables y a tomar sus propias decisiones. La educación basada en el miedo y en el control dificulta el proceso de maduración y crecimiento; también fomenta la oposición y los enfrentamientos. Si no creamos un ambiente de confianza y comprensión mutua, existe el riesgo de obligarles a recurrir al ocultamiento y a la mentira.

Es importante recordar que todos hemos sido adolescentes y que no existe una adolescencia, sino que existen los adolescentes.

RECUERDA

De igual forma hay que evitar la **sobreprotección**, que influirá en que los hijos sean tímidos, inseguros e indecisos. Les resultará más difícil tener confianza en sí mismos y sentirse capaces de afrontar los nuevos retos de esta etapa y de resolver las dificultades que se les presenten.

También hay que tener cuidado con el **exceso de permisividad**. Los padres pueden tener una relación cordial y de confianza con sus hijos pero sin confundirla con ser sus amigos o “colegas”. A veces pueden caer en un excesivo abandono de responsabilidad frente a las tareas de supervisión y de puesta de límites.

Se trata de lograr un ejercicio de la autoridad estableciendo normas claras que se hagan cumplir con firmeza, pero con cariño. El objetivo es que los hijos aprendan a ser responsables y capaces de cuidarse por sí mismos, haciéndose cargo de las consecuencias de sus actos.



Pero las cosas no son tan sencillas y lo más habitual es que los padres sean muy permisivos, en unas ocasiones, y más intolerantes, en otras.

En esta cuestión influye mucho la **relación con la pareja**. Si no hay acuerdo entre los padres a la hora de establecer las normas, si es muy diferente el ritmo de adaptación a la progresiva separación de los hijos y estas cuestiones no se hablan, se puede llegar a crear un conflicto en la pareja.

Si entre los miembros de la pareja la relación es satisfactoria y existe una buena comunicación entre los padres, se podrán debatir los problemas y las dudas; así será más fácil buscar las soluciones de forma tranquila y ajustada a cada situación.

Si los padres están separados o divorciados deben ser cuidadosos en no mezclar los conflictos personales con el ejercicio de la paternidad. Hay que tratar de ponerse de acuerdo en las cuestiones educativas buscando en común lo que es mejor para ellos.

Se plantearán algunas recomendaciones prácticas:

- **Evitar las contradicciones, es decir, enviar mensajes claros.** No conviene mandar hoy una cosa y al día siguiente, otra totalmente opuesta. Los padres deben coincidir en las normas y los límites que establezcan.
- **Mantener una decisión** cuando se ha tomado, pero siempre explicando las razones que han llevado a tomar dicha decisión. De esta manera los hijos podrán ver que, aunque ellos no estén de acuerdo, existe una razón fundamentada para pedirles o prohibirles algo.
- **No perder el control** y evitar las reacciones de ira o agresividad. Conviene reflexionar primero para después decidir con tranquilidad, es decir, no dejarse llevar por la impulsividad.
- **Interesarse por sus cosas**, sus experiencias y problemas. Hay que buscar tiempo para hablar y pasarlo bien en común, ya que compartir actividades y aficiones contribuye a crear lazos de unión y mejora la comunicación.
- **Aprender a escuchar y contestar** con respuestas que favorezcan la comunicación. Es conveniente emplear un tono y un lenguaje corporal acorde con lo que se está diciendo.
- **Facilitar** que se reúnan en casa con sus amigos o que vayan ellos a las casas de sus amigos, les ayuda a sentir que tienen un hogar y un espacio propio.
- **Aprender a tener paciencia** y a tomarse las cosas con calma. Es normal que los adolescentes quieran salirse con la suya y traten de imponer sus criterios.
- **Utilizar la flexibilidad** para enfocar situaciones que suscitan desacuerdos o problemas. Hablar y considerar los diversos puntos de vista ayuda a ponerse de acuerdo y a negociar.
- **Valorar sus logros y buenos comportamientos.** Es fácil caer en la crítica continua y destacar sólo lo que hacen mal o los fallos que puedan cometer, pero hay que tratar de dar también mensajes positivos realistas.
- **Respetarlos y valorarlos**, así ellos también aprenderán a respetar a los demás.
- **Saber pedir perdón** es muy importante. Los padres también se equivocan, pero pueden rectificar. Es un buen ejemplo para ellos.
- **Saber adecuar la libertad y la autonomía** que se les concede a su grado de madurez y a la responsabilidad que demuestran. Temas cruciales como las salidas, el uso del tiempo libre y del dinero, la hora de regreso a casa, la gestión de los estudios y la implicación en las tareas domésticas suelen ser fuente de enfrentamientos y desencuentros. Todo ello debe ser tratado con calma y, en muchos casos, emplear la negociación y el pacto para lograr acuerdos.
- **Conocer con quién salen y en qué ocupan su tiempo libre.** Es una forma de saber si son capaces de gestionar bien sus momentos de autonomía sin exponerse a riesgos que les puedan perjudicar.
- **Conocer a los padres de sus amigos** e intercambiar información y opiniones con ellos sobre lo que hacen cuando salen, los horarios de regreso a casa y otras cuestiones de la vida cotidiana sirve para tomar decisiones similares.



