



PROPUESTAS PARA LA PROMOCIÓN DEL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE

Autoría:

Alfredo Oliva Delgado
Miguel Ángel Pertegal Vega
Lucía Antolín Suárez
M^a Carmen Reina Flores
Águeda Parra Jiménez
Ángel Hernando Gómez
Diana Pascual García
Rosa Estévez Campos
Moisés Ríos Bermúdez

FEBRERO, 2012

PROPUESTAS PARA LA PROMOCIÓN DEL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE

ÍNDICE

| | |
|---|------|
| 1. PRESENTACIÓN | p.3 |
| 2. PROPUESTAS PARA LA PROMOCIÓN DE LOS ACTIVOS FAMILIARES PARA EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE | p.5 |
| 3. PROPUESTAS PARA LA PROMOCIÓN DE LOS ACTIVOS ESCOLARES PARA EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE | p.11 |
| 4. PROPUESTAS PARA LA PROMOCIÓN DE LOS ACTIVOS COMUNITARIOS PARA EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE | p.31 |
| 5. PROPUESTAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS EMOCIONALES Y DEPRESIVOS EN CHICAS ADOLESCENTES | p.56 |
| 6. ANEXOS | p.72 |

1. PRESENTACIÓN

En este documento se presentan una serie de propuestas de intervención para la promoción del desarrollo positivo adolescente. Estas propuestas representan la última fase de un estudio realizado a lo largo de los últimos años, con el que se analizó la relación que algunas variables o activos de los contextos de la familia, la escuela y el barrio mantenían con el desarrollo y ajuste de una muestra de adolescentes andaluces. Por lo tanto, parten de la evidencia empírica obtenida en este estudio, cuyos resultados pueden encontrarse en los documentos “Desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven: Un estudio en centros docentes andaluces”, de forma resumida, y en “Activos para el desarrollo positivo y la salud mental en la adolescencia”, de forma más extensa.

De forma previa a la realización de la investigación, se llevó a cabo un estudio cualitativo sobre profesionales expertos en adolescencia que sirvió para definir las competencias que, desde su punto de vista, conforman un desarrollo positivo adolescente. Estas competencias se agruparon en cinco grandes bloques o áreas: personal o fortalezas del yo, cognitiva, social, moral y emocional (Oliva et al., 2008; Oliva et al., 2010).

En una segunda fase se llevó a cabo el estudio cuantitativo en 20 centros de educación secundaria que sirvió para validar y baremar tanto las escalas para la evaluación de las competencias anteriores, como las que permiten evaluar los activos presentes en el contexto familiar, escolar y comunitario o del barrio. Por otra parte, también permitió analizar cuáles eran los activos que se relacionaron con las competencias estudiadas.

Las propuestas de intervención que se presentan en este documento están dirigidas a la promoción de los activos familiares, escolares y comunitarios. También se ofrecen propuestas de intervención para la prevención de los problemas emocionales en chicas adolescentes.

En primer lugar se presentan las propuestas dirigidas a la promoción de los activos familiares, que fueron aquellos que mostraron en el estudio una relación más significativa tanto con las competencias de desarrollo positivo como con el ajuste emocional y comportamental. Se trata de una propuesta en la que se aportan una serie de materiales como una guía para trabajar con grupos de padres y madres, revistas, y otros documentos que pueden emplearse para la formación de madres y padres de adolescentes. El objetivo es favorecer una parentalidad positiva en la que los padres puedan comunicarse con sus hijos, apoyarlos, supervisarlos, y resolver los conflictos que surgen en la convivencia cotidiana.

El segundo bloque de propuestas está dirigido al contexto escolar, y ofrece sugerencias de acciones encaminadas a mejorar el clima escolar y la seguridad, favorecer las relaciones interpersonales entre el alumnado, y entre alumnado y profesorado, o a fomentar la vinculación de los estudiantes con el centro educativo. El instrumento validado y baremado en el estudio previo permite también realizar un

diagnóstico sobre las fortalezas y debilidades del centro educativo, a partir de las opiniones de docentes y alumnos y alumnas.

El tercer bloque se dirige a la promoción de los activos del barrio o vecindario que se asociaron al desarrollo positivo adolescente. Se ofrece un buen catálogo de actividades que persiguen el objetivo de que el barrio en el que residen los chicos y chicas adolescentes sea un buen contexto para su desarrollo. Así, se trata de fomentar la seguridad del barrio, la oferta de actividades extraescolares de ocio, el empoderamiento de la juventud, o su vinculación con la comunidad. Muchas de estas acciones exceden el ámbito escolar y deben ser promovidas a nivel comunitario. Al igual que ocurría con la escuela, también se ofrece una escala que permite evaluar la percepción que los residentes jóvenes tienen de su barrio, para así detectar sus puntos fuertes o activos, y también sus carencias.

Finalmente, se ofrecen estrategias para la prevención de problemas emocionales en chicas adolescentes. Aunque el estudio realizado se centró en el desarrollo positivo durante la adolescencia, también ofreció algunos resultados interesantes sobre los problemas emocionales y comportamentales que presentan chicos y chicas a estas edades, detectándose un importante incremento con la edad de síntomas ansioso-depresivos en la población femenina. Así, a los 17 años las chicas se situaron significativamente por encima de los chicos en la prevalencia de problemas internalizantes. Estos datos, y la corroboración empírica del efecto preventivo de la promoción de activos, nos conduce a incluir en este último bloque medidas para la prevención de los trastornos emocionales y depresivos en chicas adolescentes.

Esperamos que las propuestas que figuran a continuación sean de interés para todos aquellos profesionales interesados en la promoción del desarrollo, la salud y el bienestar adolescente.

2. PROPUESTAS PARA LA PROMOCIÓN DE LOS ACTIVOS FAMILIARES PARA EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE

Alfredo Oliva, Águeda Parra, Moisés Ríos, Lucía Antolín,
Rosa M^a Estévez y Diana M^a Pascual

2.1. La importancia de la familia para el desarrollo positivo adolescente.

Durante la adolescencia, la familia continúa siendo un contexto de desarrollo fundamental para el bienestar de chicos y chicas que influye notablemente en su bienestar y desarrollo. De hecho, junto con la escuela y la comunidad, es uno de los contextos proveedores de *recursos* o *activos* para el desarrollo más importante en este momento evolutivo.

En nuestro estudio se analizaron las relaciones que una serie de variables o dimensiones familiares guardaban con las competencias del desarrollo positivo adolescente, así como con los problemas emocionales y conductuales. Entre las variables familiares se tuvieron en cuenta aspectos como la comunicación y afecto, la promoción de la autonomía del chico o chica, el control conductual de su comportamiento mediante la supervisión y el establecimiento de normas y límites, la revelación por parte del adolescente a sus padres de algunos asuntos personales (amigos, lugares a los que acude), y el optimismo y sentido del humor parental. También se tuvo en cuenta el control psicológico por parte de los padres mediante el uso de estrategias manipuladoras como el chantaje emocional o la inducción de culpa.

Los resultados del estudio encontraron asociaciones significativas entre la mayoría de las dimensiones anteriores y el desarrollo y ajuste adolescente. Así, el afecto mostrado por los padres se asoció fuertemente, tanto con la competencia personal de sus hijos como con su ajuste emocional. Este resultado coincide con la evidencia empírica disponible que indica que cuando el afecto, el apoyo y la comunicación positiva caracterizan las relaciones entre padres y adolescentes, éstos últimos muestran un mejor ajuste psicosocial (Steinberg y Silk, 2002).

Otra dimensión que también mostró una fuerte asociación con la competencia fue la promoción de autonomía, aunque no se relacionó con el ajuste, lo que coincide plenamente con los datos disponibles de otros estudios, que indican que los padres que promueven la autonomía tienen hijos más individualizados y con más competencia social (Hodges, Finnegan y Perry, 1999). Estos padres y madres suelen usar prácticas o estrategias educativas que van encaminadas a que niños o adolescentes desarrollen una mayor capacidad para pensar, formar opiniones propias y tomar decisiones por sí mismos, sobre todo mediante las preguntas, los intercambios de puntos de vista y la tolerancia ante las ideas y elecciones discrepantes, por lo que también tienden a favorecer el desarrollo cognitivo y mejorar el rendimiento académico (Kurdek y Fine, 1994), algo que también hemos encontrado en nuestro estudio.

Nuestros resultados encontraron que el control conductual favoreció la competencia socioemocional y académica y se asoció a un menor consumo de sustancias. Lo que subraya la importancia de que madres y padres supervisen a sus

hijos, y establezcan normas y límites claros, especialmente en los primeros años de la adolescencia (Steinberg y Silk, 2002). No obstante, una de las mejores estrategias que pueden emplear los padres para supervisar y obtener información sobre el comportamiento de sus hijos e hijas es la revelación espontánea por parte de ellos, más que mediante preguntas directas que a veces suscitan reacciones defensivas en el adolescente (Stattin y Kerr, 2000). En nuestro estudio la revelación apareció asociada de forma significativa tanto a la competencia académica como al ajuste externo, ya que aquellos adolescentes que tenían más informados a sus padres consumían menos sustancias y presentaban menos problemas externos. Por lo tanto, el favorecer esta revelación por parte de los hijos puede considerarse una buena estrategia de control parental.

Si el control conductual se asoció a un mejor desarrollo adolescente, con el control psicológico sucedió todo lo contrario, ya que la utilización por parte de los padres de tácticas disciplinarias basadas en el chantaje emocional o la inducción de culpa se relacionó de forma significativa con la presencia de problemas internos y externos, y también con una menor competencia socioemocional y académica. Así, nuestros resultados coinciden con los de otras investigaciones en las que el control psicológico apareció asociado a problemas emocionales (Barber, 1996; Barber y Harmon, 2002; Silk, Morris, Kanaya y Steinberg, 2003) y conductuales (Conger, Conger y Scaramella, 1997; Parra y Oliva, 2006).

Aunque no era una dimensión incluida en el estilo parental, también fue evaluada la percepción que tenía el adolescente de los conflictos entre sus padres. Los resultados indicaron que los bajos niveles de conflictividad marital estuvieron asociados a una baja incidencia de problemas internos y externos y a una mayor competencia personal en sus hijos e hijas. En cuanto a los conflictos entre padres e hijos, aunque no fueron evaluados en este estudio, en investigaciones previas habíamos encontrado resultados que apuntaban a la importancia que disponer de unas buenas estrategias de resolución de conflictos tenía para favorecer la armonía familiar y el ajuste y bienestar adolescente (Parra y Oliva, 2007).

2.2. Líneas de intervención.

A partir de los resultados del estudio, a continuación se proponen una serie de líneas de intervención dirigidas a fomentar el desarrollo positivo y ajuste adolescente mediante la promoción de activos familiares y competencias parentales, todo ello en el marco de un modelo de parentalidad positiva.

Línea de intervención nº 1: Evaluación de los activos familiares.

En este estudio se llevó a cabo la validación y baremación de una escala para evaluar el estilo educativo parental, y que podría ser utilizada para la medición de los activos familiares que chicos y chicas adolescentes de una determinada localidad, barrio o escuela, tienen en casa.

Objetivos.

- Reunir información sobre las necesidades de los padres y madres con adolescentes en una determinada comunidad.
- Conocer las fortalezas o activos de dichos padres y madres.
- Detectar sus carencias o debilidades.
- Ajustar la intervención a las necesidades de los padres y madres.

Metodología.

La aplicación al alumnado de la escala para la evaluación del estilo parental puede aportar muchas pistas acerca de aquellos aspectos que deberían ser tratados con más intensidad en un programa formativo dirigido a madres y padres. Esta escala, con sus baremos correspondientes y las instrucciones para su corrección, puede encontrarse en el documento "Instrumentos para la Evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven".

Línea de intervención nº 2: El trabajo con grupos de madres y padres.

El trabajo directo con madres y padres de adolescentes representa una de las principales estrategias para fomentar la parentalidad positiva. Este modelo parte del supuesto de que todas las familias poseen competencias y capacidades que pueden fomentarse de cara a mejorar la calidad del contexto familiar como promotor del bienestar y desarrollo positivo de niños y adolescentes.

En esta línea, el programa formativo que proponemos intenta ir más allá de las intervenciones centradas en la adquisición pasiva por parte de los padres y las madres de conocimientos o de técnicas que le permitan mejorar sus prácticas educativas. Así, nuestra propuesta pretende, más que proporcionar conocimientos y técnicas de forma pasiva, utilizar una metodología activa y experiencial, basada en la observación y reflexión por parte de los padres y las madres tanto de sus propias prácticas educativas como de las de otros progenitores ante las mismas situaciones. Se trata, por tanto, de partir de la reflexión de cada madre y padre sobre sus propias creencias y actuaciones con el objetivo de que reelaboren sus conocimientos, creencias y actitudes. Los procedimientos que permiten conseguir estos objetivos son los métodos inductivos basados en la reflexión, la discusión y el trabajo de elaboración en grupo. Por otra parte, este tipo de metodología experiencial no requiere del coordinador del grupo una formación muy especializada en temas relacionados con la adolescencia.

Objetivos.

- Aumentar el nivel de conocimientos de los padres y madres acerca de los procesos de cambio que tienen lugar durante la adolescencia.
- Dar a conocer a madres y padres una visión positiva de la adolescencia como una etapa de transición normalizada en la que no tienen por qué surgir conflictos serios.
- Facilitar la adaptación de los padres y las madres al cambio en la dinámica familiar que supone la llegada de sus hijas e hijos a la adolescencia.
- Aumentar los sentimientos de seguridad, competencia y satisfacción de los

- progenitores con su papel como educadores.
- Posibilitar un lugar de encuentro entre padres y madres de adolescentes que sirva para facilitar el intercambio de experiencias y para potenciar redes de apoyo informales.
- Promover interacciones satisfactorias entre progenitores y adolescentes, enseñando a los padres y a las madres que hay formas de relación que son mejores y más eficaces que otras y que ellos las pueden usar cotidianamente.

Metodología.

Nuestra propuesta consiste en trabajar con padres y madres siguiendo las pautas metodológicas y los materiales ofrecidos en la página web del programa Forma Joven. Concretamente, en estos materiales se encuentra una guía para trabajar con grupos de madres y padres de adolescentes y tres revistas que pueden distribuirse entre los asistentes a estos grupos de trabajo. La guía incluye 10 sesiones de trabajo sobre aspectos como los cambios en el adolescente y en la familia, la mejora de la comunicación, la resolución de conflictos, la sexualidad, las drogas, etc. Cada sesión recoge una pequeña introducción teórica, una serie de actividades para realizar en grupo y las transparencias para que el coordinador del grupo de padres pueda sacar el máximo provecho de las actividades realizadas. Los contenidos tratados en las sesiones se refieren a la mejora de la comunicación, la resolución de conflictos, la sexualidad, las drogas, etc. En cuanto a las revistas, inciden en los mismos contenidos de la guía y ofrecen un formato atractivo y parecido a las revistas comerciales, incluyendo secciones como artículos de opinión, entrevistas a expertos, consultorios, consejos, etc.

Además, de manera complementaria a estos materiales, en el apartado de anexos de este trabajo adjuntamos tres documentos de interés basados en los elaborados en el marco del proyecto "Evaluación y promoción de competencias parentales en el sistema sanitario público andaluz- proyecto Apego" de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. En primer lugar, se incluye una sesión grupal para trabajar con madres y padres aquellos aspectos esenciales para la promoción de una parentalidad positiva. Concretamente, están centrados en la mejora de la comunicación parento-filial. En segundo lugar, una ficha en la que se describen los principales cambios que tienen lugar durante la adolescencia. Finalmente, una ficha temática en la que se ofrecen sugerencias a madres y padres de adolescentes para mejorar la relación con sus hijos e hijas y mostrar un estilo educativo democrático.

Línea de intervención nº3: Otras estrategias formativas.

Aunque ya hemos comentado que el trabajo directo en sesiones grupales con madres y padres representa a nuestro juicio el enfoque metodológico más recomendable, existen otras posibilidades formativas que no deben descartarse.

Aunque el uso más recomendable del material que se adjunta en el anexo es el de servir como complemento en las intervenciones grupales, también podrían utilizarse otras vías de distribución para que llegase al mayor número posible de padres y madres. Así, podría estar disponible en centros de salud, institutos, ayuntamientos, páginas web institucionales, etc.

Por otra parte, en nuestros días son muchas las alternativas mediáticas existentes que podrían ser utilizadas para la difusión de los contenidos incluidos en el programa de apoyo a madres y padres de adolescentes: radios municipales, revistas o boletines del ayuntamiento o de otras instituciones o asociaciones, cadenas locales de televisión, internet, etc. Muchos de los contenidos del programa (cómo mejorar la comunicación, cómo poner límites, cómo resolver los conflictos...) podrían ser adaptados a cualquiera de estos medios y difundidos más ampliamente.

Objetivos.

- Aumentar el nivel de conocimientos de los padres y madres acerca de los procesos de cambio que tienen lugar durante la adolescencia.
- Dar a conocer a madres y padres una visión positiva de la adolescencia como una etapa de transición normalizada en la que no tienen por qué surgir conflictos serios.
- Facilitar la adaptación de los padres y las madres al cambio en la dinámica familiar que supone la llegada de sus hijas e hijos a la adolescencia.
- Aumentar los sentimientos de seguridad, competencia y satisfacción de los progenitores con su papel como educadores.

Metodología.

En este caso resulta difícil proponer una metodología concreta, ya que dependerá de los recursos que piensen utilizarse para difundir la información. A continuación se ofrecen algunas posibilidades de intervención.

- *Programa de radio.* Desde una emisora local se podría crear un programa semanal centrado en las relaciones entre padres y adolescentes en el que incluir contenidos sobre parentalidad positiva, ofrecer consejos y sugerencias, responder a preguntas planteadas por los oyentes, y ofrecer entrevistas a personales locales relacionados con la educación, la salud, los servicios sociales o las actividades deportivas.

- *Página web.* Cada día es mayor el número de ciudadanos que tienen acceso a internet, por lo que es una alternativa para llegar a madres y padres que puede usarse con mucho provecho. Se podría diseñar una página web, vinculada, por ejemplo, a la página del ayuntamiento o del colegio o instituto, en la que se colgarían materiales dirigidos a padres y madres. En ella también se podrían plantear dudas y pedir consejo acerca de las dificultades que surgen en la relación con un hijo o hija adolescente.

- *Blogs.* Es otra alternativa para llegar a los padres a través de internet. El Blog tiene algunas ventajas sobre la página web, como su actualización frecuente, la facilidad para navegar por él, la flexibilidad para interactuar tanto con el administrador del blog como con otros usuarios del mismo, etc.

- *Folletos o publicaciones locales.* Además de las revistas y las fichas que incluye nuestro programa, existen algunas publicaciones de carácter local en las que pueden añadirse contenidos referidos a la parentalidad positiva durante la adolescencia.

También pueden elaborarse trípticos o folletos centrados en aspectos concretos: la sexualidad de los hijos/as, la comunicación, la resolución de conflictos, etc.

2.3. Referencias.

- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67, 3296-3319.
- Barber, B. K., y Harmon, E. L. (2002). Violating the self: parental psychological control of children and adolescents. En Barber B. K. (Ed.), *Intrusive parenting: how psychological control affects children and adolescents*, 15-52. Washington: American Psychological Association.
- Conger, K., Conger, R. y Scaramella, L. (1997). Parents, siblings, psychological control and adolescent adjustment. *Journal of Adolescent Research*, 12, 113-38.
- Fletcher, A. C., Steinberg, L. y Williams-Wheeler, M. (2004). Parental Influences on Adolescent Problem Behavior: Revisiting Stattin and Kerr. *Child Development*, 75, 781-796.
- Hodges, E. V. E., Finnegan, R. A. y Perry, D. G. (1999). Skewed autonomy-relatedness in preadolescents' conceptions of their relationships with mother, father, and best friend. *Developmental Psychology*, 35, 737-748.
- Kurdek, L. A. y Fine, M. A. (1994). Family warmth and family supervision as predictors of adjustment in young adolescence: linear, curvilinear, or interactive effects. *Child Development*, 65, 1137-1143.
- Parra, A. y Oliva, A. (2006). Un análisis longitudinal sobre las dimensiones relevantes del estilo parental durante la adolescencia. *Infancia y Aprendizaje*, 29, 453-470.
- Parra, A. y Oliva, A. (2007). Una mirada longitudinal y transversal sobre los conflictos entre madres y adolescentes. *Estudios de Psicología*, 28, 93-107.
- Silk, J., Morris, A., Kanaya, T. y Steinberg, L. (2003). Psychological control and autonomy granting: Opposite ends of a continuum or distinct constructs? *Journal of Research on Adolescence*, 13, 113-128.
- Stattin, H. y Kerr, M. (2000). Parental monitoring: A reinterpretation. *Child Development*, 71, 1072-1085.
- Steinberg, L. y Silk, J. S. (2002). Parenting adolescents. En I. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting I. Children and Parenting*, 1, 103-134. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates

3. PROPUESTAS PARA LA PROMOCIÓN DE LOS ACTIVOS ESCOLARES PARA EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE

Miguel Ángel Pertegal, Ángel Hernando y Alfredo Oliva

3.1. La importancia de la escuela para el desarrollo positivo adolescente.

La escuela representa un entorno de vida cotidiana durante la infancia y adolescencia, ya que el alumnado que acude a los centros de enseñanza secundaria pasa aproximadamente unas 6 horas diarias en dicho contexto. Esa cotidianidad y la sistematicidad y continuidad de la acción educativa en el tiempo, hace presuponer que el ambiente escolar debe tener su influencia en múltiples aspectos del desarrollo adolescente, más allá del desarrollo intelectual o cognitivo. Así mismo, las experiencias positivas vividas en el contexto escolar pueden jugar un papel de protección ante muchas conductas de riesgo, especialmente para aquellos adolescentes que viven en entornos desfavorecidos. Por ello, tanto desde la perspectiva de la promoción de la salud como desde la óptica del desarrollo positivo adolescente, resulta crucial conocer las características del contexto escolar que contribuyen de forma significativa a un desarrollo saludable de sus miembros.

Partiendo de la especial significación que tiene el contexto escolar para la infancia y la adolescencia, el estudio de la contribución escolar a la promoción del desarrollo ha sido enfocado desde diferentes perspectivas y propósitos. En ese sentido, a riesgo de simplificar la realidad investigadora, se hace necesaria distinguir entre la investigación dirigida a evaluar los factores que contribuyen a la eficacia de la escuela para promover el rendimiento académico, de aquellos otros estudios –más minoritarios– que permitan dar cuenta de la contribución del contexto escolar a la optimización del desarrollo sociopersonal del alumnado (Oliva et al, 2010).

Desde la perspectiva de la evaluación de la calidad educativa de los centros, el constructo de clima escolar, ha sido uno de los más utilizados para explicar el buen funcionamiento del centro y el rendimiento y desarrollo del alumnado (Cohen et al., 2009; González Galán, 2004). Hoy en día, dada la creciente preocupación por la convivencia escolar en la educación secundaria, resulta vital que los centros educativos proporcionen un entorno acogedor en el que el alumnado y el profesorado encuentren un buen lugar no solo para aprender, sino también para vivir y convivir. El clima escolar, en sentido amplio, en principio sería un factor que tendría una relación fundamental con la doble faceta o función de la escuela: la eficacia en el logro del rendimiento académico y la contribución educativa para optimizar el desarrollo sociopersonal del alumnado.

Incluso desde este enfoque, se hacen consideraciones sobre las características de la vida del centro, que superan los límites de la instrucción y enseñanza eficaz. Así, cada vez más y más estudios añaden evidencias empíricas y apoyan propuestas muy sugerentes sobre las dimensiones o procesos de centro que contribuyen al éxito escolar en el rendimiento académico y el desarrollo del alumnado. De acuerdo con estas propuestas, la escuela en sí misma –independientemente de los programas que se lleven a cabo en ella– puede constituir un entorno promotor no solo de la eficacia escolar sino

también de la salud, la competencia y el desarrollo. Entre las principales dimensiones podrían destacarse aquellas que nuestro estudio identificó como relevantes de cara a la promoción del desarrollo positivo y la prevención de los problemas de conducta:

1. *La creación de un “ambiente positivo” que represente un clima afectuoso y seguro como base para la convivencia en el centro.* El centro educativo debe ser un contexto que haga experimentar una experiencia física y psicológica de seguridad que sea la plataforma para el propio desarrollo personal y para el establecimiento de relaciones constructivas y positivas con los iguales.

2. *El establecimiento de vínculos con la escuela.* Aunque la escuela es un contexto que favorece enormemente el desarrollo de las relaciones con iguales, debe además promover vínculos positivos con los educadores del centro, que sean construidos a través de una relación afectuosa y sostenida adulto-joven. Todo ello contribuye a la denominada conexión o vinculación con la escuela reflejada en el desarrollo del sentido de pertenencia al propio centro.