- **Mantener un contacto cercano con el centro escolar** para estar al tanto de su evolución escolar y de su forma de relacionarse con amigos y compañeros. Los profesores pueden detectar problemas o dificultades que se manifiestan en el ámbito escolar y que pueden pasar desapercibidos para los padres.
- **Recordar que cada hijo es diferente** y que cada adolescente también lo es.

7. LO MÁS SIGNIFICATIVO

- En la adolescencia se pueden esperar conductas de riesgo asociadas a esta etapa, pero no por ello finalizan en situaciones problemáticas con las drogas, ya que en la mayoría de los casos se dará una disminución progresiva de las mismas.
- Algunas de las razones por las que puede existir la asociación entre estos comportamientos y la adolescencia son las siguientes: por la baja o nula percepción de riesgo, por su actitud excesivamente crítica, por su necesidad de experimentar...
- Se detecta alguna dificultad o síntoma que parezca que se encuentra fuera de la normalidad, conviene consultar con un especialista, ya que pueden aparecer síntomas que requieran de una intervención terapéutica.
- La experimentación con drogas puede ser algo habitual en la adolescencia, y por eso habrá que estar atentos ante la emergencia de síntomas para evitar que un consumo experimental se convierta en un hábito.
- La adolescencia conlleva una serie de cambios físicos y psicológicos que van a suponer una nueva relación del adolescente consigo mismo y con sus padres.
- En el paso de la niñez a la adolescencia se van a tener que elaborar un conjunto de cambios que implican los tres duelos básicos de esta etapa: el duelo por el cuerpo infantil, por la identidad infantil y por la relación con los padres de la infancia.
- Los conflictos y las tensiones son algo natural en este periodo, pero eso no implica que la adolescencia se tenga que vivir como un proceso de sufrimiento, sino muy al contrario: es una etapa llena de emociones en la que se puede reinventar un nuevo estilo de relación más madura con los hijos.
- No existe una adolescencia, sino que existen los adolescentes.
- Los padres necesitan estar informados y formados para poder actuar de la mejor manera ante los cambios que viven los hijos.
- Recordar a los padres que ellos también fueron adolescentes.
- El estilo educativo democrático es el más indicado, según el cual los padres establecen las normas, pero dejando un espacio abierto para el diálogo y la negociación.

➔ ACTIVIDADES

Se presentan tres actividades con objeto de que puedan escoger la más apropiada en función de las características y necesidades del grupo.

- **Actividad 1: Yo también fui adolescente.**
- **Actividad 2: Ponte en mi lugar.**
- **Actividad 3: De niño a adolescente.**

ACTIVIDAD 1: NUESTRA ADOLESCENCIA ←

DESCRIPCIÓN

La actividad consiste en proponer a los padres que rememoren su propia adolescencia con ayuda de alguna fotografía o recuerdos de aquella época para ayudarles a comprender y afrontar mejor la adolescencia de sus hijos.



A través de la reconstrucción biográfica se potencia la comprensión de los cambios y conflictos de esta etapa para favorecer la empatía (ponerse en el lugar del otro) con sus hijos y facilitar el manejo de situaciones que les preocupan y angustian.

También permite desdramatizar las situaciones normales de este período y rescatar los aspectos positivos del mismo.

Se completa con la aportación de estrategias y recomendaciones prácticas.