3. *La construcción de “un entorno educativo estructurado, organizado y coherente” que, por un lado, presupone la existencia de una comunidad educativa a nivel del profesorado, y que de cara al alumnado suponga una guía clara para la regulación del comportamiento del alumnado dentro del centro.* Ello contribuirá no solo al ajuste y adaptación del alumnado, sino también a la promoción de conductas positivas en el adolescente en base a unas expectativas claras sobre las normas y valores promovidos en el centro educativo.

4. *La oferta de oportunidades positivas para el desarrollo de competencias en el adolescente.* En el centro educativo se debe contemplar el dar oportunidades para el “empoderamiento”, que supongan para el alumnado la posibilidad de participación y coliderazgo en diversas actividades y programas desarrollados, que van a generar una percepción de influencia en la vida del centro por parte de los adolescentes.

3.2. Líneas de intervención

Partiendo de la evidencia empírica obtenida, a continuación se expone un conjunto de líneas de intervención destinadas a favorecer los activos escolares que, según nuestros resultados, inciden en mayor medida en el desarrollo positivo de los jóvenes. Para ello, se presentarán cada una de las líneas, detallando en qué consisten, cuáles son sus objetivos, sobre qué activos del centro educativo inciden y un breve desarrollo de la estrategia que podría emplearse para el desarrollo de cada una de ellas, así como propuestas concretas de actuación.

Línea 1: la evaluación de las fortalezas y debilidades de cada centro educativo.

Los centros educativos potencialmente presentan distintos activos que pueden promover el desarrollo adolescente positivo (Benson et al., 2006). Un primer paso para la toma de decisiones respecto a la mejora de los centros como entornos educativos es la

evaluación a modo de screening de las fortalezas y debilidades de cada centro en particular.

Objetivos.

- Detectar algunas características de los centros educativos que podrían ser consideradas como fortalezas o activos del centro.
- Detectar algunas características de los centros educativos que podrían ser consideradas como debilidades o aspectos a mejorar del centro.

Metodología.

Para dicha evaluación de los activos y necesidades, se podría optar por facilitar a los miembros de la comunidad educativa, tanto adolescentes como al propio profesorado, un breve cuestionario o escala que permita valorar la visión que poseen de los recursos existentes en su centro educativo así como de las necesidades y debilidades que consideran necesarias fortalecer. Para ello, podrían aplicarse sendas escalas que validamos y baremamos en nuestro estudio, y que recogen los activos escolares más citados en la literatura tanto en el caso del alumnado (clima social, vínculos con el centro y profesorado, claridad de normas y valores, empoderamiento y oportunidades positivas para el desarrollo) como en el caso del profesorado (clima de convivencia, cohesión, seguridad, vinculación, implicación, empoderamiento percibido).

Un aspecto a tener en cuenta para la realización de esta evaluación, es contar y partir de la opinión de los propios adolescentes, ya que su visión e implicación en la toma de decisiones permitirá que tengan una percepción de que se les escucha y se les tiene en cuenta, percepción que puede favorecer su participación en las actividades y programas que posteriormente se realicen de cara al fomento del desarrollo positivo adolescente. Precisamente, para ello, podría resultar interesante aplicarles la escala de activos escolares en sus propios centros educativos. Sería una manera rápida, económica y eficaz de obtener la visión de los adolescentes de sus propios centros educativos como entornos o contextos de desarrollo. En cuanto a la visión y opinión del profesorado, es indispensable obtener una cuota representativa que nos permita poder comparar y contrastar la opinión de los propios adolescentes, para tener una visión más ajustada y realista de las fortalezas y debilidades de los centros como entornos educativos. Aunque nuestro estudio ha revelado que existe cierta coincidencia entre las percepciones del alumnado y profesorado, también son frecuentes las discrepancias.

Línea de intervención 2: La vinculación con el centro escolar (el desarrollo de vínculos positivos con los educadores y el fomento del sentido de pertenencia al Centro).

Entre las características de los centros escolares que funcionan como verdaderos promotores del desarrollo adolescente destaca entre todos ellos en nuestra investigación, el establecimiento de vínculos personales positivos con los educadores y con el centro en general. Aunque el contexto escolar favorece el desarrollo de las relaciones con iguales, debe además promover vínculos positivos con los educadores del centro, que sean construidos a través de una relación afectuosa y sostenida adulto-joven.

Siguiendo a Yoneyama y Rigby (2006), los dos principales elementos que constituyen el clima escolar son: la calidad de la relación profesorado-alumnado y la

calidad de la interacción entre compañeros. Los «adultos positivos» son aquellos que son percibidos como responsivos a las necesidades de apoyo de los y las adolescentes (Rooth y Brooks-Gunn, 2003). En los centros de secundaria, especialmente en aquellos en los que existe hay mucho personal, es importante que el alumnado adolescente sea capaz de acceder a apoyos de algunos adultos, pero, si importante es este apoyo efectivo, más incluso lo es el hecho de la propia percepción del alumnado de tal apoyo (Jiménez, Moreno, Murgui y Musitu, 2008; Rooth y Brooks-Gunn, 2003).

La vinculación con el centro educativo, es decir, el sentimiento de pertenencia a una escuela o instituto, es otro factor que nuestro estudio encontró relacionado con el desarrollo y ajuste adolescente. De hecho fue el activo que se reveló como más importante. Pero también hay que destacar la importancia del sentimiento de vinculación con el centro por parte del profesorado, ya que cuando los profesores se sienten más vinculados a la escuela también lo está el alumnado, probablemente porque ese sentimiento conlleva una mayor implicación del personal docente y un mayor apoyo y atención a alumnos y alumnas.

Objetivos.

- Favorecer el desarrollo de vínculos positivos entre el alumnado y el profesorado del Centro.
- Aumentar en el alumnado los sentimientos positivos hacia sus educadores y el Centro.
- Fomentar entre el alumnado el sentido de pertenencia y vinculación al Centro en el que estudia.
- Aumentar las interacciones de tipo positivo entre los distintos componentes de la comunidad educativa (alumnado, profesorado y familias).
- Fomentar la integración del Centro educativo en la localidad o distrito en la que se encuentra ubicado.

Metodología.

Son muchas las actuaciones que pueden llevarse a cabo en los contextos escolares para promover las relaciones saludables entre adolescentes que permitan el establecimiento de vínculos estrechos tanto entre ellos, como con sus educadores y centros. Para la consecución de los anteriores objetivos se contemplan actuaciones específicas para el alumnado, el profesorado, y el centro escolar. En algunos casos también se propondrán acciones sobre las familias y el contexto en el que esté ubicado el centro.

La metodología a utilizar pretende que los destinatarios de las acciones propuestas se impliquen de forma activa en su propio proceso de cambio y para ello estará basada en los siguientes principios metodológicos:

Principio de Comunicación: ya que toda acción educativa debe facilitar el diálogo y el entendimiento, la capacidad de empatía, de expresar pensamientos, emociones ideas y opiniones; debe promover la capacidad de negociar y llegar a acuerdos, de asumir compromisos, basándose en la honestidad de los participantes.

Principio de Autonomía: el alumnado es el protagonista fundamental de los procesos de enseñanza-aprendizaje y es labor de padres y educadores facilitarle una formación integral basada en un adecuado autoconocimiento, realista y ajustado, una coherente toma de decisiones teniendo en cuenta su entorno y a los demás, proporcionándole herramientas para que pueda desarrollar una autonomía madura y responsable.

Principio de Personalización: La educación debe ajustarse a la diversidad de condiciones y necesidades que presentará el alumnado y el resto de la comunidad educativa para promover una educación personalizada e integral.

Principio de Actividad: la acción educativa debe articularse a través de actividades y programas que promuevan una implicación del alumnado, profesorado, familias y resto de la comunidad educativa sobre los temas que se hayan considerado adecuados para responder a sus necesidades, intereses y problemas.

Alumnado.

Con respecto al alumnado, para favorecer el desarrollo de vínculos afectivos con los educadores, sería conveniente la creación de grupos de trabajo, en torno a distintas temáticas y actividades (no violencia, igualdad, etc.), con la participación de miembros de ambos colectivos, creemos que el hecho de trabajar conjuntamente facilita una mayor vinculación positiva. Algunas de estas actividades pueden vehicularse a través de la creación de una emisora de radio o prensa escolar, ensayo y representación de obras de teatro, diseño y realización de campañas de divulgación y sensibilización, etc. Otras acciones pueden ser más específicas y centrarse en acciones de voluntariado, conjuntas entre alumnado y profesorado, que facilitan otras formas de conocimiento mutuo, distintas a las tareas escolares que están circunscritas al desarrollo de roles preestablecidos docente/discente.

La programación de actividades, complementarias o extraescolares, fuera del centro educativo, como pueden ser excursiones, convivencias, acampadas o visitas, puede servir igualmente para crear y fortalecer vínculos positivos con los educadores ya que estas actividades se desarrollan en contextos más informales que el del aula y posibilitan otro tipo de interacciones.

Con respecto al fomento del sentido de pertenencia al centro por parte del alumnado, son varias las medidas y acciones que se pueden llevar a cabo pero todas pasan por la participación en la gestión y representación de éste. Con respecto a la gestión es necesario que funcionen las distintas instancias en las que el alumnado puede participar. La representación estudiantil se articula en base a la elección de delegados y subdelegados, éstos conforman la Junta de delegados que debe ser la que transmita, a los representantes del alumnado en el Consejo Escolar del Centro, todas sus propuestas. Es precisa la articulación de la representación estudiantil en los Consejos Escolares, se hace necesario que en la Junta de Delegados se estudien y lancen propuestas de debate y acción. Que el alumnado vea que determinadas propuestas que ellos hacen son debatidas en el Consejo Escolar y, si procede y se valora su interés, llevadas a término, aumenta el sentido de pertenencia al centro y el considerar a éste como algo suyo. Uno siente algo como suyo cuando participa en su gestión y cuidado, para ello son muy útiles, entre otras, las campañas de decorado y limpieza del Centro, éstas posibilitan que

el alumnado se sienta partícipe y considere al Centro como algo suyo que hay que cuidar.

En el Plan de Acción Tutorial (PAT) se debe contemplar, al inicio de cada curso y en función del nivel en el que se encuentren, una serie de sesiones de tutoría que faciliten el conocimiento, por parte del alumnado, del centro y del equipo educativo que le imparte clase.

Otra medida que favorece el sentido de pertenencia al centro es la creación de distintos equipos deportivos o de «debate» (actividades deportivas y culturales), de los que formen parte un elevado número de alumnos y alumnas, ya que éstos representan al centro en las distintas competiciones en las que se participa.

También consideramos conveniente la creación de la Asociación de Alumnos, para ello el Centro debe implementar un programa de intervención para el fomento del movimiento asociativo en el alumnado, será preciso ofrecer asesoramiento al alumnado implicado en la creación de la asociación juvenil con respecto a los trámites administrativos necesarios para su constitución, así como acompañarlo en la realización de dichos trámites.

Profesorado.

Con respecto al profesorado también se pueden plantear una serie de medidas que favorezcan una correcta vinculación del alumnado con ellos, todas estas medidas pasan por el conocimiento y el respeto mutuo. Es necesario que profesores y profesoras tengan un adecuado conocimiento de las características del periodo evolutivo en que se encuentra el alumnado con el que interactúa, para ello es conveniente que desde el Departamento de Orientación se programen acciones de formación, a desarrollar en las reuniones de tutores y en las del Equipo Técnico de Coordinación Pedagógica (ETCP), donde se forme e informe al profesorado sobre las características, las actividades y dinámica más adecuadas para trabajar con este periodo de edad. Este tipo de acciones deben estar contempladas en el PAT del Centro, es importante que el profesorado de secundaria disponga de la formación adecuada para poder llevar a cabo en el aula estas dinámicas y actividades de aprendizaje, éstas deberían estar incluidas tanto en su formación inicial como en la permanente.

Otra posible intervención consiste en facilitar al profesorado, vía cursos de formación en el CEP o en Proyectos de Formación en Centros, información sobre la importancia que tienen sus expectativas respecto a sus alumnos y alumnas, ya que dichas expectativas son un elemento importante en el desarrollo de un autoconcepto escolar negativo y actitudes desfavorables hacia el centro y los educadores (Cava y Musitu, 2000).

Centro.

Si la Dirección de un centro educativo pretende fomentar que el alumnado sienta éste como suyo es preciso proveer en los Centros espacios específicos en los que el alumnado pueda tener libre acceso, como la cafetería, o que puedan sentirlo como un espacio que es suyo, como la Sala de alumnos/as. El sentido de vinculación con el centro es incompatible con acciones y actitudes como que el alumnado tenga que salir

obligatoriamente al patio en las horas de recreo, sin poder permanecer dentro de éste y solo pueda acceder al centro para entrar directamente al aula a fin de recibir las clases.

También facilita la vinculación del alumnado y sus familias con el Centro, el hecho de que éste sea de puertas abiertas, es decir, que esté acogido al Plan de Apertura de los Centros Educativos ya que de acuerdo con este Plan, los centros educativos pueden ampliar su horario de modo que estén abiertos todos los días de la semana y todos los meses del año excepto agosto, y ofrecer, si hay una demanda mínima, los servicios complementarios de aula matinal, comedor y actividades extraescolares.

Otra medida que facilita la vinculación es la realización de Jornadas de convivencia en la que todos los miembros de la comunidad educativa se desplacen para llevar a cabo actividades lúdicas y deportivas, durante un día, y fuera del centro escolar (campo, playa, etc.).

A nivel de Centro se pueden plantear también la realización de acciones conjuntas de los tres sectores que conforman la comunidad educativa (alumnado, profesorado y familias) del tipo de proyectos de colaboración/voluntariado, radio o prensa escolar, página web, campañas de sensibilización, el diseño de campañas de decoración del centro etc.

También es preciso favorecer, por parte de dirección del Centro, la participación de las familias en éste, no es de recibo que el fomento de la participación de padres y madres que se hace a lo largo de la escolaridad disminuya desde una alta participación y solicitud de ayuda, en los dos ciclos de la Educación Infantil y en la Primaria, transcurra por una situación de ambivalencia en la Secundaria Obligatoria, y sea entendida como una intrusión en las enseñanzas postobligatorias. El Equipo Directivo también debe fomentar la acción de las AMPAs y no limitarla o reducirla, en el mejor de los casos, a subvencionar las distintas excursiones o actos de graduación del alumnado

Además de los programas o actividades enfocadas a enseñar habilidades sociales, también es posible que en los centros de educación secundaria se ponga un mayor énfasis en la utilización de actividades de aprendizaje cooperativo y de dinámicas grupales en el aula que favorezcan la prosocialidad y la cooperación entre el alumnado, ello redundaría en la creación de un entorno favorecedor de los vínculos positivos.

Es preciso también hacer referencia a la importancia que tiene que el alumnado realice la transición a la educación secundaria acompañado de algunas amistades y teniendo conocimiento de hacia dónde se desplaza, para ello resulta preciso el diseño de Programas de Tránsito de Primaria a Secundaria. El tránsito de Educación Primaria a Educación Secundaria se produce en plena adolescencia, esta etapa es muy difícil para los niños y niñas pero también para las familias. Es recomendable que los centros educativos, el de Primaria y el Secundaria, se encarguen de que tanto el alumnado como sus familias conozcan la realidad a la que van a acceder para así no sentir «miedos». Se trata de hacer ver, tanto al nuevo alumnado como a sus familias, que el tránsito de un centro de Primaria a otro de Secundaria no es tan trágico como parece. Aunque el alumnado tendrá que adaptarse a una nueva organización de etapas, espacios, horarios, profesorado, etc., la vida escolar se desarrollará en un contexto educativo con características muy similares al centro de primaria de donde viene.

Familias.

En relación a las familias también hay determinadas medidas que se pueden llevar a cabo y es preciso informarles lo importante que es su influencia en la forma en la que sus hijos e hijas se vinculan afectivamente a sus educadores y al Centro. Es preciso informar a los padres y madres sobre la necesidad y conveniencia de manifestar en el hogar expresiones positivas acerca de lo adecuado de ese centro de enseñanza y no verbalizar nunca ningún tipo de cuestionamiento sobre profesores o el Centro, delante de sus hijos. Es preciso que este tipo de conflictos, si se dan, se resuelva entre la familia y el Centro y nunca con opiniones negativas sobre el profesorado, su competencia e idoneidad, o el Centro. Las familias también deben valorar la importancia de la educación, recordándoles que ellos deben ser modelos positivos de conducta, y no cuestionar, delante de sus hijos, la autoridad de maestros y profesores ya que es algo fundamental si pretenden que sus hijos valoren la educación y se vinculen al centro.

Es conveniente para aumentar la vinculación del alumnado que éste vea y sienta que sus familias también están vinculadas y participan en el centro. Según las experiencias llevadas a cabo y, entre las diferentes vías de participación de las familias, las Escuelas de Padres y Madres, se alzan como una de las posibilidades de actuación más deseables y convenientes, tanto para la propia formación de los padres y madres como para la repercusión indirecta que tiene en la dinámica de los centros.

Además de buscar una mayor formación de los padres y madres e incrementar el nivel de comprensión e implicación de las familias en el centro educativo, creemos que se debería aumentar la participación en los centros de secundaria de las familias, ya que ésta va disminuyendo progresivamente desde la Etapa Infantil. Para ello es preciso que los padres y madres dispongan de un espacio dentro del Centro para la realización de reuniones y el diseño de acciones, que se potencie la pertenencia y participación en las Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos/as (AMPA) de los centros, que se promueva el uso de la plataforma educativa «PASEN» que pone a disposición de los centros la Junta de Andalucía y que facilita el seguimiento educativo del alumnado, permitiendo mantener una comunicación más práctica y fluida de las familias con los docentes. Así mismo es preciso que se articule la figura del padre-madre delegado, contemplada en los documentos educativos pero no desarrollada.

Entorno o contexto.

A nivel de entorno, es necesario que el Centro se vea como algo integrado en la localidad o barrio, que sus instalaciones sean utilizadas para la realización de actividades sociales y deportivas, que la ciudadanía tenga libre acceso de manera que el alumnado vea (y comparta) como sus progenitores lo utilizan al igual que ellos. Ayuda en esta vinculación la participación real y no solo nominativa del representante del ayuntamiento en los consejos escolares de los centros. Así mismo son convenientes la realización de campañas institucionales, por parte de los ayuntamientos, de valoración de los centros escolares y de las acciones que se llevan a cabo en ellos... éstas pueden llevarse a cabo mediante audiovisuales, páginas web, revistas o folletos, televisión local, etc.

En esta línea, es preciso también que el centro cree y/o refuerce la colaboración con recursos externos a éste: Asuntos Sociales del Ayuntamiento, Delegación de Asuntos Sociales, Asociaciones, Centros de Salud, Fundaciones, Consejería de Empleo,

Empresarios, etc. estableciendo canales de información permanente y evitando la discontinuidad y la fragmentación en sus actuaciones.

Línea de intervención 3: Fomento de un clima social cálido y seguro entre iguales.

Los centros de secundaria no son solo lugares donde se realizan aprendizajes fundamentales, sino que son el centro de la vida social de muchos adolescentes, donde la mayoría de ellos encuentra y desarrolla sus amistades. La importancia, por tanto, de las relaciones que se establecen en el contexto escolar para el desarrollo adolescente, de forma particular con los iguales, y de la escuela como contexto socializador, está fuera de toda duda.

Los estudios apuntan además que la adaptación socio-emocional y la integración escolar dependen, en buena parte, de las relaciones que los adolescentes mantienen con sus compañeros (Díaz-Aguado, 2005). Es bien sabido que, aumentando el sistema de apoyo entre iguales se produce una mejora del ambiente, y se crea un marco de trabajo en el cual los mismos alumnos pueden afrontar asuntos como los conflictos y acosos entre compañeros (Cowie y Hutson, 2005).

Los beneficios o correlatos de un clima social positivo percibido son numerosos. Es por ello, que la percepción por el alumnado tanto del clima social del aula como del centro en general ha sido considerado como un factor clave y central en su vivencia subjetiva del contexto escolar al estar ampliamente relacionado tanto con el ajuste así como con una serie de beneficios positivos tanto a nivel académico como socioemocional (Brand et al., 2003). Así, por un lado, en diversos estudios tanto nacionales como internacionales, se destaca la notable influencia de dicho clima social positivo o cálido a nivel de convivencia entre el alumnado del centro tanto en la motivación escolar como en el desempeño y logro académico de los estudiantes (Roeser, Midgely y Urdan, 1996).

Por otro lado, es innegable que el clima social tiene un papel fundamental de cara al ajuste personal y social (Trianes et al., 2006). Por ejemplo, en el sentido de que si los alumnos perciben un entorno positivo ante el alumnado son más proclives al cumplimiento de las normas del centro, se implican más activamente en conductas prosociales o incluso su autoestima logra ser más positiva. Por tanto, un clima social adecuado presenta efectos positivos sobre el ajuste psicológico del alumnado en general, pero particularmente en estudiantes de entornos con mayor riesgo de presentar dificultades académicas, emocionales o comportamentales (Felner, Brand, DuBois, Adan, Mulhall y Evans, 1995). Además, dicho clima social positivo se asocia a índices de ajuste comportamental, como son la disminución de los problemas de conducta relacionados con la convivencia así como la reducción de las conductas agresivas y violentas (Westling, 2002) e incluso a un estilo de vida más saludable (King et al., 1996).

Objetivos.

- Dar oportunidades para desarrollar el establecimiento de vínculos personales con los iguales.
- Fomentar en el alumnado las habilidades y competencias para el desarrollo de unas relaciones positivas e igualitarias.
- Fomentar redes “positivas” de apoyo entre iguales y sistemas de ayuda mutua dentro del contexto escolar.
- Favorecer un clima positivo de convivencia a nivel de aula y centro
- Favorecer la cooperación entre iguales tanto a nivel de la vida del aula como de centro.
- Desarrollar el sentido de corresponsabilidad sobre los otros, sobre el clima del centro y la gestión de la vida del centro.

Metodología.

El contexto escolar brinda una amplia gama de posibilidades de intervención en el fomento de un clima social cálido y seguro como base para la buena convivencia en el centro. Estas actuaciones para el desarrollo de un clima social positivo pueden ir dirigidas tanto al alumnado como al profesorado, así como al centro escolar como entorno educativo.

Alumnado.

Con respecto al alumnado, para favorecer al desarrollo de relaciones positivas con los iguales sería necesario que se dieran oportunidades para la toma de iniciativa respecto a ciertas actividades como la creación y gestión de grupos de teatro, deportivos, culturales, artísticos, musicales, etc. Para ello es fundamental que el alumnado perciba que puede tener iniciativas y que tiene un espacio para ello dentro de las instalaciones del centro. Evidentemente, también la programación de actividades, extraescolares dirigidas al fomento de la convivencia, por ejemplo, como excursiones, jornadas de convivencias, acampadas, visitas o intercambios con otros centros, van a contribuir igualmente para crear y fortalecer vínculos positivos con los compañeros.

Este tipo de actividades no solo va a desarrollar vínculos positivos con los iguales, sino que, además, logra fomentar la vinculación con el centro, y por ende, va a tener repercusiones positivas sobre el compromiso y rendimiento académico.

Para favorecer un clima positivo a nivel del alumnado en el centro y la corresponsabilidad en la gestión de ciertas parcelas de la vida escolar, se pueden adoptar medidas como la creación de diversos grupos de trabajo (convivencia, celebraciones, oferta de actividades, acompañamiento, etc.), probablemente bajo el paraguas de una auténtica Asociación de Alumnos. Creemos firmemente que la corresponsabilidad en la gestión de dichos asuntos, va a fomentar el desarrollo de redes de apoyo positivas, redes que van a tener claras repercusiones en la mejora del bienestar personal de los adolescentes.

Así mismo, en la acción tutorial pueden tener cabida, además del fomento de diversas dinámicas grupales a nivel del aula, el desarrollo de jornadas de convivencia externa a nivel de centro.

Una actividad que estimamos puede ayudar a fomentar la corresponsabilidad sobre los otros, es el establecimiento de sistemas de tutorización o mentorización entre iguales, no solo, por ejemplo, como ayuda a la transición e integración escolar inicial en la educación secundaria, sino que puedan formar parte de otras acciones dentro del denominado acompañamiento personal del alumnado.

Finalmente, un aspecto esencial para la buena convivencia en el centro educativo, es la implicación y cogestión del alumnado en los asuntos relativos a la convivencia y mediación de conflictos, estableciendo un sistema de ayudantes o mediadores entre el propio alumnado.

Profesorado.

El profesorado como agente educativo protagonista en el centro tiene en el día a día diversas herramientas y posibilidades para contribuir al fomento de unas relaciones positivas y vínculos personales entre iguales. Muchas actuaciones tienen cabida dentro de lo que podríamos denominar como la gestión del aula. En su labor tutorial puede desarrollar diversas dinámicas grupales, la implicación en toma de decisiones en el aula y centro, etc., aspectos que contribuirán a la integración y ajuste del alumnado. Pero además, puede contribuir de forma decisiva a dicha integración, a la cooperación y ayuda mutuas si, acorde con el proyecto educativo del centro, promueve de forma preferente fórmulas de aprendizaje cooperativo dentro del grupo-clase. El trabajo cooperativo, por lo visto en la literatura de investigación, incluso debe fomentarse, con más énfasis si cabe, al término de la secundaria, clave que contribuirá al desarrollo de la vinculación y a evitar la alienación escolar, y por consiguiente, el fracaso educativo de muchos adolescentes.