Esta actividad puede realizarse en un formato más simplificado, sin recurrir a las fotos. En esta versión se pedirá a los participantes que cierren los ojos durante unos minutos y rememoren una imagen de sí mismos en plena adolescencia. A partir de ahí, el formador preguntará:

¿cómo vais vestidos?, ¿qué está cambiando en vosotros?, ¿qué pensáis de los adultos?, ¿y de vuestros padres en concreto?, ¿qué os preocupa?, ¿qué pensáis de vosotros mismos?...

A partir de las respuestas se elaborará un listado de las características de la adolescencia de la misma manera que se plantea más adelante en el desarrollo de la actividad.

OBJETIVOS

- Favorecer la rememoración de la propia adolescencia de los padres para potenciar un acercamiento empático con sus hijos adolescentes.
- Potenciar la identificación de los aspectos gratificantes y de los aspectos conflictivos de la adolescencia.
- Fomentar el análisis y la reflexión sobre las dificultades de los padres con los hijos adolescentes.
- Promover la búsqueda de alternativas y la resolución de conflictos.

TIEMPO APROXIMADO

90 minutos.

MATERIALES

- Pizarra, papelógrafo o papel continuo.
- Cartulinas.
- Rotuladores.
- Cinta adhesiva.
- Ordenador con Power Point, cañón y pantalla de proyección (optativo).

ANTES DE EMPEZAR...

Para lograr la resolución de los conflictos y para ayudar a los hijos en su proceso de crecimiento y maduración es importante pensar y comprender lo que sucede en la adolescencia.

La implicación de los participantes en la actividad es fundamental para lograr una relación familiar más satisfactoria.

DESARROLLO

El formador recordará que al finalizar la sesión anterior quedaron en traer unas fotos relativas a su propia adolescencia o recuerdos relacionados con ella.

Este ejercicio puede dar lugar a comentar experiencias de los padres sobre la época en la que eran jóvenes y tuvieron experiencias con drogas, o sobre amigos o personas cercanas a ellos que consumían y que llegaron a tener problemas. De esta manera se pueden identificar factores o situaciones que influyeron en esos consumos o problemas con las drogas.



Secuencia 1: Trabajo con fotos: acercamiento a la adolescencia

Después del caldeamiento inicial, el formador hará una breve introducción sobre el tema de la adolescencia y formará varios subgrupos para iniciar la actividad.

Entregará a cada subgrupo cartulinas, rotuladores y cinta adhesiva para que elaboren entre todos un collage con las fotos que han traído de casa. Pueden escribir palabras o frases que les hayan sugerido las fotos propias o las de los compañeros. El tiempo aproximado para realizar la tarea puede ser de 25 a 30 minutos.

Cuando hayan terminado el trabajo, cada subgrupo presentará el collage al resto de los compañeros. Conviene que todos los padres participen comentando algo sobre las fotos que han aportado.

El formador les pedirá que digan lo que les gusta o disgusta de ellos al recordarse en esa época, que cuenten los motivos que les han llevado a elegir las fotos seleccionadas y que mencionen algún aspecto positivo y alguno negativo de su adolescencia.

Mientras los participantes van haciendo la exposición de sus trabajos, el formador escribirá en la pizarra o en un papel continuo los aspectos y comentarios más relevantes que vayan describiendo las características de la adolescencia y los aspectos correspondientes a los duelos básicos.

Si hay algún participante que ha elegido llevar algo escrito en vez de aportar fotos, leerá en voz alta su ejercicio y el formador también escribirá sus aportaciones en la pizarra.

En el caso de que algún padre o madre no haya llevado ninguna foto o escrito, se le invitará a que cuente algo sobre su adolescencia. El formador le hará algunas preguntas que le ayuden a contar sus experiencias.

A continuación, el formador hará una rueda de recogida de comentarios de los participantes a partir de la exposición de los trabajos. Todas las aportaciones que incluyan nuevos aspectos o ideas sobre la adolescencia se escribirán en la pizarra.

Secuencia 2: Trabajo con el duelo

El formador dibujará tres columnas en otra parte de la pizarra o del papel continuo para clasificar las cuestiones que hayan surgido en tres apartados diferentes.

Asignará a cada una de las tres columnas un título:

- El duelo por el cuerpo infantil: los cambios físicos.
- El duelo por la identidad infantil: los cambios psicológicos.
- El duelo por los padres de la infancia: los cambios en las relaciones personales y familiares.

Después el formador irá leyendo en alto todas las palabras y frases recogidas en las rondas de presentaciones de los trabajos y de los comentarios grupales y, con la colaboración de los participantes, incluirá cada una de ellas en alguna de las categorías establecidas. Es muy importante que todo el grupo participe.

Cuando ya estén todas las ideas clasificadas, el monitor pedirá al grupo su opinión sobre lo que más les llama la atención del resultado de la clasificación y destacará los aspectos más significativos.



Secuencia 3: Resumen final y recomendaciones

Para terminar, el formador hará un resumen final sobre la adolescencia desde el punto de vista de los padres y de los hijos, incluyendo recomendaciones y estrategias que sirvan a los padres para modificar actitudes y comportamientos inadecuados.

No debe olvidar hacer una diferencia clara entre los fenómenos y conflictos normales de la adolescencia de aquéllos que indican que existen trastornos o problemas que requieren de la intervención de profesionales.

La sesión se finaliza con una rueda en la que cada participante expresa con una palabra o frase breve cómo se ha sentido.

COMENTARIO FINAL

Analizar y elaborar en grupo lo que sucede a lo largo de la adolescencia nos sirve para ser más capaces de resolver los conflictos normales y detectar cuándo aparecen problemas y trastornos que requieren de la intervención de profesionales.

ACTIVIDAD 2: PONTE EN MI LUGAR

DESCRIPCIÓN

Se proyectará un fragmento de la película titulada Ponte en mi lugar, en la que se recrean los conflictos más característicos entre padres e hijos adolescentes: el tema de la ropa y la forma de arreglarse, los amigos, las relaciones entre chicos y chicas, los estudios, etc.

El formador deberá hacer un visionado previo de la película y seleccionar las escenas que considere más adecuadas para el trabajo posterior y para hacer la adaptación a cada grupo en particular.

Se trata de que los padres se pongan en el lugar de sus hijos adolescentes para identificar los errores que pueden estar cometiendo en el manejo de diversas situaciones propias de esta etapa. Después del visionado se realizará un ejercicio grupal destinado a promover la reflexión y la búsqueda de alternativas.

OBJETIVOS

- Promover la rememoración de la época adolescente de los participantes y de las situaciones de conflicto que tuvieron con sus padres.
- Favorecer la empatía y la comunicación.
- Identificar los problemas actuales que tienen con sus hijos y los motivos de los mismos.
- Reflexionar sobre sus actitudes y comportamientos como padres.
- Buscar estrategias y alternativas que sirvan para solucionar los conflictos y mejorar la relación familiar.

TIEMPO APROXIMADO

Noventa minutos.

MATERIALES

- Equipo de vídeo o DVD.
- Cañón y pantalla de proyección.
- Película en formato vídeo o DVD.
- Pizarra o papelógrafo.
- Rotuladores.
- Papel o cartulinas para los participantes.
- Bolígrafos.



ANTES DE EMPEZAR...

Muchas veces, a los padres les cuesta recordar que ellos también fueron adolescentes y vivieron la misma etapa evolutiva que ahora atraviesan sus hijos. A través de esta actividad se facilitará a los padres que se pongan en el lugar de sus hijos y traten de identificar aquellas situaciones que no les gustaría vivir a ellos.

Primero se proyectará una parte de la película y, a continuación, realizarán una actividad de análisis y discusión en grupo.

DESARROLLO

Secuencia 1: Presentación de la película

El formador hará una pequeña introducción en la que comentará que la película trata sobre la relación entre una madre y su hija adolescente. En ella se recrean los conflictos habituales entre padres e hijos adolescentes.

Explicará la tarea a realizar: mientras ven la película estarán atentos para elegir las situaciones y conflictos que se producen entre los protagonistas y que les resulten familiares porque se vean reflejados en ellas o les hayan sucedido. Pueden tomar alguna nota durante la proyección que les ayude a recordar algún aspecto o cuestión significativa en el ejercicio posterior.

Secuencia 2: Tormenta de ideas en subgrupos

Se forman varios subgrupos (de cuatro o cinco miembros, dependiendo del tamaño del grupo) y cada uno designa un secretario que recogerá por escrito las aportaciones y hará de portavoz en el debate grupal.