Por otro lado, el profesorado en su faceta de educadores va a tener un papel crucial en la sensibilización sobre la importancia del respeto mutuo y de unas relaciones igualitarias entre chicos y chicas adolescentes. También será necesaria y vital su implicación para el fomento y la ayuda en la cogestión de la asociación e iniciativas del alumnado, además de su compromiso con diversos programas a desarrollar a nivel de centro, para los cuales, un aspecto esencial será su formación para el entrenamiento en habilidades sociales e inteligencia emocional que les capacite para facilitar unas relaciones positivas y vínculos personales con los iguales.

Centro.

En la dirección y gestión de la vida del centro, ciertos aspectos resultan fundamentales para el fomento de vínculos positivos con los iguales. En ese sentido, el equipo directivo debe promover los espacios de uso para el alumnado, más allá de los lugares de trabajo y estudio.

El desarrollo de actividades extraescolares fuera del horario escolar, va a dar oportunidades para la creación y fortalecimiento de vínculos positivos y redes de apoyo entre iguales.

Los distintos centros de secundaria deberían hacer una apuesta decidida dentro de su proyecto educativo por privilegiar el trabajo cooperativo en el aula, lo cual no solo contribuirá a la integración y cohesión de los grupos-clase, sino que tendrá

repercusiones positivas a nivel del clima y la convivencia positiva en el centro. Además, dichas actuaciones deben superar el ámbito del aula, y para el fomento en el entorno escolar de la conducta prosocial, sería conveniente establecer sistemas de reconocimiento de dicho comportamiento, como por ejemplo, el premio al “alumno” del mes por los propios compañeros.

El desarrollo de una buena acción tutorial, y de diversas iniciativas dentro de ella, pueden no solo favorecer las buenas relaciones entre iguales, la integración y ajuste escolar, sino ser una herramienta decisiva para capacitar al alumnado para el establecimiento de relaciones igualitarias y vínculos personales positivos. En primer lugar, nos parece relevante la posibilidad de establecer sistemas de tutorización o mentorización entre iguales que ayude a la transición e integración escolar, y formen parte del acompañamiento personal del alumnado.

Dentro del plan de convivencia, el fomentar la corresponsabilidad en la gestión de la convivencia y la mediación de conflictos, estableciendo un sistema de ayudantes o mediadores a nivel del alumnado sería una medida especialmente indicada para favorecer un clima social positivo. A su vez, es necesario el desarrollo de un sistema de supervisión y mediación para garantizar las relaciones positivas y la detección de posibles casos de acoso escolar.

Finalmente, una actuación decisiva sería la incorporación de programas dirigidos a la adquisición de habilidades sociales e inteligencia emocional para llegar a capacitar al alumnado a tener unas relaciones interpersonales sanas y satisfactorias, que contribuyan a la propia autoestima, confianza en uno mismo, y en definitiva, al propio bienestar personal de los adolescentes.

Línea de intervención 4: El establecimiento de un entorno bien estructurado y regulado y el fomento de la claridad de normas y valores.

El buen funcionamiento y una organización clara es un aspecto fundamental en la vida de un centro educativo. El ambiente escolar será un lugar para el desarrollo positivo adolescente si además de un clima seguro y cálido, y unos vínculos positivos con iguales y educadores, establece límites saludables. Los adolescentes necesitan esos límites tanto como la propia escuela. Por ello, defendemos que la eficacia de la disciplina mejora cuando se da la siguiente condición: si las normas están claramente definidas, los adultos se comportan coherentemente con ellas y se favorece una participación activa en su consenso de aquellos/as a quienes tienen que educar.

Por un lado, las normas y su claridad para los adolescentes constituyen un elemento imprescindible para el clima escolar (Trianes et al, 2006) y la educación para la convivencia (Diaz Aguado, 2005). Las normas deben entenderse como un conjunto de estrategias encaminadas a conformar un entorno estructurado con límites, donde aprender y socializarse en unos comportamientos deseables. Por tanto, la claridad de normas en el centro debe ser una media organizativa básica para facilitar la convivencia de la comunidad educativa y supone en sí misma una línea de actuación preventiva de los problemas disciplinarios. Cuando los alumnos tienen claras las normas y las consecuencias que se derivan de su incumplimiento y saben a qué atenerse en cada

momento, les resultará más fácil autorregular su comportamiento y ajustarse a las demandas del entorno escolar.

Pero además otro aspecto fundamental es el desarrollo de valores positivos a nivel de centro. La adolescencia es uno de los períodos más relevantes para la adquisición y conformación del sistema de valores (Damon, 2010). Durante esta etapa, la mayoría de los adolescentes de los últimos cursos de educación secundaria pueden llegar a un nivel de razonamiento prosocial caracterizado por estar orientado hacia valores interiorizados; frente a lo que ocurría en una etapa anterior, el adolescente va siendo capaz de justificar sus acciones por los valores, normas y obligaciones que ha asumido como propios y la creencia en la dignidad, derechos e igualdad de todos los individuos.

Durante las últimas décadas, la investigación y aplicación de programas de educación para el desarrollo emocional y social, que incluyen la formación en valores, han ido en aumento en diversos países (Pertegal, Oliva y Hernando, 2010). En dicha labor educativa del centro, existen valores democráticos centrales como la igualdad, el respeto, la tolerancia y la solidaridad, cuya asunción contribuyen a la mejora de la convivencia y el clima escolar.

Objetivos.

- Perseguir un consenso real sobre normas con el alumnado.
- Hacer explícitas las normas disciplinarias y los valores que regulan la vida del centro.
- Desarrollar la corresponsabilidad y una gestión más democrática y participativa de las normas y disciplina en el centro.
- Capacitar al alumnado y al profesorado para la gestión efectiva de la disciplina y la mediación de conflictos.
- Fomentar la coherencia educativa a nivel del profesorado, el fomento de valores personales y sociales positivos entre el alumnado, en el marco de un ideario singular de valores propio de cada centro.

Metodología.

El contexto escolar por sus propias metas educativas pretende ser un entorno estructurado cuya acción educativa se base en la claridad de normas, su cumplimiento, el ajuste a patrones de comportamiento ajustado, así como el fomento de valores positivos entre el alumnado. Para ello, se pueden realizar diversas acciones que pueden ir dirigidas tanto al alumnado como al profesorado, así como al centro escolar como entorno educativo.

Alumnado.

Con respecto al alumnado, para favorecer el ajuste y la asunción propia de las normas, es necesario partir de fórmulas que desarrollen un consenso real sobre las normas o sobre las posibles consecuencias disciplinarias del incumplimiento en base a equipos de discusión entre el alumnado. Para ello, la formación de equipos de trabajo de ayudantes o mediadores se antoja esencial. Aunque ello no es suficiente, desde un enfoque positivo, se tienen que permitir el desarrollo de

iniciativas para el fomento de valores sociales positivos, así como establecer sistemas de reconocimiento de los valores personales y sociales positivos entre el propio alumnado.

Profesorado.

El profesorado tiene un papel fundamental en la gestión de la disciplina y convivencia con el alumnado. Para ello, se antoja prioritaria su formación para el desarrollo de habilidades de mediación, gestión y atención personalizada con el alumnado. Además en su acción educativa es importante hacer tomar conciencia de la importancia de la coherencia de la acción educativa en cuanto a la claridad de normas y valores, para evitar incoherencias y posibles favoritismos, aspecto distintivamente percibido como injusto en el tramo de la adolescencia, según la literatura de investigación (Marchesi y Martin, 2002).

Por otro lado, los educadores pueden ser agentes activos en el desarrollo de iniciativas para el fomento de valores personales y sociales positivos. Así, por ejemplo, valores, como la responsabilidad personal, pueden ser desarrollados a través del mentorazgo del profesorado como complemento a la acción tutorial desarrollada. Así mismo, resulta vital la realización de acciones comunitarias y participación conjunta con monitores-profesores en proyectos de voluntariado y acción social para el fomento de valores como la justicia e igualdad social.

Centro.

El centro, en su globalidad, entendido como comunidad educativa, y en particular, el equipo directivo, tiene que tener como prioridad en su acción educativa, la educación en valores y la formación del propio profesorado de cara a desarrollar un ideario de valores propios acorde con el proyecto educativo del centro. A su vez, por ejemplo, para el desarrollo de cuestiones como la igualdad, sería conveniente promover desde el centro el establecimiento de cuotas de género o la alternancia en los sistemas de representación y participación del alumnado.

Es importante que el alumnado participe en la elaboración del sistema de normas y sanciones que regulan la vida del centro. Cuando el alumnado participa es más probable que respete la disciplina del centro.

El sistema de normas y sanciones debe hacerse explícito, por ejemplo mediante carteles en los tablones del centro y en las aulas, para que el alumnado sea plenamente conocedor de las mismas. Este sistema disciplinario también debe ser conocido por madres y padres del alumnado.

Línea de intervención 5: Empoderamiento y visión positiva de la adolescencia.

Los cambios que se han producido en la relación entre los adultos y los jóvenes, tanto en el ámbito social como en el familiar, repercuten de forma directa en el entorno escolar. Los modelos de relación basados en la autoridad reconocida, el respeto y reconocimiento social, han dado paso a modelos más complejos basados en el empoderamiento (empowerment). La justificación evolutiva es muy clara: a medida

que el adolescente se desarrolla tiene una mayor necesidad de autonomía y autorregulación. Así, partiendo de los límites y valores deseables del centro educativo, y como ya hemos comentado antes, se deben fomentar las vías de participación del alumnado ya sea en la elaboración de normas, o en la propuesta de iniciativas y actividades. Ello lleva al fomento de la corresponsabilidad y, a su vez, a la mejora de la convivencia. El contexto escolar debe brindar oportunidades de participación y prestar reconocimiento a los esfuerzos del adolescente para que éste se sienta, a su vez, motivado a tener iniciativas positivas (Hawkins, Catalano y Miller, 1992; Rodrigo López et al., 2006).

Es más, dicha participación significativa de los y las adolescentes va a favorecer a su vez el sentimiento de pertenencia del alumnado al propio Centro. Conviene tener en cuenta, en este sentido, que algunos de los problemas de convivencia escolar que más preocupan hoy están estrechamente relacionados con el desapego que algunos estudiantes sienten hacia la escuela, con la dificultad para vincularse con ella. Para superar estas dificultades, deben promoverse tres condiciones básicas que incrementan a cualquier edad la disponibilidad de un individuo para vincularse con un determinado contexto (Catalano y Hawkins, 1996):

1. La percepción de que tiene oportunidades para interactuar en dicho contexto, para participar activamente.
2. La participación efectiva en las actividades que allí se producen.
3. El hecho de que dichas actividades supongan algún tipo de beneficio para el individuo, tal como éste las percibe.

Las oportunidades positivas para el empoderamiento y el desarrollo saludable del adolescente suponen ir más allá de algunas iniciativas desarrolladas hasta ahora a través de la acción tutorial. Por ello, a pesar de la existencia de estas propuestas e iniciativas interesantes, creemos necesario un salto cualitativo de cara a apostar por la implementación de programas que supongan una promoción más intensiva, integral y eficaz del desarrollo positivo del adolescente apoyada en evidencias empíricas contrastadas y la evaluación tanto de su implementación como de su eficacia.

Uno de los obstáculos con que suelen encontrarse las acciones dirigidas a fomentar el empoderamiento de jóvenes y adolescentes, es la concepción negativa que suele existir acerca de esta etapa evolutiva. Así, las ideas que muchos educadores, y la sociedad en general, sostienen sobre la adolescencia suelen estar muy sesgadas hacia la inmadurez y la irresponsabilidad, lo que lleva a considerarlos como aún insuficientemente preparados para tomar ciertas iniciativas y asumir determinadas responsabilidades. Esa concepción negativa y sesgada, que actúa como un freno del empoderamiento del alumnado de secundaria, debe ser sustituida por otra más realista.

Objetivos.

- Sensibilizar al profesorado y a las familias sobre la importancia de tener una visión positiva sobre la adolescencia.
- Favorecer la autonomía y autorregulación del alumnado.
- Favorecer el empoderamiento del alumnado.

- Fomentar las vías de participación del alumnado en la elaboración de normas y en la propuesta de iniciativas y actividades.
- Fomentar la corresponsabilidad del alumnado en la gestión del Centro y en la mejora de la convivencia.

Metodología.

Hay una gran variedad de actuaciones que pueden desarrollarse para favorecer, dentro de los centros escolares, el empoderamiento del alumnado, así mismo se pueden plantear acciones que permitan tener una visión positiva de la adolescencia. Para la consecución de los objetivos planteados se formulan medidas específicas planteadas para el alumnado, el profesorado, las familias, el Centro escolar y el contexto en el que está ubicado.

Alumnado.

Entre las primeras acciones a llevar a cabo estaría el fomento de la participación del alumnado en los organismos que lo representan o en los que tienen participación, como la Junta de Delegados y el Consejo Escolar de Centro. Como hemos tenido ocasión de comentar en una línea previa de intervención, es necesario fomentar y facilitar la labor de representación estudiantil. También hemos destacado la conveniencia de animar y ayudar al alumnado en la creación y participación en la Asociación de Alumnos.

Otra medida a considerar sería el refuerzo de la participación del alumnado en todas las acciones que se llevan a cabo en torno a los procesos evaluativos. Las sesiones de evaluación son un acto puntual pero éstas deben ser preparadas antes, para ello es preciso contemplar en el PAT la realización de la Preevaluación y la Postevaluación como sesiones de tutoría que «envuelven» la evaluación y que posibilitan que los delegados y subdelegados transmitan al profesorado que conforma los equipos educativos, en las sesiones de evaluación, la opinión de la clase y que, con posterioridad, los delegados comuniquen a sus compañeros y compañeras las recomendaciones y resultados a los que se ha llegado en la sesión de evaluación.

También resulta recomendable que el alumnado participe en el diseño, implementación y gestión de las actividades complementarias y extraescolares que desarrolle el centro, como las actividades que se realizarán en la «semana blanca», la excursión de fin de curso o etapa, la participación en acciones de voluntariado, etc.

Se debe también fomentar que sea el alumnado el que se responsabilice de algunas acciones que se desarrollan periódicamente en los centros escolares, entre ellas todo lo relacionado con determinados eventos: día de la paz, de Andalucía, de San Valentín, etc. El hecho de que sean ellos los responsables, además de facilitar su empoderamiento, aumenta significativamente la participación de sus compañeros y compañeras en este tipo de eventos.

Otra posibilidad importante de participación se encuentra en los programas de mediación escolar que además de crear en el centro un ambiente más relajado y productivo, pueden contribuir al desarrollo de actitudes de interés y respeto por el otro,

ayudar a reconocer y valorar los sentimientos, intereses, necesidades y valores propios y de los demás, aumentar el desarrollo de actitudes cooperativas en el tratamiento de los conflictos, etc. Ello favorece el empoderamiento de todos los alumnos y alumnas que participan en el programa ya que les permite ser parte activa en la gestión de la convivencia en el centro. Junto a esta medida, y de forma muy similar, es preciso incentivar la formación de la red de «mediadores de salud» dentro del programa Forma Joven.

Otras formas de participación y corresponsabilidad se pueden aglutinar en base a la creación y colaboración en acciones relacionadas con los medios de comunicación tales como pueden ser la radio escolar, el periódico escolar, la página web del centro o la utilización de la plataforma de formación virtual Helvia del centro.

El alumnado que participa en todas las acciones que hemos planteado, contribuye de forma directa a cambiar la imagen negativa de la adolescencia en todas aquellas personas con las que se relaciona.

Profesorado.

Con respecto al profesorado consideramos básico el trasladarle la necesidad de fomentar la responsabilidad del alumnado y que cale en ellos la idea de que el desarrollo integral del ser humano va de la máxima autonomía a la máxima heteronomía. Es conveniente explicar, cómo de los posibles estilos docentes a utilizar, es el democrático, por su fomento de la participación y la autonomía, el que más favorece el empoderamiento del alumnado.

La difusión entre profesores y profesoras de una imagen más realista y menos negativa de la adolescencia resulta una prioridad, no solo para promover el empoderamiento del alumnado sino, también, para prevenir el surgimiento de conflictos entre profesorado y alumnado. Ello puede realizarse a través de diversas estrategias de formación.

También es conveniente la realización de talleres en los que se forme al profesorado en la utilización de técnicas de análisis y dinamización grupal que faciliten la participación del alumnado y la realización de actividades de tipo cooperativo.

Otra medida a contemplar sería la creación de grupos de profesores, intracentro o intercentros, que realicen y presenten proyectos de innovación/investigación, a las convocatorias anuales de la Junta, con temáticas relacionadas con la promoción del desarrollo positivo adolescente y con el fomento de la autonomía y participación del alumnado.

Otra posible intervención consiste en facilitar al profesorado, vía cursos de formación en el CEP o en Proyectos de Formación en Centros, cursos específicos o talleres sobre estas temáticas y sobre las características de la adolescencia y sus implicaciones educativas.

Centro.

A nivel de centro se puede favorecer el empoderamiento del alumnado mediante la promoción de su participación en programas como Forma Joven, Mediación Escolar

u otros similares a éstos que favorezcan la participación activa del alumnado. Distintos tipos de mediación son útiles para este fin. Otra medida a adoptar dentro de los centros escolares, en esta línea de intervención, sería el desarrollo de actuaciones que promuevan una imagen positiva, optimista y realista de la etapa evolutiva de la adolescencia. Esto es posible realizarlo mediante el diseño de revistas, páginas web o cualquier otro documento de consulta, o bien a través de charlas o sesiones de trabajo coordinadas por el Departamento de Orientación.

Entorno o contexto.

En lo que respecta al entorno en el que está ubicado el centro escolar es recomendable el desarrollo de campañas institucionales que desmitifiquen la adolescencia como un periodo negativo y traslade a la ciudadanía una visión de la adolescencia en positivo. En el ámbito comunitario, es evidente la influencia que los medios de comunicación ejercen en las representaciones sociales sobre cuestiones como la adolescencia, la familia, o la educación. En este sentido, y siendo conscientes de cómo calan en todos nosotros los modelos de familias con hijos e hijas adolescentes que se nos presentan en la publicidad, las series televisivas o incluso los noticieros, podrían llevarse a cabo acciones educativas, en las que se hiciera hincapié en la importancia de una correcta «lectura» de los mensajes que nos trasladan los medios, lo que nos lleva a plantear la necesidad de llevar a cabo campañas de alfabetización mediática.

También consideramos conveniente desarrollar actividades que despierten el interés del alumnado en colaborar con los diferentes agentes sociales de la zona de manera que se fomente la plena participación de éste en la vida del centro y del barrio bajo principios democráticos. Esto hace que se promueva en los alumnos y alumnas el sentimiento de identidad y pertenencia a su entorno además de fomentar una actitud positiva respecto a la transformación de aquellos factores, de la localidad en la que viven, que consideran negativos o perjudiciales.

En la línea de lo propuesto en otros apartados pensamos que las actividades extraescolares son un importante recurso comunitario, sobre todo si constituyen auténticos programas de desarrollo positivo que persigan, entre otros objetivos, la adquisición de competencias sociales, tales como la correcta codificación e interpretación de las claves sociales o la generación de soluciones efectivas ante los problemas interpersonales. Estas actividades deben fomentar el empoderamiento adolescente, animando a chicas y chicos a implicarse en actividades útiles de las que sean responsables, con las que tengan que comprometerse, y que contribuyan a generar un fuerte sentimiento de pertenencia al grupo.

3.3. Referencias.

- Brand, S., Felner, R., Shim, M., Seitsinger, A., y Dumas, T. (2003). Middle school improvement and reform: Development and validation of a school-level assessment of climate, cultural pluralism, and school safety. *Journal of Educational Psychology*, 95, 570–588
- Cava, M.J. y Musitu, G. (2000). La potenciación de la autoestima en la escuela. Barcelona: Paidós.

- Catalano, R. y Hawkins, J. (1996). The social development model: A theory of antisocial behavior. En J. Hawkins (Ed.) *Delinquency and crime*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Cowie, H., y Hutson, N. (2005). Peer support: a strategy to help bystanders challenge school bullying, *Pastoral Care in Education*, 23, 40-44.
- Cohen, J., McCabe, E., Michelli, N., y Pickeral, T. (2009). School climate; Research policy, practice, and teacher education. *Teachers College Record* 111, 1, 180-213.
- Damon, W. (2010). The bridge to character: To help students become ethical, responsible citizens, schools need to cultivate students' natural moral sense. *Educational Leadership*, 67(5), 36-41.
- Díaz-Aguado, M. J. (2005). Educar para la tolerancia y prevenir la violencia un año después del 11-M. *Cuadernos de Pedagogía*, 344, 54-58.
- Felner, R.D., Brand, S., DuBois, D.L. Adan, A.M., Mulhall, P.F. y Evans, E.G. (1995). Socioeconomic disadvantage, proximal environmental experiences and socio-emotional and academic adjustment in early adolescence: investigation of a mediated effects model. *Child Development*, 66, 774-792.
- González Galán, A. (2004). *Evaluación del clima escolar como factor de calidad*. Madrid: La Muralla.
- Hawkins, J., Catalano, R. y Miller, J. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence an early adulthood: Implications for substance abuse preventive. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64-105.
- Jiménez, T., Moreno, D., Murgui, S. y Musitu, G. (2008). Factores psicosociales relacionados con el estatus social del alumno en el aula: el rol de la reputación social, la amistad, la conducta violenta y la relación con el profesor. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8, 227-236.
- King, A., Wold, B., Tudor-Smith, C. y Harel, Y. (1996). *The Health of youth. A cross-national survey*. Canada: WHO.
- Oliva, A., Ríos, M., Antolín, L., Parra, A., Hernando, A. y Pertegal, A. (2010). Más allá del déficit: Construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente. *Infancia y Aprendizaje*, 33, 223-234.
- Pertegal, M. A., Oliva, A. y Hernando, A. (2010). Los programas escolares como promotores del desarrollo positivo adolescente. *Cultura y Educación*, 22 (1), 53-66.
- Rodrigo López, M.J., Maiquez, M.L., García, M., Medina, A. Martínez, M.A. y Martín, J.C. (2006). La influencia de las características personales y contextuales en los estilos de vida en la adolescencia: aplicaciones para la intervención en contextos de riesgo psicosocial. *Anuario de Psicología*, 37 (3), 259-276.

- Roeser, R.W., Midgley, C.M., y Urdan, T.C. (1996). Perceptions of the school psychological environment and early adolescents' psychological and behavioral functioning in school: *The mediating role of goals and belonging*. *Journal of Educational Psychology*, 88, 408-422.
- Roth, J. L. y Brooks-Gunn, J. (2003). What exactly is a youth development program? Answers from research and practice. *Applied Developmental Science*, 7, 92-109.
- Trianes, M.V., Blanca, M.J., De la Morena, L., Infante, L., y Raya, S. (2006). Un cuestionario para evaluar el clima social del centro escolar. *Psicothema*, 18(2), 272-277.
- Westling, M. (2002). A two level analysis of classroom climate in relation to social context, group composition and organization of special support. *Learning Environments Research*, 5, 253-274.
- Yoneyama S y Rigby K (2006). Bully/victim students and classroom climate. *Youth Studies Australia*, 25, 34-41.

4. PROPUESTAS PARA LA PROMOCIÓN DE LOS ACTIVOS COMUNITARIOS PARA EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE

Diana M^a Pascual, Rosa M^a Estévez, Lucía Antolín y Alfredo Oliva

4.1 La importancia de la comunidad para el desarrollo positivo adolescente.

El interés por el estudio de las influencias que el barrio de residencia ejerce sobre el desarrollo y ajuste de niños y adolescentes no es nuevo, ya que surgió durante el siglo pasado, cuando el desempleo, los movimientos migratorios y la pobreza provocaron una concentración de población desfavorecida en algunos suburbios de grandes ciudades de Europa y EEUU, en los que se observó una mayor incidencia de problemas comportamentales en su población joven.

La preocupación por estos problemas hizo que algunos modelos teóricos, como la psicología de la Gestalt, o la Psicología Ecológica, dieran mucha importancia a la influencia del contexto sobre el sujeto. No obstante, tal vez haya sido Bronfenbrenner, con su modelo ecológico, uno de los autores que ha realizado una contribución más sólida al estudio de los contextos donde viven las personas. Y aunque la familia y la escuela representan en su modelo microsistemas fundamentales para el desarrollo infantil, el vecindario también supone una importante fuente de influencia, especialmente durante la adolescencia, ya que a partir de la pubertad cada vez es mayor el tiempo que chicos y chicas pasan fuera de la casa y la escuela, lo que supone una mayor exposición a influencias extrafamiliares y extraescolares (Larson, Richards, Moneta, Holmbeck y Duckett, 1996; Steinberg y Morris, 2001).

Si el origen del estudio de las influencias comunitarias lo encontramos en la evidencia de que los entornos desfavorecidos promueven la aparición de problemas de conducta, en los últimos años ha ido ganando peso la idea de que algunas características del barrio o comunidad pueden favorecer el desarrollo de niños y adolescentes (Leventhal, Dupéré y Brooks-Gunn, 2009). En el marco del modelo de desarrollo positivo adolescente, algunos autores han propuesto el concepto de activos para el desarrollo (Developmental Assets) para hacer referencia a aquellos recursos presentes en el sujeto, en la familia, la escuela o la comunidad que resultan esenciales para la promoción del desarrollo positivo adolescente (Benson, Scales, Hamilton y Sesman, 2006).

Entre estos activos comunitarios se encuentran la seguridad, la disponibilidad de actividades extraescolares estructuradas, o la valoración positiva y la asignación de responsabilidades y roles a jóvenes y adolescentes por parte de la comunidad, que puede contribuir de forma decisiva a que los jóvenes maduren, se empoderen, se sientan útiles e importantes para la comunidad y quieran contribuir de forma activa a su mejora. De alguna forma este activo guarda similitudes con el concepto de capital social, entendido como aquellas características de la organización social, tales como las redes sociales existentes y la confianza recíproca que facilitan la acción y cooperación para el beneficio mutuo entre los miembros de una comunidad (Halpern, 2005; Putnam, 1993). Según algunos autores este capital social influiría positivamente sobre el sentimiento de

vinculación emocional o pertenencia al barrio en que se reside, lo que aumentaría el deseo de implicarse de forma activa en beneficio de la comunidad, algo que ha sido definido por algunos autores como eficacia colectiva (Cancino, 2005).

Esta eficacia colectiva tendría, entre otras consecuencias, un mayor control y supervisión del comportamiento juvenil por parte de personas adultas dispuestas a intervenir en caso de detectar conductas incívicas y contrarias a las normas de la comunidad. Este control social es otro importante activo para el desarrollo que podría considerarse como el equivalente comunitario del control o supervisión parental, y que, al igual que éste, está relacionado con la prevención de comportamientos antisociales (Sampson y Groves, 1989).

La falta de seguridad es otra variable comunitaria muy relacionada con el ajuste comportamental adolescente, pues son muchos los estudios que encuentran que aquellos chicos y chicas que residen en vecindarios en los que no hay fácil acceso a las drogas, y en los que la violencia entre grupos y los actos antisociales son poco frecuentes muestran un mejor ajuste, no sólo conductual sino también emocional (Duncan, Duncan y Strycker, 2002). Por el contrario, la disponibilidad de sustancias ilegales en el vecindario es un importante predictor de su consumo, así como de las conductas violentas y de la afiliación a bandas (Lambert, Brown, Phillips y Ialongo, 2004).

La existencia de actividades extraescolares o de ocio estructuradas a las que los adolescentes puedan dedicar su tiempo libre también está relacionada con la competencia académica y con el desarrollo personal y social, y cada vez es mayor la evidencia que destaca la importancia de la implicación este tipo de actividades para la formación integral de la juventud y para la reducción de muchos problemas conductuales, especialmente en jóvenes en situación de riesgo psicosocial (Eccles y Gootman, 2002; Gardner, Roth y Brooks-Gunn, 2008; Mahoney y Stattin, 2000). Por lo tanto, se trata de unos de los activos que pueden considerarse más relevantes cuando se trata de residentes en la etapa adolescente.

Nuestro estudio ha aportado una importante evidencia empírica acerca de la importancia de los activos situados en el barrio en que residen los adolescentes, ya que se encontraron relaciones muy significativas entre la competencia y el ajuste adolescente y algunas dimensiones comunitarias, como la seguridad, el control social, el empoderamiento de la juventud y el sentimiento de pertenencia a la comunidad o barrio. Aunque la disponibilidad de actividades extraescolares de ocio o tiempo libre no se asoció a un mejor ajuste o competencia de chicos y chicas, sí lo hizo su participación en ellas.

Ello supone que cualquier intervención holística que persiga la promoción del desarrollo adolescente y la prevención de problemas comportamentales incluya el fomento de los activos comunitarios como una actuación prioritaria.

4.2. Líneas de intervención.

Partiendo de la evidencia empírica obtenida, a continuación se expone un conjunto de líneas de intervención destinadas a favorecer los activos comunitarios que, según nuestros resultados, inciden en mayor medida en el desarrollo positivo de los jóvenes. Para ello, se presentarán cada una de las líneas, detallando en qué consisten, cuáles son sus objetivos, sobre qué activos comunitarios inciden y un breve desarrollo de la estrategia que podría emplearse para el desarrollo de cada una de ellas, así como propuestas concretas de actuación.

Línea de intervención nº 1: Evaluación de los activos comunitarios

Partiendo de la idea de que para poder dar respuesta a las necesidades del barrio, resulta imprescindible conocer sus limitaciones y fortalezas, no podemos proponer nuevas intervenciones sin considerarlas. Para ello, debe ser la propia comunidad, a partir de sus propios residentes (tanto jóvenes como adultos) y de los técnicos y/o profesionales conocedores de los recursos y limitaciones de la misma, los que proporcionen la información sobre la que se basarán las actuaciones. Éstas últimas pretenderán cubrir las necesidades detectadas, sin olvidar el fomento de los activos con los que ya cuenta la propia comunidad y que pueden facilitar la cobertura de alguna de las propuestas presentadas.

Objetivos.

- Reunir información sobre las necesidades del barrio.
- Recopilar información sobre las fortalezas y/o recursos con los que ya cuentan.
- Obtener datos cuantitativos y cualitativos sobre la situación actual.
- Ajustar recursos a las necesidades del municipio.
- Evaluar de forma continua la evolución y consecuencias de las propuestas implantadas.
- Favorecer la implicación de los residentes en la evaluación de los activos y necesidades de su comunidad.
- Fortalecer la participación de los jóvenes en la valoración de los activos y recursos de su comunidad.
- Fomentar el sentimiento de pertenencia y vinculación con el barrio.
- Promover actividades solicitadas por los propios jóvenes.

Activos comunitarios implicados.

- Empoderamiento de la juventud.
- Apego al barrio.
- Seguridad.
- Control social.
- Actividades para jóvenes.

Metodología.

Para obtener una visión ajustada de los activos y necesidades de los barrios, se proponen dos actuaciones complementarias. Por una parte una evaluación cuantitativa basada en la aplicación de escalas y por otra, una evaluación cualitativa a partir de técnicas de consenso.

Para la realización de la evaluación cuantitativa de los activos y necesidades, se podría optar por facilitar a los residentes del barrio, tanto adolescentes y jóvenes como adultos y ancianos, un breve cuestionario o escala que permita valorar la visión que poseen tanto de los recursos existentes en su barrio como de las necesidades que consideran necesarias cubrir. Para ello, podría aplicarse la escala que empleamos en nuestro estudio, que recoge los activos comunitarios más citados en la literatura (apoyo, control, apego, la seguridad, actividades extraescolares, recursos e infraestructuras existentes en la comunidad).

Un aspecto a tener en cuenta para la realización de esta evaluación, es contar con la colaboración y participación del mayor número de residentes, recomendándose la representación ajustada de las distintas generaciones de edad. De esta forma y tal y como hemos recogido en las conclusiones de nuestro estudio, es imprescindible en esta fase contar con la participación de los jóvenes del barrio, dado que su implicación en la toma de decisiones permitirá que tengan una percepción de que se les escucha y se les tiene en cuenta, percepción que puede favorecer su participación en las actividades que posteriormente se desarrollen. Precisamente, para facilitar y fomentar la participación de los adolescentes, podría resultar interesante aplicarles la escala de comunidad en sus propios centros educativos. Sería una manera rápida, económica y eficaz de asegurar la participación de la mayor parte de los jóvenes. En cuanto a la participación de los adultos se podría seleccionar varios puntos de interés donde se dispensarán los cuestionarios, así como utilizar algunos técnicos o residentes representantes de pequeñas zonas para ser los encargados de distribuir, aplicar y recoger los cuestionarios.

Como se comentó anteriormente, la evaluación cuantitativa debería complementarse con una actuación más cualitativa, en la que se contase con la apreciación de profesionales expertos en la oferta y valoración de recursos y necesidades. Para ello, podrían constituirse grupos de discusión, en los que anualmente se pidiera la participación de profesionales de Forma Joven, técnicos del ayuntamiento, etc. quienes acudirían a dichas reuniones para aportar una visión lo más realista posible sobre los recursos con los que ya se cuentan y aquellos que serían conveniente fomentar, así como para aportar propuestas sobre cómo podría aprovecharse dichos recursos, y de qué manera responder a las necesidades del propio barrio. Además, se les podrían hacer partícipes de las percepciones expuestas por los propios residentes en los cuestionarios administrados, asegurándose así de que los recursos que puedan surgir de esas reuniones, dan respuesta a las necesidades expuestas por los propios residentes.

A pesar de las aportaciones que este tipo de intervenciones puede ofrecer a todo tipo de municipios, cabe señalar la importancia de priorizar estas actuaciones en aquellos barrios o comunidades más desfavorecidas.

Línea de intervención n°2: Realización de campañas de sensibilización sobre la importancia de la comunidad para el desarrollo positivo adolescente

Esta segunda línea de actuación consiste en la elaboración de una campaña de sensibilización que cuente con anuncios publicitarios, trípticos, carteles y otros recursos dirigidos a la población general y que promueva un fomento de los valores comunitarios.

Objetivos.

- Sensibilizar e implicar a los adultos en la educación de los adolescentes.
- Sensibilizar a los adolescentes en el cuidado de la comunidad.
- Promoción de valores comunitarios tanto en jóvenes como en adultos.
- Proporcionar información relacionada con aquellos recursos con los que se cuentan en el barrio.
- Aumentar la seguridad de los barrios.
- Fomentar el apoyo comunitario ofrecido a los jóvenes.

Activos comunitarios implicados.

- Empoderamiento de la juventud.
- Apego al barrio.
- Seguridad.
- Control social.

Metodología.

Para el desarrollo de esta campaña de sensibilización, se podría recurrir a varios recursos que se detallan a continuación.

Anuncios y vallas publicitarias.- Podrían elaborarse varios spots en los que se insistiera en la promoción de las variables y objetivos concretos expuestos anteriormente. Para ello, se podrían elaborar algunos anuncios donde, se promueva una visión positiva del adolescente, como un agente que, por sus propias características, puede favorecer a la propia comunidad. Algunos ejemplos ilustrativos podrían ser adolescentes enseñando a sus mayores al manejo de las nuevas tecnologías; o bien implicados en actividades de voluntariado; mostrando su creatividad en el acondicionamiento de zonas urbanas; participando en las actividades de su comunidad; adolescentes y adultos apoyándose en sus actividades cotidianas; o participando conjuntamente en el cuidado del barrio. Estos anuncios podrían acompañarse de eslóganes tales como QUIERE TU BARRIO, CUIDA TU BARRIO o TU BARRIO Y TÚ.

Por otra parte, estos anuncios podrían complementarse con otros en los que, por el contrario, se mostrase una visión más negativa. Por ejemplo, podrían mostrarse situaciones en las que los adultos piden a los jóvenes que hagan cosas que ellos mismos

no cumplen: limpieza del barrio cuando ellos son los primeros que tiran papeles o colillas en cualquier sitio, cuidar el mobiliario público, cuando a lo mejor si ven a alguien descuidándolo (que no son hijos suyos o familiares) no son capaces de decirles nada, etc. En este caso, el eslogan podría orientarse a la idea de “SI TÚ NO LO HACES, CÓMO LO VAN A HACER ELLOS” o “TÚ ERES SU EJEMPLO”.

Para la difusión de dichos anuncios podrían emplearse los medios de comunicación tradicionales (televisión, radio, vallas publicitarias, periódicos,...), así como otros medios de mayor auge en la actualidad, como son los diferentes recursos que Internet nos ofrece: redes sociales –Facebook, Tuenti, Twitter, etc.-, páginas o espacios webs, etc. Entre las ventajas que aportan estos medios más telemáticos se pueden citar el ahorro económico, la disponibilidad de la información permanente así como una cobertura de difusión bastante amplia. Si a todo ello unimos que la utilización de los recursos de Internet hoy por hoy es uno de los medios de comunicación más utilizado tanto por jóvenes y adultos, resulta imprescindible su incorporación en el desarrollo e implantación de esta campaña de sensibilización.

De este modo, podría optarse por la creación de una página o espacio web diseñado con objeto de difundir esta campaña, que a su vez, podría emplearse como recurso para hacer llegar, tanto a jóvenes como adultos, información y detalles de las actividades, concursos, voluntariado y recursos con los que cuentan en sus respectivos barrios o zonas. Para ello, podría habilitarse un buscador en dicha página en la que el usuario, introduciendo su provincia y localidad, pueda tener acceso a todos aquellos recursos dirigidos a su localidad, así como información detallada de los mismos. Además, cabría la opción de hacerse usuario de dicha página y recibir por ello información periódica en su correo electrónico o por eventos en Facebook, Tuenti, u otras redes sociales, de las nuevas actividades que se vayan promoviendo en su zona y localidades cercanas.

Folletos o trípticos.- Pueden utilizarse para ilustrar las ideas que se exponen en los anuncios, favoreciendo así que la iniciativa llegue por todos los medios posibles. Dichos folletos y trípticos podrían colocarse y/o repartirse en los centros educativos, centros de salud, centros cívicos, etc. Además, en ellos podrían recogerse a su vez propuestas o recursos con los que el barrio puede contar y que no quedan reflejados en los anuncios comentados anteriormente. Por ejemplo, podrían ofrecerse alternativas dirigidas a los adultos sobre cómo deben inculcar a sus jóvenes los valores que se pretenden promocionar en esta campaña y el valor que tiene que se involucren en el control y apoyo de los más jóvenes.

Línea de intervención nº3: Oferta de actividades extraescolares promotoras del desarrollo positivo adolescente.

Diseñar una cartera actividades para jóvenes y adolescentes que fomenten su desarrollo positivo, haciendo un especial énfasis en la elaboración de aquellas actividades dirigidas a los colectivos más necesitados según los resultados del estudio: jóvenes que se encuentran en la etapa final de la adolescencia, residentes de los barrios más desfavorecidos y a las chicas adolescentes en general. El estudio presentado muestra que lo relevante no es ofrecer una amplia variedad de actividades, sino conseguir la participación continuada de los jóvenes a las mismas. Para ello, deberán

promocionarse actividades que se ajusten a las necesidades detectadas en cada barrio. En Parra, Oliva y Antolín (2009) se describen las características que deben tener estas actividades para que pueden constituirse en verdaderos programas de desarrollo positivo.

La información sobre las actividades disponibles en la comunidad puede obtenerse a través de la evaluación de los activos comunitarios (propuesta n° 1) dónde se habrán detectado tanto los recursos disponibles como las necesidades específicas de cada barrio, las cuales serán de gran utilidad para el posterior desarrollo de las propuestas correspondientes y la difusión de las mismas. Además, y de forma más específica, en relación con la oferta de actividades extraescolares dirigidas a jóvenes y con el objetivo de conseguir aumentar su participación en las mismas, sería necesario contar previamente con su opinión.

Objetivos.

- Cubrir las necesidades de cada barrio.
- Promover el desarrollo positivo adolescente mediante la participación en actividades destinadas a su promoción.
- Promocionar actividades que fortalezcan los vínculos entre los residentes, independientemente de su edad.
- Promocionar aquellas actividades propuestas por los propios jóvenes, insistiendo en escuchar las propuestas de las chicas.
- Incrementar la participación de los jóvenes de la comunidad en las actividades que en ella se promueven.
- Difundir la información pertinente a las actividades promovidas en la propia comunidad o barrio.
- Fomento de iniciativas seguras para el desarrollo del ocio saludable en los jóvenes.
- Incrementar la percepción que los jóvenes pueden tener sobre la importancia de su participación en las propuestas organizadas en su comunidad.

Activos comunitarios promovidos.

- Empoderamiento de la juventud.
- Apego al barrio.
- Control social.
- Seguridad.
- Actividades para jóvenes.

Metodología.

A continuación, se detallan actuaciones generales que se consideran pertinentes que se lleven a cabo para favorecer la participación de los residentes en las actividades organizadas, así como ejemplos de posibles propuestas y actividades específicas que podrían cubrir los objetivos y variables anteriormente citados.

Necesidades.- Como ya se recogió anteriormente, debe contarse tanto con la valoración y preferencias de los propios residentes, como con el asesoramiento de los profesionales expertos en la temática y conocedores de la realidad del barrio o comunidad en cuestión. A partir de las necesidades subrayadas por ambos grupos, se pasará a ofrecer propuestas diseñadas para la cobertura de dichas necesidades. Es importante que estas actividades cuenten con los recursos existentes en la propia comunidad, para reforzar que se sigan manteniendo y ofrecer un uso adecuado y completo de los mismos.

Difusión.- Para favorecer la difusión de las nuevas propuestas y actividades, además de los recursos publicitarios tradicionales, podría apostarse por algunas de las siguientes iniciativas:

- Empleo de las redes sociales para la difusión de dichas actividades, así como para recopilar información acerca de las propuestas más votadas o demandadas por los jóvenes de la comunidad.
- Elaboración de un calendario donde se especifiquen las ofertas de actividades durante el año y la fecha de comienzo y finalización de las mismas, así como los datos de contacto para solicitar más información. Puede optarse por presentarlo como un folleto informativo que cada residente recibirá en su hogar, y/o que, además, se encontrará disponible en distintos puntos de interés de la zona (centros cívicos, centros de salud, etc.).
- Seleccionar a un técnico o profesional que se encargue de visitar un barrio o comunidad determinada. Desde allí, la primera tarea de este profesional será intentar captar a uno o varios residentes del barrio que actúen como mediadores (representantes o personas de referencia de su zona), estando entre sus responsabilidades informar y difundir las actividades que se desarrollarán próximamente en el barrio, así como asesorar sobre las mismas.

Iniciativas de fomento de participación.- Para promover y estimular tanto la motivación como la participación de los residentes en general, y de los jóvenes en particular, es necesario que se sientan escuchados y tenidos en cuenta en aquellas decisiones que se llevan a cabo en su comunidad. Para fomentar la participación se podrían llevar a cabo algunas de las siguientes iniciativas:

- Elaboración de un breve cuestionario (screening), con formato abierto o semi-estructurado, que será aplicado al inicio del curso escolar con la idea de recoger cuáles son las sugerencias y propuestas de ocio que los adolescentes les gustaría tener en su barrio. El análisis de estas encuestas debe permitir diferenciar en las respuestas según el sexo, curso escolar y barrio de procedencia del entrevistado. Una vez recogidas y analizadas las encuestas, se evaluará la viabilidad de cada una de las propuestas y, en el ayuntamiento o institución responsable, se decidirán cuáles desarrollar e implantar. De esta forma, intentamos ofrecer una oferta de actividades ajustadas a las necesidades de los adolescentes y con ello aumentar la motivación de participar en las mismas.

- Abrir una convocatoria donde los residentes (jóvenes y adultos) puedan presentar su propuesta de programa o taller destinado a impulsar el desarrollo de su barrio o comunidad. La temática puede ser diversa: educación, cultura, salud, deporte u otros. De entre todos los presentados, podrá realizarse un concurso donde, a partir de la puntuación de cada uno de los puntos clave de la propuesta, se seleccionará aquellos programas de mayor puntuación para ser implantados en el barrio con un presupuesto otorgado por el ayuntamiento y con la colaboración y dirección de los autores del programa.
- Contar preferiblemente con mediadores jóvenes, expertos en un área que implanten y monitoricen por sí mismos las actividades promovidas en su comunidad, de manera que sean ellos mismos los que en esta ocasión enseñen a otros. Esta iniciativa además de fomentar la participación e implicación de los jóvenes más mayores, es pertinente para trabajar numerosos valores de desarrollo positivo.
- Para fomentar la participación de los jóvenes a las actividades realizadas por los distintos clubes juveniles (de arte, cultura, deporte), se podrían realizar concursos de exposiciones, representaciones, etc. En la difusión de estos concursos debe informarse, además de sus bases, de los premios a los que podrán optar. Se recomiendan que los premios estén relacionados con la temática del concurso y que fomenten la formación continua del adolescente en ese ámbito (por ejemplo, entradas a festivales u obras de teatro conocidas, museos, visita a instalaciones deportivas, etc.).

Actividades.- Siempre partiendo de las necesidades y recursos con los que cuentan cada barrio, se optaría por el fomento de actividades que promuevan los vínculos de los residentes en general y los jóvenes en particular a su barrio. Para ello, a continuación proponemos a modo de ejemplo, varias ideas de actividades que podrían favorecer el establecimiento de dichos vínculos, así como la promoción de valores y competencias propias del desarrollo positivo.

Grupos de teatro

Se ofertará a los jóvenes de cada barrio la posibilidad de crear grupos de teatro, con la intención de que se preparen para una representación sobre la realidad de su barrio. Dicha representación, deberá ser expuesta en alguna fecha determinada donde los grupos de teatros de diferentes barrios competirán entre sí para la consecución de un premio. De este modo, los chavales trabajarán para dar a conocer su barrio, por lo que previamente deberán de informarse de todas sus necesidades y potencialidades, fortaleciendo de este modo sentimientos de vinculación al mismo, así como a sus compañeros. A su vez, conocerá las realidades de otros municipios colindantes al suyo. Además de representar la realidad de su comunidad, podrán exponer en dichas representaciones posibles propuestas de mejoras, de manera que se conciencie a los vecinos.

Objetivos.

- Dar a conocer su barrio con sus recursos y sus aspectos positivos.

- Promover la vinculación y sentimientos de pertenencia al barrio.
- Ofrecer nuevas realidades posibles.
- Promover competencias promotoras del desarrollo positivo.
- Promoción de alternativas de ocio saludable.

Activos comunitarios implicados.

- Control social.
- Empoderamiento de la juventud.
- Apego al barrio.
- Actividades para jóvenes.

Metodología.

Para la puesta en marcha de esta actividad, se podrá contar con monitores, que pueden ser incluso residentes de la propia localidad con formación en dramatización o similar. Debe de ofrecerse como un recurso gratuito para que todos los jóvenes interesados puedan participar sin obstáculos de tipo económico.

Es recomendable que los monitores reciban previamente formación en competencias y valores de promoción del desarrollo positivo (habilidades sociales, comunicación, empatía, etc.) para que, de manera transversal y disfrazada, las transmita y trabaje con los chicos y chicas participantes. Además, el monitor/a deberá inculcar a los y las adolescentes la idea de que el teatro es un vehículo de comunicación muy poderoso, por lo que ellos mismos pueden emplearlo para ofrecer su opinión, de una forma más visual e impactante.

La evolución de los jóvenes y la muestra del trabajo realizado durante las sesiones, serán percibidos por el resto de residentes a través de distintas representaciones teatrales que expondrán en algunas de las celebraciones organizadas en su comunidad. Se recomienda que la temática principal de la obra esté relacionada con la historia, costumbres u otros aspectos del propio barrio, de modo que los jóvenes deberán recopilar información de la circunstancias de su localidad para poder representarla con el mayor realismo posible. A su vez, con la ayuda del monitor, estas representaciones pueden servir de vehículo para denunciar situaciones sociales, expresar sus valores o plasmar la realidad que ellos mismos perciben, entre otras finalidades. Además, podrán ofrecer posibles soluciones que promuevan la mejora de su barrio.

Fotografía

Crear un archivo fotográfico común a todas las familias de la localidad, libre y accesible, a través de la participación ciudadana. Esta actividad ya ha comenzado a ser promovida en algunas localidades, a través de proyectos promovidos por los propios Ayuntamientos. Por ejemplo, en www.mairenaconmemoria.org, se presenta una de estas propuestas, en las que todos los residentes de esta localidad tienen la oportunidad de participar aportando sus fotografías de la zona y de sus gentes, abarcando pasado, presente y futuro.

Objetivos.

- Promover la vinculación y sentimientos de pertenencia al barrio.
- Proporcionar una actividad que puede ser realizada por jóvenes, pero que implica que éstos se comuniquen con sus mayores.
- Reflexionar sobre la realidad del barrio.
- Sentimientos de pertenencia y vinculación
- Promoción de alternativas de ocio saludable.

Activos comunitarios implicados.

- Control social.
- Empoderamiento de la juventud.
- Apego al barrio.
- Actividades para jóvenes.

Metodología.