En cada grupo se realiza una tormenta de ideas contando lo que más les ha llamado la atención de las escenas que han visto; pueden ayudarse leyendo las notas que hayan tomado.

El secretario recogerá por escrito las aportaciones del grupo y, con la participación de todos, harán un resumen de lo que consideren más relevante para ponerlo en común en la ronda grupal que se realizará posteriormente.

Secuencia 3: Puesta en común

Cuando todos los subgrupos hayan concluido la tarea, el formador pedirá a cada uno de los portavoces que lea en alto lo que han preparado. También invitará a los miembros de cada uno de los subgrupos a que, si lo desean, añadan algún comentario verbal. El formador recogerá las aportaciones y las escribirá en la pizarra.

Cuando se haya concluido la ronda grupal, puede hacer una clasificación en otra parte de la pizarra eligiendo varios criterios posibles:

- Situaciones que son causa de conflicto.
- Respuestas de los padres ante dichas situaciones.
- Alternativas y propuestas para manejarlas.

En dicha clasificación el formador pedirá la participación del grupo. Cuando se hayan ordenado todas las aportaciones recogidas, se hará una ronda de comentarios y se tendrán en cuenta los obstáculos que expresen los padres frente a un posible cambio de actitud.

Secuencia 4: Resumen y desdramatización

El formador hará un resumen de los aspectos más significativos que haya detectado en la producción grupal. Es importante que desdramatice aquellas situaciones que contribuyen a incrementar los enfrentamientos entre padres e hijos y las situaciones que les hacen sentir impotencia y desaliento.



Puede ser de gran ayuda recurrir al sentido del humor, tal como propone la película, y buscar los aspectos positivos.

Para finalizar, el formador hará una exposición de la adolescencia tal y como se propone en la Actividad 1. Como cierre de la sesión, se hará una rueda con una palabra o frase que resuma cómo se han sentido a lo largo de la sesión.

COMENTARIO FINAL

Conocer los procesos normales y comunes de la adolescencia y compartir con otros padres las propias experiencias, resulta de gran ayuda para afrontar las dificultades y encontrar nuevas soluciones.

ACTIVIDAD 3: DE NIÑO A ADOLESCENTE

DESCRIPCIÓN

Se propondrá a los padres que seleccionen cinco o seis fotos de diferentes épocas de sus hijos, incluyendo alguna reciente, para tomar conciencia de los cambios experimentados desde su nacimiento hasta la actualidad.

Igual que en la Actividad 1 llevarán las fotos a la sesión para elaborar un collage por subgrupos siguiendo los mismos pasos.

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de los cambios experimentados en los hijos y de su repercusión en las relaciones familiares.
- Introducir el concepto de los duelos de la adolescencia.
- Promover el análisis y la reflexión sobre la adolescencia desde el punto de vista vincular.
- Potenciar la búsqueda de alternativas para solucionar los conflictos y mejorar la relación familiar.

TIEMPO APROXIMADO

90 minutos.

MATERIALES

- Pizarra o papelógrafo.
- Rotuladores.
- Cinta adhesiva.
- Bolígrafos.
- Ordenador con Power Point, cañón y pantalla de proyección (optativo).

TIEMPO APROXIMADO

Noventa minutos.

ANTES DE EMPEZAR...

Recordar el proceso de crecimiento de los hijos hasta llegar a la adolescencia sirve para comprender mejor cómo se ha llegado hasta la situación actual. Ayuda a ser conscientes de los cambios acaecidos en cada uno de los miembros del grupo familiar y de su repercusión en las relaciones interpersonales.

DESARROLLO

La dinámica y las secuencias de la actividad son semejantes a las descritas en la Actividad 1, pero adaptándola a la tarea descrita.



COMENTARIO FINAL

Los padres tenemos una posición privilegiada para influir en nuestros hijos, tanto positiva como negativamente. Incluso en la adolescencia, si somos conscientes de lo que están viviendo y de sus necesidades, podemos orientar nuestras acciones para favorecer su buen desarrollo y crecimiento personal.

➔ CONCLUSIONES – BALANCE

Antes de ser padres, hemos sido hijos; antes de ser adultos, hemos sido niños y adolescentes.

Por ello, podemos comprender que en la adolescencia aparezcan conductas de riesgo que no desembocan necesariamente en situaciones problemáticas con las drogas, ya que en la mayoría de los casos tienden a disminuir progresivamente.