En la propuesta llevada a cabo en Mairena del Aljarafe (Sevilla), el proyecto va más allá de la red y llega hasta la calle para su divulgación, a través de la presentación de la propuesta en institutos, así como en asociaciones, hermandades y demás colectivos sociales. Por ejemplo, se instalan estudios en la calle para que los vecinos se retraten vestidos de época; regalan cámaras de usar y tirar para que colaboren en el proyecto; se realizan gymkhanas fotográficas, consistentes en localizar zonas antiguas del pueblo para comparar pasado y presente; o se toman fotografías de calles desde una zona alta para que los ciudadanos, al ampliarlas en Internet, se localicen en ellas y etiqueten.

El único requisito para participar es ser residente de la localidad en cuestión. Además, pueden organizarse concursos en los que los más jóvenes expongan su visión sobre su localidad por medio de sus fotografías (murales, collage, etc.). Pueden ayudarse de sus mayores para documentarse sobre la vida en esa misma localidad en décadas anteriores. Para promover una mayor difusión, las fotos podrán ser colgadas en la red, y todos los vecinos tendrán la oportunidad de hacer comentarios sobre las mismas para ayudar a sus jóvenes a tener una visión más clara de la realidad histórica de su localidad, barrio o municipio.

Como incentivo, se podrán premiar aquellos trabajos más valorados por los vecinos, además de con el diploma de reconocimiento correspondiente, con otros premios que fomenten la propia actividad (cámaras de fotos y/o entradas a exposiciones de fotografía, por ejemplo).

Celebraciones: Intercambio de aprendizajes

Organizar diferentes propuestas para implicar al barrio o comunidad en las celebraciones claves que se presenten a lo largo del año: Halloween, Reyes, Veladas, Cruz de Mayo, Carnavales, entre otras. Para ello, unos meses antes, en cada localidad, los jóvenes apoyados por sus mayores se encargarán de preparar su participación en cada una de las mismas.

Objetivos.

- Promover la vinculación y sentimientos de pertenencia al barrio.
- Proporcionar una actividad que puede ser realizada por jóvenes, pero que implica que éstos se comuniquen con sus mayores.
- Promoción del cuidado del barrio y propuestas de mejoras ofrecidas por los propios jóvenes.
- Fomento de iniciativas seguras para el desarrollo del ocio saludable en los jóvenes.

Activos comunitarios implicados.

- Control social.
- Empoderamiento de la juventud.
- Apego al barrio.
- Actividades para jóvenes.
- Seguridad.

Metodología.

Las celebraciones que se organicen irán en concordancia con las festividades que de por sí ya sean consideradas en el municipio. Por ejemplo, debe entenderse que no en todos los municipios se celebre Halloween, aunque hay que considerar que es una práctica cada vez más extendida entre los jóvenes, como puede ocurrir con carnavales. Lo mismo puede ocurrir con propuestas como las cruces de Mayo, que no se encuentran extendidas en todas las localidades o que son promovidas más por adultos, siendo más escasa la participación de los jóvenes. Lo ideal será fomentar aquellas actividades que tengan más relación con la comunidad a la que se va a dirigir, e incorporar la participación de los jóvenes en aquellas en las que no se promueva demasiado su participación, presentando nuevas oportunidades más atractivas y que se ajusten a sus gustos. A continuación se detallan varias propuestas que se acogen a la temática de la fiesta y que promueven a su vez la participación de los jóvenes en consonancia con el resto de los residentes de su comunidad.

Iniciativas para Halloween y Carnavales: Dado que el motivo principal de estas fiestas son la diversión a través de los disfraces, la música típica o la transmisión de historias, podrían organizarse actividades que promuevan este espíritu, sin olvidar el objetivo de crear lazos entre sus participantes ya que son fiestas que tienden a celebrarse en grupos y en un contexto proclive para interactuar.

Una de las propuestas para trabajar la vinculación entre los residentes de un mismo barrio así como facilitar la interacción con jóvenes y adultos de barrios colindantes sería recurrir a la organización de un concurso en el que todos los residentes de un barrio deban disfrazarse y decorar su barrio sobre una temática determinada seleccionada por los jóvenes de cada barrio. Para Halloween, la temática resulta evidente, pero para Carnavales, la selección del tema podría realizarse varios meses antes en los propios centros educativos, donde se pedirá a los chicos su opinión sobre aquellos temas que les gustaría representar y que serán sometidos a votación entre todos

los alumnos y alumnas de los centros de la localidad. Una vez concretada la temática, los jóvenes, así como sus mayores, deberán participar en la decoración del barrio y la elaboración de los disfraces correspondientes. Los disfraces, decorados y demás recursos, serán elaborados por los propios residentes, con materiales reciclados o reutilizados con otros fines de los originales (vestidos viejos que se emplearán para los disfraces, botellas de plástico y cartones o bricks para los decorados, etc., de manera las fiestas resultarán más económicas al mismo tiempo que se promoverán valores de cuidado del medio ambiente.

En el transcurso de las celebraciones, cada barrio, localidad o municipio, será valorado por técnicos del ayuntamiento o similares que puntuarán, tanto la presencia que ofrezca el barrio con respecto a la temática de partida, como la ratio de participantes o edad de los mismos en relación al total de participantes de cada barrio.

Los premios serán proporcionados a los barrios y además, se les dará la posibilidad de que el año próximo, los ganadores sean los que elijan la temática a representar. Entre estos premios podrían figurar ayudas para la rehabilitación de zonas de sus localidades, o su acondicionamiento para propuestas que pueden ser presentadas por los propios jóvenes. Además, de estos premios comunitarios, los jóvenes participantes en los distintos concursos que se realicen en estas fiestas (por ejemplo, en concurso de disfraces y/o chirigotas en el caso de los Carnavales) podrán conseguir premios individuales como reconocimiento a su esfuerzo, originalidad, dedicación, etc., de manera que les sirva de aliciente para su participación en ediciones venideras.

Iniciativas para Navidades y Reyes: Consistirá en la organización de actividades tales como: cabalgatas, entrega de regalos en las plazas principales de la localidad por reyes o pajes, decoración del barrio, concursos de christmas, villancicos, fotografías, relatos navideños, etc. que promuevan la participación de todos los residentes del barrio y de todos aquellos jóvenes vinculados a alguna de las actividades promovidas a lo largo del año en la localidad (fotografía, canto, baile, periódico, etc.).

Propuestas para Cruz de Mayo y Veladas: Este tipo de fiestas, aunque suelen celebrarse por motivos religiosos, aparecen en ellas algunas actividades o valores dignos de ser fomentadas. Por ejemplo, en barriadas donde tradicionalmente se celebran las Cruces de Mayo, éstas son decoradas por los vecinos del barrio, a la vez que se cuida la presentación y limpieza de la plaza donde se va a colocar la misma. Además de los concursos que suelen promoverse (premios a las mejores cruces, concursos de bailes por sevillanas, etc.), se puede aprovechar la oportunidad para presentar otras actividades que podrían ajustarse a la promoción del cuidado del barrio.

Un ejemplo de la misma sería organizar un concurso con el emblema “*Cómo mejorar mi barrio*”. En él, los jóvenes de la comunidad podrán hacer propuestas sobre cómo aprovechando los recursos con los que ya cuenta el barrio, podrían resolverse algunas de las necesidades que presenta. Para la justificación de sus propuestas, podrán contar con algunos de los recursos expuestos en actividades anteriores. Por ejemplo, con el material recopilado a través del proyecto relacionado con las fotografías de la localidad que muestran la evolución del barrio, los jóvenes pueden reflexionar a cerca de los cambios de su zona, pudiendo incluso anticipar qué cambios creen que se desarrollarán en su localidad en años venideros, o qué propuestas considera

oportunas tener en cuenta para mejorar su barrio en el futuro. Además, podrán realizar sus peticiones, siempre y cuando los proyectos puedan promoverse con los propios recursos con los que cuenta el barrio. Las mejores propuestas serán premiadas y llevadas a cabo en la comunidad.

En estos eventos, y bajo el mismo emblema (“*Cómo mejorar mi barrio*”) podrán representarse las obras de teatro que los grupos de jóvenes correspondientes a cada localidad han ido preparando a lo largo del año; exponerse los trabajos fotográficos realizados a partir de la muestra de la evolución del barrio (ver actividad de fotografía), etc.

Periódico

Creación de un periódico elaborado por los jóvenes del barrio, donde puedan exponer las noticias que afectan a su comunidad, su punto de vista sobre sucesos o acontecimientos que se dan en su zona, las actividades que en ella se promueven, etc.

Objetivos.

- Permitir que la voz de los jóvenes sea escuchada.
- Difundir información sobre actividades, concursos y eventos donde se requiere la participación de los jóvenes.
- Fomentar el interés de los jóvenes por su comunidad, así como por las iniciativas que en ella se promueven.
- Denunciar aquellas situaciones que estén pasando desapercibidas por los residentes de la comunidad.
- Incrementar el espíritu crítico de los jóvenes que participen en esta iniciativa, así como el de aquellos que lean este periódico.
- Promoción de alternativas de ocio saludable.

Activos comunitarios implicados.

- Empoderamiento de la juventud.
- Control social.
- Apego al barrio.
- Seguridad.
- Actividades para jóvenes.

Metodología.

Para la difusión e incremento de la participación de los jóvenes en esta iniciativa, se podría comenzar captando a los jóvenes en los propios centros educativos. Para difundir esta propuesta y captar jóvenes responsables y motivados en participar en esta iniciativa de creación de un periódico a nivel de barrio o local, se podría informar de la misma, desde la asignatura de lengua y literatura, al tratar el tema de textos periodísticos, pudiendo presentarse como una actividad que se desarrollaría a nivel extraescolar.

Esta actividad debe de contar con un monitor que, además de ofrecer a los jóvenes los recursos para que puedan llevar a cabo la actividad, fomente el libre pensamiento y permita integrar las propuestas realizadas por los propios jóvenes. Por ejemplo, entre todos podrán elegir el nombre de su periódico, su diseño, las secciones de las que constará el periódico, etc. Sin embargo, el monitor/a insistirá en la idea de que en el periódico deben ofrecerse las noticias desde un punto de vista objetivo, pero que a su vez, cada joven podrá incorporar sus propias visiones sobre el asunto, de manera que se convierta en un vehículo de opinión y debate. Tras cada edición, podrá pedirse la colaboración de la comunidad y por supuesto, de otros jóvenes que, a pesar de no participar en la actividad, se hayan podido sentir con ganas de ofrecer su opinión sobre algunas de las temáticas abordadas. Para ello, para la creación de este periódico y facilitar su difusión podría emplearse Internet como recurso. Dicho periódico puede contar con una versión impresa y otra versión en web (para aquellas comunidades en las que se disponga de pocos recursos, podría contarse únicamente con la segunda versión, dado que es más económica y puede difundirse, al menos entre los jóvenes, con mayor facilidad).

Tras cada noticia, la redacción de las posturas de algunos de sus autores, se abrirá un espacio de opinión en el que todos los lectores podrán ofrecer su visión sobre las noticias, y podrán valorar las opiniones de sus vecinos, así como la de los redactores. De las opiniones, se publicarán tanto los nicks, y la edad de sus autores, de manera que se fomente la idea de que cualquiera puede participar y sus valoraciones son igual de valiosas que las del resto de sus vecinos.

A su vez, en cada edición, se pedirá a los lectores que envíen sus propuestas sobre secciones que podrían incluirse en el periódico, noticias de interés, que serán valoradas y tenidas en cuenta en próximas ediciones. Además, podrán enviarse fotos y documentos que puedan servir a los redactores de materiales sobre los que fundamentar sus artículos. De este modo, se fomentaría la participación de toda la comunidad, y los jóvenes involucrados en la actividad podrán apreciar que sus propuestas están siendo útiles, además de incrementar el sentimiento de unidad y colaboración entre vecinos.

Por otro lado, podrían crearse secciones en las que, en cada edición, los jóvenes destacasen a alguna personalidad de la comunidad: alguna celebridad, personalidades destacadas por su trayectoria, “el vecino del mes” (elegido por sus méritos para potenciar los activos de su comunidad, por su compromiso con la misma, etc.). Para esta propuesta, los propios vecinos podrán aportar recomendaciones a los redactores de quiénes creen que deberían ser destacados y por qué. Las propuestas más votadas indicarán a los redactores sobre que personaje pueden hablar y los argumentos aportados por sus vecinos se utilizarán como justificaciones, además de las propias averiguaciones que realicen los jóvenes encargados de la noticia. De todas formas, en ocasiones, los propios redactores podrán seleccionar a personas que pueden no esperarse este nombramiento: algún compañero/a de clase que suela ayudar a los suyos, etc. de manera que fomente el interés de sus lectores.

A través de este medio, podrán difundirse todas aquellas actividades, concursos, y demás acontecimientos que se estén organizando en el barrio para que llegue al mayor número de personas. A su vez, se detallarán los requisitos que deben cumplirse para participar en estas actividades, información sobre las mismas, lugar de contacto donde

podrán inscribirse, posibles premios, etc. Además, se publicarán los ganadores de los diferentes concursos, entrevistas con ellos/as, las fotografías, textos y otras creaciones premiadas, etc.

Voluntariado

Medidas a partir de las cuales los jóvenes participan en la mejora de la comunidad, rehabilitando zonas que se encuentren en desuso y/o deterioradas y en las que se puedan, una vez acondicionadas, celebrar actividades o eventos de interés para la juventud; dirigiendo actividades en las que pueda ayudar a otras personas de la comunidad que no disponen de dichos conocimientos (jóvenes que enseñan a otros menores o a adultos en el uso de ordenadores, internet y otras tecnologías, etc.).

Objetivos.

- Mostrar a la comunidad una visión positiva de la juventud.
- Fomentar la promoción de actividades de ocio alternativas.
- Fomentar el apego de los jóvenes a su comunidad o barrio.
- Promover iniciativas de ocio seguras y saludables en jóvenes en situación de riesgo.

Activos comunitarios implicados.

- Empoderamiento de la juventud.
- Control social.
- Apego al barrio.
- Seguridad.
- Actividades para jóvenes.

Metodología.

Aunque en general esta actividad estaría dirigida a todos los jóvenes de la comunidad, sería importante estimular la participación principalmente en este tipo de iniciativas de aquellos jóvenes más conflictivos.

En relación a la rehabilitación de zonas de la propia comunidad, para la captación de los jóvenes se procuraría que la iniciativa la percibieran como una oportunidad de disponer de un espacio para ellos, en el que ellos mismos serán los que propongan las actividades que podrían desarrollarse en las zonas una vez sean acondicionadas y restauradas por ellos mismos.

La finalidad es ofrecer a los jóvenes la ocasión de ser escuchados, luchando así contra la imagen negativa que en la comunidad puedan tener de ellos, y recompensarlos con la posibilidad de organizar actividades que hasta entonces puede que no se hubiesen desarrollado por falta de infraestructuras, recursos, u oportunidades. Por esto mismo, la toma de decisión sobre las actividades que se promoverán, serán seleccionadas por los jóvenes que participen en la rehabilitación de la zona en cuestión, de manera que se podrá despertar así su interés e implicación.

Durante la rehabilitación, el o los adultos encargados de dirigir la actividad, fomentarán el desarrollo de valores y habilidades que potencian el desarrollo positivo del adolescente, tales como el trabajo en grupo, habilidades de comunicación, tolerancia a la frustración, empatía, autoestima, etc. Del mismo modo, se ofrecerá la oportunidad de que cada joven pueda hacer propuestas sobre qué elementos incorporaría (diseño de elementos creados por ellos mismos –papeleras, murales, graffiti, letreros, esculturas, etc.-), y se recurriría a las aportaciones y conocimientos de los diferentes miembros del grupo para llevarlos a cabo.

En estas mismas infraestructuras, se podrían incluso llevar a cabo *talleres comunitarios*, a través de los cuales, los propios jóvenes del barrio expertos en alguna actividad pudieran ofrecerse como voluntarios para desarrollar, en forma libre y gratuita, talleres que aborden diferentes temáticas. Lo distintivo de esta propuesta es que no se circunscribe a una disciplina artística determinada, sino que se toman los aportes y saberes previos de los propios voluntarios.

Programas de fortalecimiento y promoción del ocio alternativo

Promoción de programas destinados al fomento del ocio alternativo que están dando buenos resultados en otras comunidades.

Objetivos.

- Ayudar a los padres y madres a promover la adaptación saludable de sus hijas e hijos adolescentes.
- Aportar recursos y fórmulas a los jóvenes que faciliten su desarrollo personal y su adaptación saludable.
- Entrenar a los jóvenes en las habilidades necesarias para elegir las conductas más saludables.
- Generar alternativas de ocio.
- Crear espacios de convivencia en los que se fomente respetar y compartir con los demás.
- Generar vínculos con redes de apoyo positivas.

Activos comunitarios implicados.

- Empoderamiento de la juventud.
- Control social.
- Apego al barrio.
- Seguridad.
- Promoción de nuevas actividades.

Metodología.

A continuación, se detallan algunas de las iniciativas que ya se aplican en algunas comunidades y podrían ayudar en la promoción de los objetivos comentados.

Por una parte, nos encontramos con la iniciativa “Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes” (Ruiz-Lázaro, Puebla, Cano y Ruiz, 2000). Trabajan con jóvenes entre 12 y 16 años de una determinada comunidad, y con sus madres y padres.

Surge desde los servicios de salud, y sus objetivos generales son tres:

- Ayudar a los padres y madres a promover la adaptación saludable de sus hijas e hijos adolescentes.
- Aportar recursos y fórmulas a los jóvenes que faciliten su desarrollo personal y su adaptación saludable.
- Y entrenarlos en las habilidades necesarias para elegir las conductas más saludables.

Ejemplos de objetivos específicos respecto al trabajo con los padres serían reflexionar sobre cómo mejorar las habilidades de diálogo con sus hijas e hijos o favorecer una actitud positiva hacia los jóvenes que favorezca el desarrollo personal de los chicos y chicas. Como ejemplos de objetivos concretos para el trabajo con los jóvenes podemos citar el comprenderse y conocerse mejor a sí mismos y a los demás, saber afrontar los conflictos interpersonales o desarrollar la capacidad de controlar de forma libre y responsable sus deseos, emociones y conductas. Estos objetivos se logran con una metodología activa, participativa y basada en el diálogo, que utiliza una gran diversidad de técnicas como la exposición teórica, la lluvia de ideas, el juego de papeles, el estudio de casos, el entrenamiento o las tareas para casa.

Las actividades se planifican en dos ciclos de tres talleres –uno para padres y dos para adolescentes que constan de tres y cinco sesiones cada uno. Cada sesión es de hora y media, y los grupos, de entre 12 y 15 personas, son coordinados por un médico y dos diplomados en enfermería, dos observadores externos –educador y sanitario- y dos expertos externos –técnico de salud y psiquiatra-. En cada una de las sesiones se realizan entre tres y cinco actividades destinadas a trabajar los objetivos comentados anteriormente. Según los autores, la evaluación del proyecto ha sido sobresaliente, demostrando su factibilidad y utilidad (Ruiz-Lázaro, 2004).

Otro programa a destacar es el de “Abierto hasta el amanecer” (Rotella, 2000). Pretende generar alternativas de ocio activo y participativo, basado en actividades deportivas y culturales en instalaciones municipales durante las noches de los fines de semana - como su nombre sugiere-.

Aunque surge con el propósito inicial de prevenir el abuso de las drogas a través de un uso alternativo del tiempo libre, persigue también otros objetivos como el establecimiento de redes sociales positivas, la creación de espacios de convivencia en los que se fomente respetar y compartir con los demás, y el empoderamiento adolescente.

En este sentido, uno de sus aspectos más interesantes es que está diseñado y ejecutado por y para los jóvenes. Los participantes son adolescentes y jóvenes de la comunidad, al igual que los trabajadores que se forman como animadores y mediadores. Los usuarios no se limitan a asistir a las actividades propuestas, sino que pueden

también ofertar otras participando en su diseño y gestión, lo que aumenta su responsabilidad y autonomía y potencia la efectividad del programa. Las actividades son de una gran diversidad y surgen en muchos casos de la iniciativa juvenil. Como ejemplos podemos citar talleres de ligar, de supervivencia doméstica o de primeros auxilios, noches multiculturales, mecánica de bicis y automoción o reciclado de papel, juguete y ropas.

Este programa surgió en 1997 en un barrio de Gijón y, como prueba de su éxito, ya se han realizado 15 ediciones -de hecho sigue vigente en la actualidad- y se ha extendido a diferentes comunidades autónomas, entre ellas, Madrid, Andalucía, Castilla y León o Canarias. Los jóvenes que participan en Abierto Hasta el Amanecer aprenden conocimientos y adquieren experiencias que pueden poner en práctica en otros espacios sociales. Así, la participación reduce el riesgo de consumo de drogas, no sólo porque la realización de las actividades es incompatible con el consumo, sino porque el propio aprendizaje que se extrae de esa experiencia ayuda a que los jóvenes conozcan más maneras de divertirse y comprendan que el consumo de alcohol sólo es una opción más, no la única. Al mismo tiempo este programa evidencia día a día que la juventud puede desempeñar un papel muy importante en la vida comunitaria (Arenas, Legaza y Muñoz, 2007).

Línea de intervención nº4: Formación de monitores de actividades extraescolares existentes en la comunidad en habilidades y estrategias para el fomento del desarrollo positivo adolescente

Contar con técnicos que formen en la promoción del desarrollo positivo adolescente a aquellos profesionales o jóvenes expertos que monitoricen actividades en la comunidad.

Objetivos.

- Fomento de las actitudes, valores y habilidades que favorecen el desarrollo positivo del joven en su comunidad.
- Insistir en el desarrollo de dichas habilidades, valores y actitudes de manera transversal al progreso del joven en una actividad de su interés.
- Fortalecer al joven con el aprendizaje de otros recursos que facilitan su desarrollo.
- Promover la vinculación y sentimientos de pertenencia al barrio.

Activos comunitarios implicados.

- Empoderamiento de la juventud.
- Control social.
- Apego al barrio.

Metodología.

La intención de esta medida es la de capacitar a aquellos monitores que van a dirigir sesiones con jóvenes en el fomento de actitudes, habilidades y valores

promotores del desarrollo positivo. Para ello, un técnico especializado se encargará de su formación previa a la impartición del taller o actividad.

Dichas estrategias deberán ser empleadas por los monitores a lo largo del desarrollo de su actividad de manera transversal y ajustándose a las necesidades que presente el grupo destinatario. Además, dichos conocimientos y estrategias deberán ir implantándose progresivamente, evitando que los jóvenes puedan tener la percepción de que se les intenta dogmatizar. Deben acoger estas nuevas ideas como un intento de ofrecerles nuevos recursos que faciliten su relación con su comunidad, su grupo de iguales, sus familiares y vecinos, etc. Del mismo modo, se procurará inculcar en los chicos y chicas un espíritu crítico que les permita valorar las nuevas enseñanzas antes de acogerse a las mismas sin más.

Línea de intervención nº5: Desarrollo de recursos formales de apoyo.

Creación de servicios de mediadores que apoyen a los residentes de la comunidad en la resolución de posibles dificultades o problemas que pudieran darse en la misma (desacuerdos entre vecinos, peticiones para la comunidad, información sobre ayudas y requisitos para adquirirlas, etc.).

Objetivos.

- Satisfacer las necesidades más urgentes de los residentes de la comunidad.
- Evaluación continua de las necesidades comunitarias.
- Proporcionar a la comunidad de un recurso con el que contar para la resolución de problemas.
- Potenciar el empleo de habilidades y estrategias promotoras de valores acordes al desarrollo positivo.

Activos comunitarios implicados.

- Empoderamiento de la juventud.
- Control social.
- Apego al barrio.
- Seguridad.

Metodología.

Para la puesta en marcha de esta medida, resulta indispensable contar con un espacio en la comunidad al que el residente pueda acudir para pedir información o ayuda para mediar en alguna problemática o dificultad en la que se encuentre. Debe de encontrarse situado en una zona de fácil acceso para todos los residentes de la zona. Una posibilidad sería contar con algún espacio del centro cívico de la comunidad, por ejemplo.

En dicho espacio, deberán encontrarse mediadores tanto adultos como jóvenes con habilidades y conocimientos adecuados para dar solución a las posibles dificultades

con las que se encuentren los vecinos. Dichos mediadores deberán previamente haber recibido formación de formadores expertos en el tema.

Línea de intervención nº6: Constitución de un grupo de trabajo interinstitucional.

Creación de un grupo de trabajo conformado por profesionales de varias instituciones que se encargarán de valorar la viabilidad de las propuestas y adaptarlo a la realidad de cada comunidad.

Objetivos.

- Adecuar cada propuesta a las necesidades reales del barrio o la comunidad en la que se pretende implantar.
- Realizar un seguimiento de la evolución de cada actividad iniciada en la comunidad.
- Evaluación y propuesta de las mejoras o recursos que deben proporcionarse para una correcta puesta en marcha de las actividades y para favorecer la satisfacción de los usuarios.
- Favorecer la coordinación interdisciplinar en las decisiones comunitarias.
- Diseñar líneas de intervención que fomenten los activos comunitarios.

Activos comunitarios implicados.

- Empoderamiento de la juventud.
- Control social.
- Apego al barrio.
- Seguridad.
- Actividades para jóvenes.

Metodología.

Resultará necesario que estas valoraciones se realicen en un mínimo de ocasiones:

1ª Valoración: Previa a la puesta en marcha de las correspondientes propuestas. Para ello se tendrá en cuenta los resultados obtenidos a partir de la evaluación de los activos de la comunidad en cuestión (ver procedimiento seguido en la propuesta 1ª).

2ª Valoración: Una vez realizada la difusión, teniendo en cuenta la cantidad de jóvenes y demás residentes apuntados a cada actividad. En aquellas actividades que hayan sido propuestas en la valoración anterior y que no resulten suficientemente ocupadas, deberá estudiarse si deben volverse a difundir a través de otros medios o si debe obviarse o potenciarse otras en su lugar.

3ª Valoración: Se podrán realizar seguimientos trimestrales de aquellas actividades desarrolladas a lo largo de todo el año.

4ª Valoración: Evaluación final en la que se tendrán en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes actividades promovidas, la valoración del seguimiento realizado de la actividad, el nivel de satisfacción y punto de vista de los monitores/as, y el nivel de satisfacción ofrecido por los propios usuarios. A partir de todas estas informaciones, se realizará una valoración final de la actividad, se contemplará la posibilidad o no de organizar la misma actividad en el futuro y se tendrán en cuenta posibles propuestas de mejoras para ediciones posteriores.

4.3. Puesta en marcha de las líneas de intervención planteadas

Una vez presentadas todas las posibles intervenciones o líneas de actuación que podrían llevarse a cabo teniendo en cuenta los resultados ofrecidos por nuestro estudio, pasaremos a proponer el orden que consideramos debería seguirse, así como una breve justificación sobre el porqué de esta ordenación.

Para comenzar, consideramos imprescindible llevar a cabo la **evaluación de los activos de comunidad** como punto de partida previo a la puesta en marcha de cualquier otra intervención. Esto se debe a que necesitamos contar previamente con una valoración de las necesidades contempladas por los propios residentes y por el grupo de expertos para asegurar que las iniciativas que se promuevan a partir de los resultados obtenidos se adecuan a las necesidades de la propia comunidad. No comenzar por esta propuesta, podría dar lugar tanto a una pérdida considerable de recursos (económicos, humanos, materiales, temporales, etc.), como al desinterés por parte de los residentes del barrio en general, y de los jóvenes en particular, que volverían a contemplar que su voz no está siendo tenida en cuenta y de nuevo, son otros los que deciden por ellos.

Seguidamente, el **grupo de trabajo interinstitucional** debería comenzar con las primeras valoraciones sobre la viabilidad de las propuestas en referencia a las necesidades del barrio, así como las medidas que podrían seguirse para llevarlas a cabo. Nuevamente destacamos que dichas decisiones deben contemplar los resultados obtenidos a partir de la puesta en marcha de las actuaciones correspondientes a la evaluación de los activos comunitarios, unido a los recursos con los que cuenta el barrio en cuestión y el propio criterio profesional de cada uno de los integrantes de este grupo.

Una vez seleccionadas y organizadas las actividades y/o propuestas que pretenden llevarse a cabo, se procederá a la adecuada **difusión** de cada una de ellas a partir de los medios ya señalados. Además, paralelamente, deberá realizarse la **formación de los monitores** que se encargarán de llevar a cabo dichas actividades en desarrollo positivo. Estos nuevos conocimientos y estrategias deben integrarse en la evolución natural de la actividad a desarrollar, objetivo para el cual las y los monitores deberán ser preparados con tiempo, de modo que sus discursos y propuestas resulten espontáneos y coherentes ante la percepción de los jóvenes destinatarios.

De manera transversal a todas estas actuaciones, podrá iniciarse la **campaña de sensibilización**, y las **iniciativas de fomento de participación**, que ayudará a reforzar los objetivos que se pretenden inculcar en la comunidad, y motivarán a los residentes a participar en el cambio de la misma, así como en las actuaciones que se propongan.

Una vez promovida la difusión, contando ya con el número de residentes interesados en cada actividad, el **grupo interinstitucional** continuará con la siguiente valoración (2ª valoración), para procurar ajustar al máximo las propuestas a los intereses de los residentes y recursos con los que se cuenta para darles respuesta. Las medidas que este grupo podrá aportar en esta fase serán, por ejemplo, proponer nuevas instalaciones en las que llevar a cabo las actividades en el caso de que se apunten más personas de las previstas, ofrecer alternativas a esos residentes que se hayan quedado sin la posibilidad de participar en una actividad (organizar nuevos grupos en horarios diferentes para procurar que puedan participar el máximo de interesados posibles, buscar nuevos monitores que puedan llevar a cabo dicha actividad, etc.).

Contemplado todo lo anterior, podrán implantarse aquellas **actividades** que hayan resultado ser las más apropiadas para la comunidad. A su vez, se contemplará la posibilidad de llevar a cabo la propuesta que titulamos en el apartado anterior como **recurso formal de apoyo**.

Por último, volverán a valorarse a partir del **grupo de trabajo interinstitucional**, tanto durante el desarrollo de las actividades como al final de las mismas, el alcance de los objetivos que promueven cada una de ellas, así como la satisfacción y propuestas de mejoras presentadas por los propios usuarios/as y los profesionales monitores y/o expertos implicados. Del mismo modo, se decidirá si los resultados permiten concluir que la actividad debe seguirse promocionando en ediciones futuras, y de ser así, que mejoras deberían incluirse para el siguiente curso.

4.4. Referencias

- Arenas, C., Legaza, A. I. y Muñoz, J. (2007). *Informe de evaluación del impacto social del programa Abierto Hasta el Amanecer*. Instituto Asturiano de la Juventud (www.abiertohastaelamanecer.com).
- Benson, P.L., Scales, P.C., Hamilton, S.F. y Sesman, A. (2006). Positive youth development: Theory, research and applications. En Lerner R.M. (Ed.), *Theoretical models of human development. Volume 1 of Handbook of Child Psychology 6th ed.*, 894–941. Editors-in-chief: W. Damon y R.M. Lerner. Hoboken, New Jersey: Wiley.
- Cancino, J. M. (2005). The utility of social capital and collective efficacy: social control policy in nonmetropolitan settings. *Criminal Justice Policy Review*, 16, 287-318.
- Duncan, S.C., Duncan, T.E., y Strycker, L.A. (2002). A Multilevel Analysis of Neighborhood Context and Youth Alcohol and Drug Problems. *Prevention Science*, 3, 125-134.
- Eccles, J. S. y Gootman, J. A. (Eds.) (2002). *Community programs to promote youth development*. Washington, DC: National Academy Press.

- Gardner, M., Roth, J. y Brooks-Gunn, J. (2008). Adolescents' participation in organized activities and developmental success two and eight years after high school: Do sponsorship, duration, and intensity matter? *Developmental Psychology*, 44, 814-830.
- Lambert, S. F., Brown, T., Phillips, C. M. y Ialongo, N. S. (2004). The relationship between perceptions of neighborhood characteristics and substance use among urban African American adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 34, 205-218.
- Larson, R. W., Richards, M. H., Moneta, G., Holmbeck, G. y Duckett, E. (1996). Changes in adolescents' daily interactions with their families from ages 10 to 18: Disengagement and transformation. *Developmental Psychology*, 32, 744-754.
- Leventhal, T. y Brooks-Gunn, J. (2000). The neighborhoods they live in: Effects of neighborhood residence upon child and adolescent outcomes. *Psychological Bulletin*, 126, 309-337.
- Leventhal, T., Dupere, V. y Brooks-Gunn, J. (2009). Neighborhood influences on adolescent development. En R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 411-443). New York: John Wiley and Sons.
- Mahoney, J. y Stattin, H. (2000). Leisure time activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence*, 23, 113-127.
- Parra, A., Oliva, A. y Antolín, L. (2009). Los programas extraescolares como recurso para fomentar el desarrollo positivo adolescente, *Papeles del Psicólogo*, 30 (3), 3-13.
- Putnam, R.D. (1993). The prosperous community: social capital and public life. *The American Prospect*, 13, 35-42.
- Rotella, I. (2000). Abierto hasta el amanecer. Un programa de intervención juvenil. En Comas, D. (Coord.). Ocio y tiempo libre: identidades y alternativas. *Revista de estudios de juventud*, 50, 89-97.
- Ruiz-Lázaro, P. J. (2004). *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Ruiz-Lázaro, P. J., Puebla, R., Cano, J. y Ruiz, P. M. (2000). Proyecto de educación para la salud "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes". *Atención Primaria*, 26, 51-57.
- Sampson, R.J. y Groves, W.B. (1989), Community structure and crime: testing social disorganization theory. *American Journal of Sociology*, 94, 774-802.

Scales, P. C., Benson, P. L., Leffert, N. y Blith, D. A. (2000). The contribution of developmental assets to the prediction of thriving among adolescents. *Applied Developmental Science, 4*, 27-46.

Steinberg, L. y Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology, 52*, 83-110.

5. PROPUESTAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS EMOCIONALES Y DEPRESIVOS EN CHICAS ADOLESCENTES

Alfredo Oliva, Águeda Parra y M^a Carmen Reina

5.1. Los trastornos emocionales durante la adolescencia.

Los trastornos emocionales y depresivos alcanzan una importante incidencia a partir de la pubertad, como indica la abundante evidencia empírica disponible. Aunque los problemas externos o conductuales suelen generar una mayor preocupación social, probablemente por su mayor visibilidad, las graves consecuencias que pueden derivarse de estos trastornos internalizantes (consumo de drogas, fracaso escolar, tentativas de suicidios) hacen que no debamos perder de vista que representan un importante problema de salud pública. De hecho, los trastornos depresivos, que suelen comenzar en la adolescencia, van a convertirse en las próximas décadas en la segunda enfermedad con mayor impacto y carga social en los países desarrollados (WHO, 1998; Call et al, 2002).

Las alteraciones físicas y hormonales, unidas a los muchos cambios personales y contextuales que chicos y chicas han de afrontar durante la adolescencia podrían justificar el surgimiento de estos trastornos. Entre estos cambios se pueden mencionar el distanciamiento emocional de sus padres, el establecimiento de vínculos sólidos con los iguales, el inicio de las relaciones de pareja, la definición de la orientación sexual, la búsqueda de una identidad persona o el paso del colegio al instituto, por citar sólo algunos de los más relevantes.

Sin duda, uno de los resultados más relevantes del estudio sobre desarrollo positivo adolescente es el relativo a las desigualdades de género en salud que han sido detectadas. Así, estas diferencias se pusieron de manifiesto en la mayor incidencia de problemas de ajuste, sobre todo interno, así como en la menor competencia personal entre las chicas, mientras que los chicos presentaron puntuaciones más bajas en competencia socioemocional y académica. El aumento de los problemas emocionales en las chicas a lo largo de la adolescencia es un dato preocupante que requiere de una atención especial. Los resultados obtenidos han indicado que algunas variables son muy determinantes del ajuste emocional femenino, y que deberían ser tenidas en cuenta. Entre las variables familiares merece la pena destacar el escaso afecto o apoyo parental o el uso de técnicas de control psicológico, como el chantaje emocional o la inducción de culpa, por lo que debería informarse a madres y padres sobre la conveniencia de no emplear estas tácticas manipuladoras, y sustituirlas por técnicas de control o supervisión más eficaces, al igual que sobre la importancia de respetar y promover la autonomía adolescente.

También el apego al grupo de iguales se reveló como un factor de protección muy significativo, lo que indica que las relaciones con los compañeros lejos de constituir un factor de riesgo son un activo muy importante para el desarrollo emocional durante la adolescencia, por lo que su promoción debería incorporarse como un objetivo prioritario en los programas de desarrollo positivo. Algo parecido podríamos decir de la

autoestima que se reveló como un importante factor de protección frente a los problemas de ajuste de las chicas.

Algunos factores relacionados con el desarrollo emocional también mostraron una relación significativa con los problemas emocionales femeninos, así mientras que la atención a las propias emociones y la empatía ante las emociones ajenas, se asociaron a un mayor número de problemas internos, la capacidad para entender y regular las propias emociones y para modificar a voluntad el estado de ánimo, se relacionaron con un mejor ajuste externo.

A continuación se presentan algunas sugerencias sobre líneas de intervención que podrían llevarse a cabo para prevenir la aparición de los trastornos emocionales durante la adolescencia. Estas líneas de intervención que se proponen parten de una concepción holística o sistémica del desarrollo y ajuste adolescente, que considera la importancia de factores personales, familiares, escolares y comunitarios. Por ello, se plantean actividades que van dirigidas a promover activos o suprimir factores de riesgo en cada uno de estos contextos. Pensamos que una intervención ideal sería aquellas que incluyese un mayor número de actuaciones a todos los niveles mencionados, aunque no siempre ello será posible. En esos casos intervenciones concretas pueden generar efectos positivos, aunque de menor alcance, sobre la salud mental de las adolescentes.

5.2. Líneas de intervención

Línea de intervención 1: Fomento de la comprensión de las emociones y la regulación de los estados de ánimo.

Aunque pueden existir factores genéticos y temperamentales implicados, tanto la comprensión como la regulación de las emociones son susceptibles de verse influidas por las experiencias que niños y adolescentes tienen en los distintos contextos en los que participan. Igualmente, pueden ser entrenadas mediante técnicas y programas, tanto escolares como extraescolares, dirigidos a tal fin. Algunas actividades y programas de ocio y tiempo libre deportivos o culturales pueden tener un gran potencial para la promoción de estas competencias emocionales.

Objetivos.

Promover la competencia del adolescente para comprender las emociones propias y ajenas, así como regular sus emociones y estados de ánimo.

- Favorecer la formación de un vínculo de apego seguro en la primera infancia.
- Fomentar la comunicación sobre emociones y sentimientos en la familia y escuela.
- Incluir en el currículum escolar y/o en los Planes de Acción Tutorial contenidos relacionados con el entrenamiento en la comprensión de las emociones y la regulación de los estados de ánimo.
- Hacer que las técnicas de control y regulación emocional estén presentes en las actividades y programas de ocio y tiempo libre infantil y adolescente.

Metodología.

Para la consecución de los anteriores se podrían llevar a cabo diversas actuaciones en los ámbitos familiar, escolar y comunitario.

En el contexto familiar deberían llevarse a cabo actuaciones desde el sector sanitario o social encaminadas a promover las competencias parentales y la parentalidad positiva, para así favorecer el establecimiento de un vínculo de apego seguro entre el menor y sus cuidadores. Hay que tener en cuenta que una importante evidencia empírica indica que el sistema de apego construido en la infancia es uno de los mejores predictores de la autoregulación emocional a partir de la infancia, puesto que este sistema evoluciona hacia algo más complejo: un sistema de regulación de las emociones (Allen y Manning, 2007). Esta intervención debería ser muy precoz, comenzando a ser posible en el último trimestre del embarazo, y prolongarse a lo largo del primer año de vida del bebé. El proyecto Apego puede ser un magnífico marco para esta intervención.

También el proyecto Apego, y todo tipo de intervenciones dirigidas a fomentar la parentalidad positiva (grupos de formación de padres, folletos, revistas, videos) pueden ser el marco para aquellas actuaciones que persigan el fomento de la comunicación emocional entre padres e hijos. Este tipo de programas deben hacer hincapié en la importancia de que padres y madres hablen a sus hijos sobre sentimientos y emociones, les animen a que lo hagan ellos, y les ayuden a identificarlos. Esta comunicación, que va a favorecer del desarrollo de la inteligencia emocional, puede ser muy importante tras la pubertad, momento en el que chicos y chicas deberán afrontar diversos cambios que pueden generarles estrés, y en que sus herramientas intelectuales le permitirán definir, comprender y expresar mejor sus emociones y estados de ánimo. No obstante, es importante comenzar este intercambio en la infancia.

El contexto escolar puede ser un ámbito ideal para llevar a cabo un entrenamiento eficaz en reconocimiento y manejo de emociones. A partir de la Conferencia sobre Promoción de la Educación para la Salud, celebrada en Estrasburgo en 1990, y la consiguiente creación de la red de escuelas promotoras de salud (Weare, 2004), se ha destacado el papel de la escuela no solo en la prevención de diversas problemáticas de salud, sino también para el desarrollo de competencias emocionales y sociales en el alumnado. Así, durante las últimas décadas, la investigación y aplicación de programas de educación para el desarrollo emocional y social en diversos puntos del mundo han ido en aumento (Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak y Hawkins, 2004; Payton et al., 2008; Wilson, Gottfredson y Najaka, 2001). Un ejemplo de estos programas son los de Aprendizaje Socio Emocional (SEL) surgidos en EEUU, aunque también existen experiencias interesantes en nuestro país (Pertegal, Oliva y Hernando, 2010). Algunas de las actividades para el desarrollo de competencias emocionales incluidas en estos programas podrían incluirse en los planes de acción tutorial. También podrían llevarse a cabo talleres sobre reconocimiento y manejo de emociones dirigidos sobre todo al alumnado de secundaria.

Más allá de los programas o actividades con contenidos específicos de entrenamiento emocional, el profesorado es un modelo fundamental para sus alumnos y un agente directo para el desarrollo de competencias emocionales, sobre todo en las

primeras etapas educativas, en que asumen un rol similar al parental. Así, Abarca, Marzo y Sala (2002) señalan algunas estrategias útiles, como la estimulación afectiva y la expresión regulada de los sentimientos y emociones; la creación de ambientes adecuados para la expresión emocional, o el aprendizaje de habilidades empáticas.

Otras actividades podrían llevarse a cabo tanto en el contexto escolar como en el ámbito comunitario del barrio o vecindario, sobre todo mediante la realización de actividades extraescolares o de ocio que pudieran incluir entre sus objetivos el entrenamiento emocional. Ello requeriría que estas actividades fueran planificadas y contasen con monitores con cierta formación en técnicas de entrenamiento emocional. Aunque pueden ser muy variadas las actividades que pueden resultar eficaces para este fin, algunas pueden resultar más adecuadas. Un buen ejemplo serían las actividades relacionadas con el teatro, ya que van a permitir al adolescente un mayor control sobre la expresión de las emociones, al tener que identificar emociones, revivirlas y generarlas de forma intencionada. Este aprendizaje puede resultarles muy eficaz para la identificación y regulación de emociones en situaciones cotidianas.

Más evidencia existe acerca de la utilización de la música para regular los estados emocionales y anímicos. Algunos estudios han mostrado la capacidad de la música para la regulación de estados de ánimo en diferentes contextos sociales, como lugares de trabajo, escenarios deportivos u hospitales. La música parece contribuir a modificar estados de ánimo negativo, identificar las emociones propias, o aliviar la tensión mediante la liberación catártica de las emociones negativas (Sloboda & O'Neill, 2001). Probablemente los usos más frecuentes de la música como regulación emocional sean para activar y levantar el ánimo. Si tenemos en cuenta que los adolescentes sienten una gran atracción por la música, la utilización de talleres de música sería una buena estrategia para el entrenamiento emocional, algo que ya ha sido utilizado con éxito (Saarikalho & Erkkila, 2007). La simple audición, pero también la interpretación con instrumentos musicales o con la voz pueden ser muy eficaces.

También existe alguna evidencia acerca de la eficacia de la utilización de la danza como terapia para tratar trastornos emocionales, lo que pone de manifiesto la relación entre el movimiento corporal y los estados de ánimo, y la posibilidad de su uso a nivel preventivo. Un tipo de práctica es la Dance movement meditation (DMM), propuesta por Gabrielle Roth (1997), que consiste en movimientos rítmicos y danza acompañada de música, que puede ser practicada en grupo, y que ha mostrado efectos positivos para reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo o incrementar la autoestima (Hong et al., 2005).

Cuadro 1. *Estrategias de regulación del estado de ánimo*

| |
|---|
| <p>Conductas centradas en la situación Acciones dirigidas al problema: ¿qué está causando mi mal humor y cómo puedo cambiarlo? Hacer planes para evitar este problema en el futuro Hablar con alguien, buscar consejo de un amigo o mentor Alejarme de la situación</p> <p>Conductas centradas en el estado de ánimo Hacer algo que me distraiga Recompensarme a mí mismo haciendo algo divertido o agradable Buscar compañía Expresar la emoción, darle rienda suelta. Inhibir la expresión de la emoción, suprimirla. Hacer ejercicio Ingerir sustancias naturales que mejoren mi estado de ánimo</p> <p>Estrategias cognitivas que cambian la forma de pensar sobre la situación Cambiar la forma de ver la situación Pensar en éxitos o cosas que vayan bien la vida para poner la situación en perspectiva Pensar en personas en situaciones peores que la tuya para comprobar que no te va tan mal Usar la meditación o la relajación Pensar que la adversidad te fortalecerá Fantasear sobre un futuro mejor Olvidar de forma activa, renunciar a pensar sobre sentimientos negativos</p> |
|---|

Línea de intervención 2: El fomento de la autoestima y la satisfacción vital.

Una buena autoestima posibilita a los adolescentes un buen ajuste psicológico y a su vez tiene un efecto positivo sobre la satisfacción vital. Tanto la autoestima como la satisfacción vital facilitan la adaptación social del adolescente y son considerados como indicadores de bienestar psicológico. Ambas variables son susceptibles de ser modificadas en bases a las experiencias vivenciales positivas, de ahí la necesidad de ofertar diferentes estrategias de intervención que posibiliten su fomento. Existe abundante evidencia empírica que indica que la satisfacción vital en la infancia y adolescencia se relaciona con indicadores de funcionamiento adaptativo (Huebner, 2004), al igual que la autoestima (Parra, Oliva, y Sánchez-Queija, 2004). Con respecto al sexo, variable relevante si hablamos de ajuste adolescente, es destacable que la mayor parte de las investigaciones encuentran diferencias significativas en la autoestima y observan menores puntuaciones en las chicas (Chabrol et al., 2004; Khanlou, 2004; Walker, 2000), dato especialmente relevante de cara las propuestas de intervención.

Objetivos.

- Fomentar la autoestima de chicas y chicos.
- Sensibilizar a madres y padres sobre su importante papel en el fomento de la autoestima de sus hijos e hijas.
- Sensibilizar a madres y padres sobre la importancia de ofrecer un trato igualitario a hijas e hijos con independencia de su sexo.
- Los mismos principios anteriores respecto al profesorado

- Ofrecer a los jóvenes oportunidades de implicarse activamente en el asociacionismo y en actividades extraescolares y de voluntariado que contribuyan a su autorrealización.
- Fomentar el establecimiento de vínculos positivos con los iguales.

Metodología.

Las propuestas de intervención en la línea de fomento de la autoestima y la satisfacción vital se estructuran en función del contexto de aplicación de dichas estrategias.

En el contexto familiar sería conveniente la elaboración de materiales para madres y padres que favorezcan una imagen positiva de la adolescencia, los estereotipos vigentes sobre los adolescentes les confieren una imagen distorsionada y en muchos casos errónea, que a su vez puede generar una serie de aptitudes negativas de los padres hacia el comportamiento de sus hijos. En un periodo de desarrollo en el que se van demandando mayores niveles de autonomía el hecho de que los padres conciban esta etapa de evolutiva como algo negativo puede influir en el grado de autonomía que confieran a sus hijos, lo que sería claramente perjudicial para los mismos. Este dato está avalado por estudios que indican que los chicos y chicas cuyos padres favorecen la autonomía suelen usar prácticas educativas que promueven una mayor capacidad para pensar, formar opiniones propias y tomar decisiones (Allen, Hauser, Eickholt, Bell y O'Connor, 1994), fomentan las autovaloraciones favorables (Ash y Huebner, 2001; Lee, Daniels y Kissinger, 2006) y en definitiva contribuyen al desarrollo positivo de sus hijos (Reina, Oliva y Parra, 2010).

La diferencia de género en la variable autoestima en detrimento de las chicas es un dato destacado en muchas investigaciones (Chabrol et al., 2004; Khanlou, 2004), de ahí la importancia de proponer intervenciones con madres y padres que favorezcan un trato igualitario, sin distinción de sexo, entre sus hijas e hijos. Estas intervenciones pueden realizarse a través de material audiovisual o actividades formativas para padres y madres donde se pueden tratar los temas que más les preocupen, y en los que además se destaque la relevancia del apoyo, el afecto y la comunicación la principal herramienta que tienen los padres a su disposición para ayudar al desarrollo de la autoestima de sus hijos (Reina, et al., 2010).

El contexto escolar también brinda una amplia gama de posibilidades de intervención en el fomento de la autoestima adolescente. En la promoción de la autoestima los agentes sociales con más peso, fuera del ámbito familiar, lo conforman sin duda el profesorado del centro escolar, por ello han de ir dirigidas hacia los mismos gran parte de las posibles actuaciones en esta línea. Actuaciones como la promoción una imagen positiva, optimista y realista de la etapa evolutiva de la adolescencia. Bien a través de revistas, páginas web o cualquier otro documento de consulta, bien a través de charlas o sesiones de trabajo coordinadas por el Gabinete de Orientación. Otra posible intervención consiste en brindar al profesorado información sobre la importancia de sus expectativas respecto a sus alumnos, ya que dichas expectativas son un elemento importante en el desarrollo de un autoconcepto escolar negativo y actitudes desfavorables hacia el centro y los educadores (Birch y Ladd, 1998; Cava y Musitu, 2000; Molpeceres, Lucas, y Pons, 2000).