Lo que cada uno ha vivido nos influye decisivamente en su manera de ser y de ejercer como padres, pero se puede cambiar aquello que uno piense que no funcionó si nos damos cuenta de los fallos y logramos cambiar nuestra posición personal.

Si se detecta alguna dificultad o síntoma que parezca que se encuentra fuera de la normalidad, es preciso consultar con un especialista, ya que pueden aparecer problemas que requieran una intervención terapéutica.

➔ TAREAS PARA CASA

Se puede recomendar el visionado en casa de alguna de las películas propuestas en las que se tratan situaciones y conflictos propios de la adolescencia. El formador propondrá la película que encaje mejor con las cuestiones que se hayan tratado de forma predominante en la sesión. Sugerirá a los padres que escriban algún comentario o hagan el esfuerzo de retener alguna impresión sobre la película visionada para comentar en la siguiente sesión con los compañeros.

De igual forma, se puede recomendar la lectura de alguno de los libros propuestos en la bibliografía o consultar en Internet alguna página web dedicada a este tema.

Una alternativa a las anteriores propuestas, es la de ir preparando el módulo posterior con la sugerencia de la realización de la ficha “El porqué de las normas”, para reflexionar sobre la necesidad e importancia de las normas en casa.

➔ BIBLIOGRAFÍA PARA PROFUNDIZAR

Aberastury, A. y Knobel, M. (1988). *La adolescencia normal*. Editorial Paidós.

Aborda la etapa de la adolescencia, desde una perspectiva psicoanalítica. A través de una serie de artículos escritos por diferentes autores se realiza un recorrido por los cambios y procesos normales de este período, desde una perspectiva biopsicosocial. Permite diferenciar los síntomas y conflictos normales de aquellos que son patológicos. Trata en profundidad los aspectos relacionados con el sujeto adolescente y la repercusión que acontece en el entorno familiar y social.



Baldiz, M. y Rosales, I. (2005). *Hablando con adolescentes*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Los autores, ambos psicoanalistas, parten de su experiencia con adolescentes para dirigirse a chicos y chicas que están atravesando esta etapa. Les explican, en un lenguaje sencillo y asequible, los cambios que se experimentan, sus causas y las consecuencias que acarrearán para ellos y sus relaciones interpersonales. Invitan a los lectores a reflexionar y a entender cuestiones cruciales de la construcción de la personalidad desde la perspectiva psicoanalítica. Es una obra de gran interés para psicólogos y educadores.

Bayard, R.T. y Bayard, J. (1998). *¡Socorro! Tengo un hijo adolescente*. Madrid. Ediciones Temas de Hoy.

Una guía práctica para padres desesperados, escrita por un matrimonio de psicólogos con extensa experiencia personal y profesional en este tema. Proponen soluciones y consejos prácticos que resultan de gran ayuda.

Maciá, D. (2000). *Un adolescente en mi vida: Manual práctico para la educación de sus hijos*. Madrid. Editorial Pirámide. Ofrece a los padres recomendaciones y estrategias para afrontar esta etapa, con ejemplos útiles y sencillos para la vida cotidiana.

Simpson, T. (1998). *100 maravillosas formas de comprender a tu hijo adolescente*. Argentina. Editorial Troquel. Propone una visión optimista y positiva de la adolescencia. Explica los cambios y los conflictos que se producen a lo largo de esta etapa, pero restando dramatismo a esta crisis normal. Trata temas como la comunicación, los amigos, los estudios, las drogas, etc., con un estilo simpático y divertido.

Suris, J. (2006). *Un adolescente en casa: Consejos para disfrutar con la adolescencia de sus hijos*. Barcelona. Editorial De Bolsillo. Trata el tema de la adolescencia explicando, en un lenguaje sencillo, los procesos de cambio que resultan sorprendentes e incomprensibles para los padres.

➔ PELÍCULAS PARA UN VIDEOFORUM

C.R.A.Z.Y. (2005). Género: Tragicomedia. Duración: 125 minutos.