Dado que la autoestima puede considerarse como uno de los más potentes predictores del grado de ajuste psicológico durante la adolescencia y la adultez (DuBois, Bull, Sherman, y Robert, 1998; Parra, Oliva, y Sánchez-Queija, 2004), resulta imprescindible el desarrollo de programas y actividades de fomento de la autoestima para los y las adolescentes que podrían planificarse dentro del Plan de Acción Tutorial.

En esta línea de intervención y dado que los resultados de diferentes estudios ponen de manifiesto que las chicas adolescentes presentan una autoestima más desfavorable que los chicos (Reina et al., 2010, Chabrol et al, 2004; Parra, et al., 2004) se hace imprescindible la propuesta de intervención dirigida fundamentalmente a las adolescentes. Actividades como las encaminadas al análisis de la imagen que la publicidad ofrece sobre la mujer o la elaboración de materiales (vídeos, cuadernillos, comic...) en el que se aborden los cambios físicos y socio-emocionales que van a experimentar durante su pubertad y adolescencia, este material podría tratarse de 2 o 3 cuadernillos en función de las tareas evolutivas a resolver en cada etapa.

En el ámbito comunitario y dada la importancia que desde los medios de comunicación se le da a la apariencia física, la propuesta de intervención iría encaminada al desarrollo de campañas publicitarias en la que la valía personal de las mujeres no sólo resida en su belleza, ya que la autoestima física de las adolescentes tiene un gran peso sobre la autoestima global durante toda la adolescencia inicial (Usmiani y Daniluk, 1997).

Línea de intervención 3: La promoción de técnicas de control alternativas al control psicológico por parte de madres y padres.

El control psicológico es un control intrusivo y manipulador de los pensamientos y sentimientos de hijas e hijos, caracterizado por la utilización de métodos como el sentimiento de culpa o la retirada de amor, y que viola claramente la individualidad del niño o adolescente impidiendo su autonomía (Barber y Harmon, 2002; Barber, Olsen y Shagle., 1994). Frente a este tipo de control tendríamos otro de carácter más conductual, también denominado monitorización, a través del cual padres y madres pondrían límites y supervisarían la conducta de sus hijos e hijas con el fin de facilitarles un desarrollo más saludable (Gray y Steinberg, 1999; Steinberg, 1990).

Hay bastantes resultados que demuestran que el control psicológico y el conductual tienen efectos diferentes sobre el ajuste adolescente. Mientras que el control psicológico lleva a la aparición de problemas internos como baja autoestima o sentimientos depresivos, el conductual previene los problemas de comportamiento (Barber, 1996; Barber y Harmon, 2002, Parra y Oliva, 2006). En este sentido, es fundamental informar a madres y padres sobre los efectos negativos que el control psicológico tiene sobre el bienestar de sus hijos e hijas, y enseñarles otras alternativas de supervisión que pongan límites a la conducta de los y las adolescentes fomentando al mismo tiempo su autonomía e individuación.

Objetivos.

- Promover entre padres y madres la utilización de formas de supervisión contrarias al control psicológico que fomenten la autonomía de hijas e hijos.
- Que madres y padres entiendan lo importante de supervisar y guiar el comportamiento de sus hijos e hijas sin utilizar formas de control psicológico.
- Que madres y padres conozcan y aprendan a utilizar formas de control alternativas al psicológico.
- Que madres y padres guíen y supervisen a sus hijas e hijos fomentando al mismo tiempo su autonomía e individuación.

Metodología.

Para la consecución de los anteriores objetivos la mayoría de las actuaciones se llevarían a cabo en el contexto familiar, aún así, se podrían realizar algunas en el ámbito comunitario.

En el contexto familiar es fundamental sensibilizar a madres y padres sobre el papel protagonista que siguen desempeñando en la vida de hijos e hijas. Es un hecho que las amistades y el grupo de iguales se convierte en un contexto de socialización básico durante la adolescencia (Larson y Richards, 1994). De hecho, y como comentamos en este mismo documento, las relaciones con amigos y amigas son claros activos durante estos años y facilitan el ajuste psicológico adolescente (Hartup, 1993; Berndt, y Savin-Williams, 1993). No obstante, es mucha también la evidencia de que madres y padres siguen teniendo un papel fundamental en la vida y en el bienestar de sus hijas e hijos, y que lo que hacen, o no hacen, influye enormemente en su desarrollo (Oliva y Parra, 2004; Parra y Oliva 2006). En este sentido, son abundantes las investigaciones que insisten en los efectos positivos que unas buenas relaciones familiares, caracterizadas por el afecto y la comunicación así como por la supervisión y el fomento de la autonomía, tienen para el desarrollo y ajuste adolescente.

Respecto a la supervisión, durante décadas la investigación ha mostrado bastante consenso en considerar que el establecimiento de límites y el control previenen la aparición de problemas conductuales (Fletcher et al., 2004). Obviamente, madres y padres deben ajustar sus niveles y formas de supervisión a las crecientes capacidades y necesidades de autonomía de hijas e hijos (Collins y Steinberg, 2006). Pero este reajuste no supone dejar de supervisar, sino establecer límites y guiar el comportamiento adolescente fomentando y respetando mayores cotas de independencia y madurez.

Este último aspecto, el fomento de la autonomía, es central, ya que el control psicológico, un tipo de control intrusivo y manipulador de los pensamientos y sentimientos de hijas e hijos, se relaciona con toda una serie de indicadores de desajuste adolescente tales como menor satisfacción vital, mayor consumo de drogas y más problemas conductuales (Barber y Harmon, 2002; Parra y Oliva, 2006). No es de extrañar que si chicas y chicos se sienten emocionalmente presionados en el hogar, con unos padres que dificultan su desarrollo autónomo, busquen una salida fuera de la familia, una salida que pase por el consumo de drogas o incluso por el comportamiento delictivo (Steinberg y Silk, 2002).

Si bien acabamos de comentar que la supervisión parental se relaciona con el ajuste adolescente, y que no todas las formas de control son igualmente efectivas para el bienestar de chicas y chicos, el control a través de la auto-revelación, lo que unos y otras cuentan espontáneamente, es una forma de control especialmente efectiva durante estos años (Kerr y Stattin, 2000). Según Margaret Kerr y Hakan Stattin, profesores de la Universidad de Örebro (Suecia), durante la adolescencia madres y padres supervisan el comportamiento de hijas e hijos básicamente en base a tres procedimientos: con preguntas directas sobre su conducta, por el control explícito a través por ejemplo de normas como la hora de llegada a casa, y por lo que chicos y chicas cuentan espontáneamente, lo que ellos denominan auto-revelación. Esta auto-revelación es una forma de control especialmente efectiva durante la adolescencia porque permite un mayor conocimiento de los padres de las actividades del adolescente, un conocimiento que a la postre, se convierte en forma de control. Por otro lado, la auto-revelación es probablemente fruto de un vínculo afectivo entre el adolescente y sus padres que sin duda influye positivamente en su bienestar emocional al mismo tiempo que le hace más sensible y receptivo a la influencia de la familia (Collins y Laursen, 2004). En este sentido, cuando existe una buena relación, todo lo que los padres representan, sus valores y conductas, son más atractivos para el adolescente, lo que aumenta su poder de influencia, disminuyendo la posible implicación del adolescente en conductas problemáticas.

Como consecuencia de todo lo anterior, madres y padres deberían ser conscientes de la importancia de supervisar el comportamiento de sus hijas e hijos evitando técnicas como el control psicológico y buscando alternativas a este tipo de control. Así, padres y madres deberían, por un lado, aprender a identificar en qué consiste el control psicológico y conocer sus consecuencias negativas para el desarrollo de hijas e hijos, y por otro, desarrollar alternativas a esta forma de control que fomenten la autonomía adolescente y su capacidad para tomar decisiones. Para todo ello, los programas de formación de padres y madres son un instrumento privilegiado. Estos programas, que suponen un lugar de encuentro y aprendizaje sobre cuestiones relacionadas con la educación a través de la reflexión colectiva, son un contexto privilegiado en el que trabajar todo lo relativo a las relaciones familiares y al bienestar de hijas e hijos, por lo que serían un marco ideal para abordar el tema del control psicológico.

Maternidad y paternidad no son tareas fáciles y mucho menos con la llegada de la adolescencia, incluso podría decirse que las necesidades de apoyo para desempeñar adecuadamente las tareas como padre y madre aumentan con la llegada de la adolescencia (Oliva et al., 2006). Algo que contrasta paradójicamente con el hecho de que no aumenten los recursos para estas edades sino que más bien, se oferten menos programas de educación de madres y padres y menos servicios de orientación.

La Junta de Andalucía ha impulsado desde el año 2001 un programa de acción intersectorial denominado Forma Joven con el objetivo de dar una respuesta eficaz a los problemas de salud de jóvenes y adolescentes. En el marco de este programa general ha desarrollado diversos programas de formación y apoyo para padres y madres entre los que se encuentran por ejemplo el Programa de Apoyo a madre y padres de adolescentes (Oliva et al., 2007) y la serie de revistas Adolescentes.

En la línea de estos materiales y con el objetivo de facilitar el aprendizaje y la utilización de técnicas de control alternativas al control psicológico, se podrían elaborar una serie de audiovisuales, páginas web, revistas o folletos para que madres y padres aprendieran a identificar en qué consiste el control psicológico y conocieran sus consecuencias negativas para el desarrollo de hijas e hijos, al mismo tiempo que plantearan alternativas a este tipo de control. Estas revistas, que deberían resultar atractivas y de fácil lectura para los usuarios, incluirían diferentes secciones como testimonios de padres y madres reales, problemas de la vida cotidiana, respuestas de expertos o ejercicios concretos para practicar las habilidades aprendidas.

Otro tipo de intervenciones dirigidas al aprendizaje de estrategias de supervisión positivas podrían llevarse a cabo a través de talleres, enmarcados de nuevo en los programas de formación de padres y madres. De forma semejante a lo expuesto en el párrafo anterior, en estos talleres se aprendería por un lado, a identificar el control psicológico, y por otro, a generar estrategias de supervisión alternativas. Estos talleres estarían basados en una metodología experiencial e incluirían técnicas enfocadas a un objetivo de formación-acción que promovería la participación activa de los participantes así como la extrapolación de los conocimientos adquiridos en las sesiones a su vida cotidiana. Estos talleres incluirían técnicas como el trabajo en pequeño y gran grupo, la lluvia de ideas o el role-playing.

Respecto al ámbito comunitario, es evidente la influencia que los medios de comunicación ejercen en las representaciones sociales sobre cuestiones como la adolescencia, la familia, o la educación. En este sentido, y siendo conscientes de cómo calan en todos nosotros los modelos de familias con hijos e hijas adolescentes que se nos presentan en la publicidad, las series televisivas o incluso los noticieros, podrían llevarse a cabo campañas educativas, en las que se hiciera hincapié en la importancia que sigue teniendo la familia en la vida de hijos e hijas durante la adolescencia y en lo fundamental de supervisar la conducta en este momento, ajustando las formas a los crecientes niveles de autonomía de chicas y chicos. Estas campañas presentarían diferentes formas de control (conductual, psicológico, autorrevelación, etc.) y las consecuencias de unas y otras, apostando claramente por las que ejercen un efecto beneficioso sobre el bienestar adolescente y abandonando aquellas que, como el control psicológico que repercuten negativamente sobre la salud de hijas e hijos.

Línea de intervención 4: El fomento del vínculo con los iguales.

Durante la adolescencia, el relativo distanciamiento que se produce con respecto a los padres va acompañado de un acercamiento al grupo de iguales, que pasará a constituir una importante fuente de influencia. Los amigos van a suponer un apoyo emocional fundamental en un momento en el que chicos y chicas tendrán que hacer frente a importantes cambios y tareas evolutivas que pueden llegar a generarles mucho estrés (Hartup, 1993). Ciertos factores, como el aislamiento o la falta de competencias y habilidades sociales, pueden llevar a que algunos adolescentes tengan más dificultades para establecer unas buenas relaciones con el grupo, lo que les colocará en una posición de extrema vulnerabilidad. Son muchas las actuaciones que pueden llevarse a cabo en los contextos de la familia, la escuela y la comunidad para promover las relaciones saludables entre adolescentes que permitan el establecimiento de vínculos estrechos.

Objetivos.

- Promover la formación de relaciones saludables y de vínculos seguros con los iguales.
- Sensibilizar a madres y padres sobre lo importante que son las relaciones con los iguales para el buen ajuste y desarrollo de sus hijos adolescentes.
- Hacer de la escuela un contexto que promueva el establecimiento de vínculos positivos entre el alumnado.
- Crear espacios en el barrio que permitan la socialización grupal saludable de los adolescentes.

Metodología.

La consecución de los objetivos anteriores se podría llevar a cabo mediante diversas actuaciones en los ámbitos familiar, escolar y comunitario.

En el contexto familiar se deberían a llevar a cabo acciones dirigidas a sensibilizar a los padres sobre la necesidad que tienen chicos y chicas de establecer relaciones saludables con sus compañeros y amigos. Con demasiada frecuencia madres y padres ven a las amistades de su hijo o hija como una potencial fuente de influencias negativas para el surgimiento de algunos comportamientos problemas (consumo de drogas, comportamientos antisociales...) que como fuentes de apoyo emocional e instrumental (Brown, Bakken, Ameringer y Mahon, 2008). Es muy abundante la evidencia empírica acerca de la importancia que las relaciones con los iguales tienen para el desarrollo socio-emocional del adolescente: proporcionan información y apoyo instrumental, modelos de referencia que ayudan a la construcción de la identidad persona, y apoyo emocional en momentos de crisis (Hartup, 1993).

Esta idea sobre el efecto pernicioso del grupo no es sino una variante de la visión negativa de la adolescencia que debería sustituirse por una imagen más realista, lo que supone que en programas de formación o materiales informativos dirigidos a madres y padres de adolescentes se incluyan referencias al importante papel que desempeñan los iguales para favorecer el bienestar de sus hijos.

Esta influencia positiva no supone ignorar que en algunas ocasiones los iguales pueden constituir una fuente de problemas cuando se trata de contextos grupales de riesgo (Brown et al., 2008). También es importante sensibilizar a los padres para que se muestren interesados por conocer a las amistades de sus hijos y las actividades que realizan con ellos. La mejor fórmula para ello es que mantengan una relación de confianza en las que chicos y chicas se sientan cómodos revelando a sus padres estos asuntos. En la mayoría de los casos este conocimiento servirá para ahuyentar cualquier atisbo de desconfianza que los padres pudieran tener como consecuencia de la imagen negativa ya comentada, pero en algunas ocasiones podrá servir para intervenir en situaciones que impliquen algún riesgo.

Teniendo en cuenta la importancia que el grupo de iguales tiene para el desarrollo positivo adolescente, es muy aconsejable ofrecer a los padres algunas sugerencias sobre cómo pueden favorecer la integración de sus hijos en una red de

iguales saludable. Algunos ejemplos podrían ser: promoviendo su participación en actividades grupales de tiempo libre (culturales, deportivas, voluntariado), o favoreciendo sus contactos con amigos y amigas.

El contexto escolar también es un ámbito en el que pueden llevarse actuaciones dirigidas a fomentar la creación de redes de iguales saludables. Por una parte, y como ya se comentó en relación con la promoción de la comprensión y regulación emocional, está ampliamente asumido el papel de la escuela en el desarrollo de las competencias sociales del alumnado, por lo que es muy recomendable que los planes de acción tutorial incluyan actividades dirigidas al fomento de dichas competencias. Volvemos a referirnos al ejemplo de los programas de Aprendizaje Socio Emocional (SEL) surgidos en EEUU (Pertegal, Oliva y Hernando, 2010).

Además de los programas o actividades enfocadas a enseñar habilidades sociales, también es posible que en los centros de educación secundaria se ponga un mayor énfasis en la utilización de actividades de aprendizaje cooperativo y de dinámicas grupales en el aula que favorezcan la prosocialidad y la cooperación entre el alumnado. Ello redundaría en la creación de un entorno favorecedor de los vínculos positivos. Es importante que el profesorado de secundaria disponga de la formación adecuada para poder llevar a cabo en el aula estas dinámicas y actividades de aprendizaje, que debían ser incluidas tanto en su formación inicial como en la permanente.

La programación de actividades fuera del centro educativo, como excursiones, acampadas o visitas, pueden servir igualmente para fortalecer la vinculación entre el alumnado en contextos más informales que el del aula.

Por último, habría que hacer referencia a la importancia que tiene que el alumnado realice la transición a la educación secundaria acompañado de algunas amistades (Brown, 1989). Con frecuencia, el paso del colegio al instituto lleva aparejado una ruptura del grupo que puede dejar al chico o chica en una situación de cierta vulnerabilidad para afrontar una transición que para algunos adolescentes puede resultar estresante. Aunque no es conveniente generalizar, es probable que muchos chicos o chicas se beneficien de iniciar la ESO en el mismo centro en el que cursaron la educación primaria, para así evitar la ruptura o separación de su grupo de iguales, con los que ha podido establecer vínculos estrechos a lo largo de los últimos años.

Finalmente, el contexto del barrio o vecindario en el que los adolescentes pasan la mayor parte de su tiempo de ocio ofrece muchas posibilidades para la promoción de los vínculos positivos entre iguales. Sin duda, los actividades extraescolares son un importante recurso comunitario, sobre todo si constituyen auténticos programas de desarrollo positivo que persigan, entre otros objetivos, la adquisición de competencias sociales, tales como la correcta codificación e interpretación de las claves sociales o la generación de soluciones efectivas ante los problemas interpersonales (Parra, Oliva y Antolín, 2009). Estas actividades deben fomentar el empoderamiento adolescente, animando a chicas y chicos a implicarse en actividades útiles de las que sean responsables, con las que tengan que comprometerse, y que contribuyan a generar un fuerte sentimiento de pertenencia al grupo.

La participación en estos programas tienen una serie de consecuencias positivas, entre las que pueden señalarse una serie de ventajas a nivel de relaciones interpersonales, como una mayor capacidad de iniciativa y de toma de decisiones, mejor manejo de los conflictos, mayores habilidades de comunicación y, en general, más habilidades sociales (Eccles et al. 2003; Elder y Conger, 2000). No obstante, la creación de relaciones afectuosas positivas entre los participantes son quizá el elemento más importante de cualquier programa exitoso. Y es que estos programas facilitan la creación de redes de apoyo que son un recurso fundamental para los chicos y chicas en desarrollo (McLaughlin, 2000).

Por lo tanto, estas actividades extraescolares deben estar diseñadas de tal manera que permitan el establecimiento de redes de apoyo y relaciones positivas con iguales (Roth y Brooks-Gunn, 2003). Sin embargo, con frecuencia los monitores o personas que coordinan estas actividades suelen estar poco preparados y no cuentan con la formación necesaria para generar una atmósfera que promueva la creación de estos vínculos positivos entre iguales, con lo que pueden crearse situaciones de alta competitividad que generen rivalidad y enfrentamientos entre participantes. Dotar a estos monitores o coordinadores de algunas competencias para el manejo de estos grupos debe ser una prioridad, si queremos que las actividades extraescolares sean realmente promotoras de la cooperación y la vinculación grupal.

5.3. Referencias

- Allen, J. P. y Manning, N. (2007). From safety to affect regulation: Attachment from the vantage point of adolescence. *New Directions for Child & Adolescent Development*, 117, 23-39.
- Allen, J. P., Hauser, S., Eickholt, C., Bell, K., y O'Connor, T. (1994). Autonomy and relatedness in family interactions as predictors of expressions of negative adolescent affect. *Journal of Research on Adolescence*, 4, 535-552.
- Ash, C., y Huebner, E. S. (2001). Environmental events and life satisfaction reports of adolescents: A Test of Cognitive Mediation. *School Psychology International*, 22, 320-336.
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67, 3296-3319.
- Barber, B. K., Olsen, J. E. y Shagle, S. C. (1994). Associations between Parental Psychological and Behavioral Control and Youth Internalized and Externalized Behaviors. *Child Development*, 65, 1120 - 1136.
- Barber, B. K. y Harmon, E. L. (2002). Violating the self: parental psychological control of children and adolescents. In B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: how psychological control affects children and adolescents* (pp. 15-52). Washington: American Psychological Association.

- Berger, B. y Motl, R. (2000). Exercise and mood: a selective review and synthesis of research employing the profile of mood states. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12; 69-92.
- Berndt, T. J. y Savin-Williams, R. C. (1993). Peer relations and friendships. En P. H. Tolan y B. Cohler (Eds.), *Handbook of clinical research and practice with adolescents* (pp. 203-219). Nueva York: John Wiley & Sons.
- Birch, S.H. y Ladd, G.W. (1998). Children's interpersonal behaviors and the teacher-child relationship. *Developmental Psychology*, 34, 934-946.
- Brown, B. B. (1989). The role of the peer group in adolescents' adjustment to secondary school. En T. Berndt & G. Ladd (Eds.), *Peer relationships in child development* (pp. 188-215). New York: Wiley.
- Brown, B. B., Bakken, J. P., Ameringer, S. W. y Mahon, S. D. (2008). A comprehensive conceptualization of the peer influence process in adolescence. En M. J. Prinstein y K. Dodge (Eds.), *Peer influence processes among youth* (pp. 17-44). New York: Guilford Publications.
- Cava, M.J. y Musitu, G. (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona: Paidós.
- Chabrol, H., Carlin, E., Michaud, C., Rey, A., Cassan, D., Juilot, M., et al, (2004). A study of the Rosenberg self-esteem scale in a sample of high-school students. *Neuropsychiatrie del'Enfance et del'Adolescence*, 52, 8, 533-536.
- Collins, W.A. y Steinberg, L. (2006). Adolescent development in interpersonal context. En N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Social, emotional, and personality development. Handbook of Child Psychology* (W. Damon and R. Lerner, Eds.). (pp. 1003-1067). New York: Wiley.
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M. y Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59, 865-889.
- Elder, G. H. Jr. y Conger, R. D. (2000) *Children of the Land: Adversity and success in rural America*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Fletcher, A. C., Steinberg, L. y Williams, M. (2004). Parental influences on adolescent problem behaviour: revisiting Stattin and Kerr. *Child Development*, 75, 781-796.
- Goodwill, S. (2005). The science behind medical dance/movement therapy. En *An Introduction to Medical Dance/Movement Therapy, Health Care in Motion*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- Hartup, W. W. (1993). The company they keep: Friendship and their developmental significance. *Child Development*, 67, 1-13.
- Hong, S.C., Jeong, Y.J., Kim, Y.K., Lee, M.S. y Suh, C. M. (2005). Dance movement

therapy improves emotional responses. and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience*, 115(12): 1711-20.

Huebner, E.S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66, 3-33.

Kerr, M., y Stattin, H. (2000). What Parents know, How They Know it, and Several Forms of Adolescent Adjustment: Further Support for a Reinterpretation of Monitoring. *Developmental Psychology*, 36, 366-380.

Khanlou, N. (2004). Influences on adolescent self-esteem in multicultural Canadian schools. *Public Health Nursing*, 21 (5), 404-411.

Larson, R. y Richards, M.H. (1994). *Divergent realities.: The emotional lives of fathers, mothers, and adolescents*. Nueva York: Basic Books.

Lee, S. M., Daniels, M. H. y Kissinger, D. B. (2006). Parental influences on adolescent adjustment: parenting styles versus parenting practices. *Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 14 (3), 253-259.

McLaughlin, M. (2000). *Community counts: How youth organizations matter for youth development*. Washington, DC: Public Education Network.

Molpeceres, M.A., Lucas, A., y Pons, D. (2000). Experiencia escolar y orientación hacia la autoridad institucional en la adolescencia. *Revista de Psicología Social*, 15, 87-105.

Parra, A., Oliva, A. y Antolín, L. (2009). Los programas extraescolares como recurso para fomentar el desarrollo positivo adolescente, *Papeles del Psicólogo*, 3-13.

Parra, A., Oliva, A., y Sánchez-Queija, I. (2004). Evolución y determinantes de la autoestima durante los años adolescentes. *Anuario de Psicología*, 35, 331-346.

Parra, A., y Oliva, A. (2006). Un análisis longitudinal sobre las dimensiones relevantes del estilo parental durante la adolescencia. *Infancia y aprendizaje*, 29, 453-470.

Pertegal, M. A., Oliva, A. y Hernando, A. (2010). Los programas escolares como promotores del desarrollo positivo adolescente. *Cultura y Educación*, 22 (1), 53-66.

Reina, M.C., Oliva A., y Parra A. (2010). Percepciones de autoevaluación: Autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia. *Psychology, Society, and Education*, 2, 44-56.