Sinopsis: Zac es el cuarto hijo de una familia de cinco hermanos varones. Desde pequeño ha destacado por ser una persona diferente y sensible y mantiene con sus padres una relación muy especial. Pero cuando llega a la adolescencia y trata de poner en claro su identidad, a su alrededor empieza a crecer la sospecha de que sus gustos e intereses no coinciden con el modelo habitual que sus padres y su entorno social esperan. Zac se esfuerza por complacer a todos, pero la sombra de la duda y la presión que ejercen sobre él hace que finalmente opte por seguir su propia trayectoria.

Juno (2007). Género: Comedia. Duración: 92 minutos.

Sinopsis: Juno es una adolescente singular que vive bajo sus propias reglas. Al quedarse embarazada accidentalmente, tiene que enfrentarse a un proceso rápido de maduración, en el cual tendrá que tomar algunas decisiones importantes. En este periodo, Juno, junto a su mejor amiga, tratará de buscar la pareja de padres perfecta para el bebé. Los cambios físicos que va experimentando son un fiel reflejo de su crecimiento personal, a través del cual va resolviendo sus problemas de frente.

La casa de mi vida (2002). Género: Drama. Duración: 125 minutos.

Sinopsis: George es un arquitecto que ha pasado la mayor parte de su vida sintiéndose infeliz, trabajando en algo que no le gusta y viviendo en una casa que se cae a trozos. Hace años que está divorciado de Robin y su hijo adolescente Sam está cayendo cuesta abajo en una carrera autodestructiva muy peligrosa. Cuando se entera de que le queda poco tiempo de vida, decide llevarse a su hijo durante el verano para



que le ayude a tirar la vieja casa y hacer una nueva, esperando que mientras trabajan juntos se puedan también recomponer sus deterioradas relaciones. Las cosas se ponen muy difíciles porque Sam no está por la labor, pero inesperadamente surge algo que le hace cambiar de opinión...

Ponte en mi lugar (2003). Género: Comedia. Duración: 93 minutos.

Sinopsis: La doctora Coleman y su hija de 15 años no se llevan bien. Discuten sin parar por la forma de vestirse y de peinarse de la chica, por la música que le gusta y por los chicos con los que sale. Por una situación fortuita en la que interviene la magia se encuentran una mañana con sus cuerpos intercambiados. Poco a poco, cada una empieza a comprender un poco más el punto de vista de la otra, pero llega un momento en el que las dos tienen que actuar con rapidez para volver a su verdadero ser.

Thirteen (2003). Género: Drama. Duración: 112 minutos.

Sinopsis: La historia cuenta la transformación que vive Tracy durante su adolescencia a partir de conocer a Evie, compañera del instituto. Evie se convierte para ella en un modelo a imitar, ya que representa todo lo que quiere y necesita ser. Es la chica más sexy del colegio y muy popular entre los chicos. Tracy intenta a toda costa formar parte del cerrado grupo de amigos de Evie y para lograrlo va cambiando por completo su apariencia física y su forma de comportarse.

Los cambios que experimenta deterioran la relación con su madre, con la que no para de pelearse y discutir. Comienza a faltar a clase, abandona sus estudios y se inicia en el consumo de drogas. Aparecen los problemas que se agravan cada vez más, pero a pesar de todo podrá llegar a superar las dificultades.



FICHA 1. El porqué de las normas

Para lograr que los hijos asuman las normas familiares como algo propio, es preciso que los padres les ayudemos a razonar y clarificar la comprensión y la necesidad de esas reglas. Para ello le proponemos el siguiente ejercicio. Propóngalo a su pareja una vez lo haya realizado usted. Traten de consensuar las anotaciones realizadas para establecer un modelo de actuación común.

Piense en algunas normas fundamentales o importantes de su familia y en los límites que establecen el cumplimiento de las mismas. A continuación, fundamente estas normas indicando las consecuencias que conllevaría su cumplimiento o incumplimiento.

Por ejemplo:

- Norma: Cumplir el horario de vuelta a casa los fines de semana.
- Límite: No llegar más tarde de las 11:30 de la noche.
- Consecuencias ante el cumplimiento (refuerzo o premio ante el cumplimiento sistemático de la norma): Permitirle asistir a la fiesta de cumpleaños de un amigo un día entre semana.
- Consecuencia ante el incumplimiento (castigo o retirada de privilegios o refuerzos positivos): No permitirle salir el próximo fin de semana.

NORMA	LÍMITE	CONSECUENCIAS ANTE EL...	
		CUMPLIMIENTO	INCUMPLIMIENTO