Roth, G. (1997). *Sweat your prayers-movement as spiritual practice: The five rhythms of the soul*. New York, NY: Tarcher Putman.

Roth, J. y Brooks-Gunn, J. (2003). What exactly is a youth development program? Answers from research. *Applied Developmental Science*, 7, 94-111.

- Steinberg, L. (1990). Interdependence in the family: autonomy, conflict and harmony in the parent-adolescent relationship. In S. S. Feldman, y Elliott, G. L. (Ed.), *At the threshold: the developing adolescent* (pp. 255-276). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Steinberg, L. y Silk, J. S. (2002). Parenting adolescents. En I. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (Vol. I. Children and parenting). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Usmiani, S. y Daniluk, .T. (1997). Mothers and their adolescent daughters: Relationship between self-esteem, gender, role identity and body image. *Journal of Youth and Adolescence*, 26, 45-62.
- Walker, H. R. (2000). An analysis of the relationship of human sexuality knowledge, self-esteem, and body image to sexual satisfaction in college and university students. *Dissertation Abstract International: Section B: The Sciences and Engineering*, 60 (9B), 45-60.

6. ANEXOS

6.1 Sesión grupal

Sesión grupal "La llegada de la adolescencia"

MARCO TEÓRICO

¿Es la adolescencia tan terrible?

Uno de los principales debates en el campo de la psicología evolutiva es el referido a la consideración de la adolescencia, bien como un periodo conflictivo y problemático, bien como una transición evolutiva tranquila y sin especiales dificultades. Sin duda, la imagen que domina en la opinión pública es la de la adolescencia como una etapa muy complicada en la que son frecuentes las conductas de riesgo, la rebeldía, la violencia, la inadaptación personal y los conflictos familiares. Esta imagen de la adolescencia como un periodo de tensiones y dificultades no es reciente, y tiene su origen en los escritos de los primeros estudiosos, que basaban sus conclusiones en aquellos casos clínicos que veían en sus consultas, y que eran poco representativos de la población general. Además, muchos de los problemas propios de la adolescencia, como el consumo de drogas o la delincuencia, son muy llamativos y suelen tener un gran impacto en los medios de comunicación, lo que no contribuye a difundir una imagen normalizada de este periodo evolutivo.

Autores más recientes y con acercamientos más empíricos, criticaron duramente esa idea, presentando una visión más favorable de la adolescencia. Sin embargo, en las últimas dos décadas ha venido acumulándose una cantidad importante de datos que también han cuestionado esa imagen tan optimista de la adolescencia, ya que, aunque no pueda mantenerse la idea de dificultades generalizadas, sí hay suficiente evidencia acerca de una importante incidencia de problemas relacionados con tres áreas: los conflictos con madres y padres, la inestabilidad emocional y las conductas de riesgo. Las razones de estas dificultades tienen mucho que ver con el carácter transicional de esta etapa, con los cambios físicos y psíquicos que conlleva y con los nuevos roles que chicas y chicos tendrán que asumir. No obstante, conviene destacar que la mayoría de adolescentes irán adaptándose de una forma saludable a los cambios experimentados y resolverán satisfactoriamente las tareas que se les presenten, por lo que para muchos esta será una etapa feliz y sin especiales dificultades, marcada por la adquisición de nuevas capacidades y por la adopción de nuevos roles.

La pubertad y los cambios físicos

Los cambios físicos que acompañan a la pubertad, y que marcan el inicio de la adolescencia, son muy llamativos y representan una transformación radical del cuerpo del niño o la niña. Con la excepción del primer año de vida, en ningún otro momento del ciclo vital se produce una transformación tan importante. El inicio de la pubertad viene marcado por el incremento

en la secreción hormonal y varía mucho de un sujeto a otro, dependiendo de factores genéticos y ambientales. Por lo general, las chicas suelen mostrarse más precoces que los chicos; así, entre ellas este proceso suele iniciarse entre los 10 y los 11 años, mientras que ellos tienen que esperar hasta los 12-13 años.

Hay que destacar la repercusión que estos cambios físicos van a tener sobre el chico o la chica que los experimenta. Esta influencia puede ser directa, a través de mecanismos hormonales; por ejemplo, está demostrado que el aumento en los niveles de la hormona masculina (testosterona) que empiezan a secretar las gónadas sexuales influyen sobre el comportamiento agresivo y competitivo de los varones. Igualmente, incrementos hormonales también serán responsables de cierta inestabilidad emocional y, sobre todo, del aumento en el deseo sexual. Pero hay otros efectos que son indirectos; así, se puede señalar la importancia que tiene la respuesta del mismo adolescente y de quienes le rodean a los cambios físicos producidos.

En general, podemos decir que las consecuencias psicológicas de la pubertad suelen ser diferentes para chicas y chicos. Para ellos, los efectos suelen ser más positivos, ya que la pubertad va a suponer una mejora de la autoimagen debido al incremento en la estatura y en la masa muscular que les va a permitir una mayor fuerza y habilidad para los deportes. Esto no evita que en un principio la actitud ante estos cambios sea algo ambivalente, ya que no todos son tan positivos (por ejemplo, el acné o el crecimiento descompensado de las piernas frente al tronco), y el chico precisa de algún tiempo para empezar a aceptar su nuevo cuerpo. Entre las chicas son más frecuentes los sentimientos negativos con respecto al propio atractivo físico, en parte debido al aumento de tejido adiposo que está reñido con el estereotipo ideal de delgadez.

Un aspecto de mucha importancia es el momento en que tiene lugar la pubertad, ya que debido a factores tanto genéticos como ambientales existirá una importante variabilidad. El hecho de que estos cambios físicos sean muy precoces va a afectar de forma diferente a uno y otro sexo. Como norma general, las chicas llevan peor la precocidad, ya que los cambios corporales tendrán lugar en una niña aún muy inmadura psicológicamente para enfrentarse a ellos. Para los niños el panorama es diferente, y por lo general, los chicos que maduran precozmente suelen ser mejores en los deportes, ejercer más liderazgo y estar mejor valorados por los adultos. Sin embargo, en algunas ocasiones la maduración muy temprana puede hacer que tanto chicos como chicas se relacionen con compañeros de más edad y así se vean implicados precozmente en comportamientos de riesgo, como mantener relaciones sexuales precoces o consumir tabaco, alcohol u otras drogas.

Los cambios cognitivos: una nueva forma de pensar

Como consecuencia de la maduración biológica y de las experiencias, sobre todo en el ámbito escolar, en el periodo comprendido entre los 12 y los 15 años va a surgir una nueva forma de pensar sobre la realidad que se ha denominado *pensamiento formal*. El niño y la niña preadolescente ya eran capaces de utilizar un razonamiento lógico, pero sus operaciones mentales debían realizarse sobre datos presentes y reales. En cambio, el pensamiento formal va a permitir al adolescente razonar sobre situaciones posibles o hipotéticas, aunque no existan, así como operar con conceptos abstractos como la x y la y de algunas fórmulas matemáticas, con las cuales puede razonar comprendiendo que se refieren no a realidades concretas, sino a abstracciones. Los avances en su inteligencia le van a permitir también utilizar un razonamiento de carácter hipotético-deductivo. Es decir, que ante un problema

concreto va a ser capaz de imaginar diferentes soluciones posibles, analizando en su mente las consecuencias de cada una de ellas antes de optar por la que considera mejor. Estas nuevas capacidades cognitivas van a tener una importante repercusión sobre su conducta, ya que las utilizará en su vida cotidiana y le servirán para entenderse mejor a sí mismos, a las personas y la realidad que les rodea. Por ejemplo, chicos y chicas adolescentes serán capaces de comprender mejor las intenciones ocultas de los demás y de entender que su comportamiento obedece a una mezcla de características personales y factores situacionales. Además, esta capacidad para pensar en abstracto y plantear situaciones hipotéticas o posibles le va a permitir desarrollar una mejor comprensión de los fenómenos sociales, y evaluar el funcionamiento de diversas instituciones como la familia, la escuela, o el Estado. Es como si acabasen de descubrir que la realidad es compleja, que es como es pero que podría ser de otra manera, que podría cambiarse. Esto podría explicar el inconformismo o rebeldía frecuentemente observado entre las y los adolescentes. También podría justificar el tiempo que dedican a pensar sobre sí mismos, sobre sus sentimientos, sus pensamientos y su forma de ser, lo que en ocasiones les lleva a una escasa aceptación de sí mismos. Incluso la intelectualización o tendencia a pensar de forma abstracta sobre los más diversos temas religiosos, políticos o sociales, en que se ven envueltos con frecuencia, así como su discusión con otras personas, no serían sino una ejercitación o puesta en práctica de las habilidades intelectuales recién adquiridas.

Algunos aspectos relativos a la personalidad del adolescente

La autoestima, entendida como el conjunto de sentimientos y valoraciones del chico y de la chica con respecto a sí mismos, también va a sufrir algunos cambios durante la adolescencia. La mayoría de los estudios encuentran un descenso coincidiendo con la pubertad, aunque luego se observa una cierta recuperación. Hay diversas razones que justifican este descenso en la autoestima. La primera tendría que ver con los cambios en el aspecto físico ya comentados. En segundo lugar, hay que apuntar las variaciones que suelen producirse en el contexto escolar, ya que para la mayoría de chicas y chicos el inicio de la adolescencia suele coincidir con el salto de la educación primaria a la educación secundaria, lo que puede suponer el abandono de la escuela en la que habían estudiado durante los últimos años y la adaptación a un nuevo centro educativo o instituto, con todo lo que este cambio conlleva: nuevos profesores, abandono de amigas y amigos, incremento de las exigencias escolares y de la competitividad. Por último, se inician las relaciones heterosexuales y chicas y chicos deberán enfrentarse a la complicada tarea de relacionarse con el otro sexo y resultar atractivas y atractivos a otras personas, lo que no hace sino añadir más presión a todo lo anterior. No es extraño que el adolescente pueda empezar a tener dudas sobre su propia capacidad y valía para resolver con éxito todas estas tareas y experimente cierto descenso en su autoestima.

Un aspecto clave que merece ser destacado en relación con los cambios que se producen en la personalidad durante la adolescencia es el logro de la *identidad personal*. La identidad hace referencia al compromiso de chicas y chicos con una serie de valores ideológicos y religiosos, así como con un proyecto de futuro a nivel personal y profesional. Aunque las trayectorias seguidas por los jóvenes en la búsqueda de esta identidad son diversas y existen muchas diferencias interindividuales, es frecuente que antes de adoptar esos compromisos, chicos y chicas pasen por una etapa de crisis en la que muestren indecisión o inseguridad. Esta crisis resulta inevitable cuando se trata de una adopción de compromisos basada en la reflexión y en las propias experiencias personales, y no en la imposición paterna, por lo que puede considerarse como una crisis que les fortalece y les ayuda a crecer y a lograr su identidad. No

obstante, habrá que esperar hasta el final de la adolescencia o el inicio de la adultez para que esta identidad personal ofrezca cierta estabilidad.

Las relaciones familiares

Durante la adolescencia tienen lugar una serie de cambios en las relaciones con madres y padres, y aunque estos cambios no tienen que suponer necesariamente la aparición de conflictos graves, la mayoría de los estudios parece coincidir en señalar al periodo que sigue a la pubertad como una etapa de perturbaciones temporales en las relaciones familiares. Es de esperar que, incluso en las familias que se caracterizan por las buenas relaciones, puedan aparecer algunas disputas y se produzcan cambios en las relaciones parento-filiales. No obstante, no tienen porqué surgir problemas importantes; habitualmente, los conflictos más frecuentes suelen relacionarse con aspectos de la vida cotidiana tales como la forma de vestir o la hora de volver a casa, que aunque no son demasiado graves, sí pueden generar una elevada tensión emocional en los padres, por tener un efecto acumulativo que puede desbordar su capacidad para hacerles frente.

Hay distintas razones que pueden justificar este cambio en las relaciones familiares tras la pubertad. En primer lugar, hay que destacar los cambios cognitivos ya descritos, que van a afectar a la forma en que las chicas y chicos piensan sobre ellos mismos y sobre los demás. Estas mejoras intelectuales van a permitir una forma diferente de apreciar las normas y regulaciones familiares, llegando a cuestionarlas. La recién adquirida capacidad para diferenciar lo real de lo hipotético o posible permitirá a la chica o chico adolescente concebir alternativas al funcionamiento de la propia familia, y además será capaz de presentar en sus discusiones argumentos más sólidos y convincentes, lo que podrá ser vivido por sus padres como un cuestionamiento de su autoridad parental. También se produce una des-idealización de la madre y el padre: si en la infancia se pensaba que los padres lo sabían todo y lo podían todo, ahora el adolescente comienza a cambiar esa imagen por una más realista en la que sus mayores aparecen con sus virtudes, pero también con sus defectos.

Otro aspecto destacable es que chicas y chicos empiezan a pasar cada vez más tiempo con amigas y amigos de su misma edad, lo que les permite una mayor experiencia en relaciones simétricas o igualitarias que puede llevarles a desear un tipo de relaciones más democráticas en su familia. Sin embargo, estas aspiraciones a disponer de una mayor capacidad de influencia en la toma de decisiones familiares no siempre coinciden con las de sus madres y padres, y la situación más frecuente es la de unos chicos y chicas que desean más independencia de la que se les concede. Madres y padres suelen pretender seguir manteniendo su autoridad y su forma de relacionarse con sus hijos; incluso en algunos casos pueden aumentar las restricciones como respuesta al deseo de mayor independencia y al surgimiento del interés por el sexo opuesto, lo que va a llevar a la aparición de conflictos. Una vez pasado este primer momento, madres y padres suelen flexibilizar su postura, y las hijas e hijos irán ganando poder y capacidad de influencia, lo que explicaría la disminución de problemas en la adolescencia media y tardía. Cuando madres y padres no se muestran sensibles a las nuevas necesidades de sus hijos e hijas adolescentes y no adaptan sus estilos de control y disciplina a esta nueva situación, es muy probable que aumente la conflictividad familiar y que aparezcan problemas de adaptación en el chico o la chica.

En la mayoría de las familias, en la medida en que los y las adolescentes van ganando autonomía se produce un cierto distanciamiento emocional de las madres y padres, distanciamiento que hay que interpretar en el contexto de la búsqueda por parte del

adolescente de una identidad propia y que debe valorarse positivamente, pues es un indicador de madurez personal. Esta mayor autonomía del o de la joven va a requerir un cambio en la dinámica de las relaciones familiares. En la medida en que estas relaciones alcancen un nuevo equilibrio y el chico o la chica vayan ganando en autonomía y poder de decisión, disminuirán los roces y las discusiones entre padres e hijos. Por lo general, no se producirá una ruptura emocional, y muchos chicos y chicas continuarán manteniendo estrechas relaciones afectivas con sus madres y padres, identificándose con ellos y recibiendo su influencia. No obstante, en algunos casos, sobre todo en aquellas familias en las que existían problemas previos, sí es posible encontrar una acusada lejanía o desvinculación afectiva del joven respecto de sus progenitores.

Las relaciones de compañerismo y amistad

En la medida en que se produce un cierto distanciamiento respecto a madres y padres, las relaciones de compañerismo y de amistad van ganando en importancia, intensidad y estabilidad. Las relaciones de amistad experimentarán un importante cambio durante la adolescencia, y si en los años escolares los amigos y amigas eran sobre todo compañeros y compañeras con los que compartir juegos y actividades, al inicio de la adolescencia empiezan a surgir los conceptos de reciprocidad, lealtad y compromiso a la hora de definir este tipo de relaciones. Si las relaciones con las madres y padres representaban un vínculo o apego vertical, las relaciones de amistad representan vínculos horizontales entre sujetos de semejante conocimiento y poder. Estos vínculos horizontales van a proporcionar al chico o chica seguridad emocional, y le van a servir para desarrollar habilidades sociales, comprender las complejidades de la competitividad y la cooperación entre iguales, y para empezar a desarrollar la intimidad en sus relaciones sociales, algo que les será muy útil al inicio de sus primeras relaciones de pareja. El beneficio proporcionado por estas relaciones se pone de manifiesto en el hecho de que los adolescentes que tienen buenas relaciones de amistad presentan mayor autoestima, mejor rendimiento escolar y menos problemas emocionales, por lo que el aislamiento social representa un importante factor de riesgo desde el punto de vista emocional.

Si durante los años escolares la influencia parental estaba muy por encima de otras, durante la adolescencia tendrán que compartirla con los amigos y amigas. Esto no significa que madres y padres pierdan toda su capacidad de influencia, ni que los jóvenes rechacen su apoyo y sus consejos. Lo que suele ocurrir es que padres y compañeros tendrán que compartir áreas de influencia, y es más probable que el chico o la chica tenga en cuenta la opinión de sus padres y madres cuando se trata de asuntos relacionados con la educación, la moralidad, o el futuro profesional, mientras que amigas y amigos influirán más en cuestiones relativas a las aficiones o empleo del tiempo libre, la elección de amistades o la forma de vestir.

En los primeros años que siguen a la pubertad, chicos y chicas se vuelven especialmente sensibles a la influencia de sus compañeros, lo que puede llevarles a mostrarse excesivamente conformistas ante la presión que estos ejercen y a asumir determinados comportamientos de riesgo como consumir drogas o implicarse en actos delictivos. No obstante, esta influencia no tiene que ser siempre negativa y los compañeros o compañeras también pueden presionar para que un chico o una chica se implique en actividades escolares o deportivas. Probablemente, los jóvenes que tienen menos apoyo emocional por parte de la familia son quienes están más necesitados del apoyo de sus amistades y compañeros o compañeras y, por tanto, se muestran más conformistas ante su presión. A partir del periodo que sigue a la

pubertad, ese conformismo tiende a disminuir, y chicas y chicos empiezan a mostrarse más autónomos a la hora de tomar sus decisiones.

La comunicación y el afecto

Es importante tener en cuenta los beneficios que una comunicación parento-filial frecuente reporta para el buen funcionamiento familiar y para el bienestar adolescente. Sin embargo, la comunicación en el hogar durante los años de la adolescencia parece sufrir un deterioro, y son frecuentes las quejas de madres y padres por la dificultad que encuentran a la hora de dialogar con sus hijas e hijos. Esta mayor dificultad en la comunicación está motivada por diferentes aspectos. Por un lado, el deseo de chicos y chicas de mayor intimidad puede provocar distanciamiento en la relación con sus madres y padres, ya que serán más reservados y evitarán hablar de ciertos temas que consideren pertenecientes a su vida privada. Por otro lado, la necesidad adolescente de establecer relaciones familiares más simétricas e igualitarias, en las que tengan más poder de decisión y sean tratados como personas adultas, puede entrar en conflicto con la inercia de las madres y los padres por seguir manteniendo unos intercambios más basados en la enseñanza o incluso en dar órdenes que en un proceso real de comunicación, en el que la escucha juega un papel tan importante como la propia expresión de ideas. En este sentido, y quizás con demasiada frecuencia, los mensajes de los progenitores pueden estar cargados de sermones y críticas referidas a los errores cometidos por sus hijos e hijas, lo que se debería evitar para conseguir una buena comunicación. Por otro lado, también es cierto que aunque son muchos los temas que interesan y preocupan a los y las adolescentes, paradójicamente son estos los temas que a veces pasan a un segundo plano en la comunicación familiar, más centrada en cuestiones como las tareas del hogar, el mundo académico o la forma de vestir del joven, que a menudo pueden acabar en discusiones y conflictos.

En resumen, es fundamental que madres y padres sean conscientes de los obstáculos que dificultan la buena comunicación y que intenten superarlos, ya que los diálogos frecuentes y la comunicación en positivo son elementos imprescindibles para la satisfacción familiar y para el bienestar adolescente. Es importante destacar que, a pesar de todo, madres y padres siguen siendo una fuente primordial de influencia para el desarrollo de sus hijas e hijos, por lo que es necesario seguir creando un clima de apoyo, comunicación y confianza que facilite la seguridad y el ajuste de las hijas y los hijos en desarrollo. Cuando las relaciones parento-filiales se caracterizan por el afecto y la comunicación, las estrategias de control y disciplina suelen ser más eficaces y los adolescentes muestran un mejor ajuste emocional y comportamental.

Un tema nada fácil: El control

Aunque la evidencia sobre la importancia del control y el establecimiento de límites para el ajuste adolescente es importante, habría que realizar algunas precisiones. Por un lado, hay que tener en cuenta que tras la etiqueta “control” pueden incluirse comportamientos muy diferentes, que van desde el establecimiento de límites hasta la supervisión directa de la conducta, pasando por la imposición de sanciones o el conocimiento que tienen madres y padres de lo que hacen sus hijos e hijas cuando están fuera de casa. En otras palabras, los progenitores “controlan” a sus hijas e hijos cuando fijan la hora a la que tienen que llegar a casa -establecimiento de límites-, cuando sacan a pasear al perro justo por el parque en el que están con su pandilla -supervisión directa-, cuando les castigan por llegar tarde -imposición de sanciones-, o cuando saben que están en una fiesta porque sus mismos hijos e hijas se lo han contado -conocimiento-.

Esta última forma de control, la que se basa en el conocimiento que madres y padres tienen sobre lo que hacen sus hijos e hijas fuera de casa, es especialmente relevante, y se relaciona positivamente con el ajuste adolescente. No obstante, también parece muy importante la forma a través de la cual padres y madres obtienen esta información, siendo muy eficaz aquella que obtienen gracias a la comunicación libre y espontánea del hijo o de la hija. En resumen, un elemento fundamental para entender los efectos beneficiosos del control es saber lo que los progenitores conocen de lo que hacen sus hijos e hijas cuando ellos no están presentes, pero la clave no está en saberlo mediante prohibiciones o interrogatorios, sino a través de lo que las hijas y los hijos cuentan por propia iniciativa.

Es este discurso espontáneo o auto-revelación la variable que se relaciona en mayor medida con el conocimiento que tienen las madres y los padres del comportamiento de sus hijos e hijas, y al mismo tiempo con el bienestar adolescente. De ahí la importancia de crear un clima familiar con la suficiente confianza para que el chico o la chica se sienta con libertad de comunicarse de forma sincera y abierta. De hecho, la disponibilidad permanente de los progenitores a escuchar y atender las necesidades de sus hijas e hijos es la mejor estrategia que pueden utilizar para guiar y supervisar su conducta durante la adolescencia.

Por otro lado, hay que señalar que los beneficios del control dependerán de la forma de ejercerlo, ya que cuando el control es excesivo o se mantiene de una forma muy coercitiva y con límites muy restrictivos, puede generar rebeldía y problemas conductuales. Si bien a cualquier edad las normas deben ser explicadas y justificadas, durante la adolescencia esto se hace especialmente importante, ya que las crecientes habilidades cognitivas de chicas y chicos les van a permitir poner en tela de juicio con mayor eficacia los límites impuestos por las personas adultas. Para que las chicas y los chicos adolescentes cumplan las normas, dos requisitos serán necesarios: por un lado, que las entiendan y las perciban como necesarias; y por otro, que participen en su elaboración. En la medida en que sean partícipes de las reglas y que éstas sean consensuadas, más fácil será que las acepten y las cumplan.

El fomento de la autonomía

Otro ingrediente fundamental de un buen estilo parental es el fomento de la autonomía adolescente. En este momento es imprescindible que madres y padres animen al hijo o a la hija a pensar por sí mismo y a comportarse de forma autónoma e independiente. Sólo así, los y las jóvenes serán capaces de ir tomando sus propias decisiones e ir ganando competencias en el difícil camino de convertirse en personas adultas. La estimulación de la independencia durante estos años es básica para el correcto desarrollo de hijos e hijas, ya que se ha demostrado que su ausencia está relacionada con la aparición de síntomas como ansiedad o depresión, menor competencia social o dificultades en la construcción de la propia identidad. Así, es muy importante que madres y padres ayuden a sus hijas e hijos a aceptar responsabilidades y a asumir las consecuencias de sus errores, evitando actitudes sobre-protectoras y permitiéndoles seguir su propio camino. La preocupación y ansiedad que los padres y las madres sienten ante la posibilidad de que sus hijas e hijos se equivoquen es totalmente comprensible, lo que no lo es tanto es que esta preocupación impida el crecimiento autónomo de los y las jóvenes y llegue a dificultar su bienestar psicológico.

Igualmente importante es que padres y madres eviten emplear técnicas de control psicológico, como el chantaje emocional (“si sigues haciendo eso vamos a dejar de quererte”) o la inducción de culpa (“esa forma de actuar va a acabar con nosotros”) cuando sus hijos no actúan de acuerdo a sus expectativas. Estas formas de control suelen tener efectos muy

negativos sobre el ajuste emocional adolescente, pues hacen más probable la aparición de problemas depresivos, sobre todo en chicas.

Resolución de conflictos: la negociación

En una familia cualquiera, un conflicto puede surgir cuando algún miembro del sistema percibe que sus ideas, sus deseos o sus necesidades no están siendo respetados por otro u otros componentes del grupo. A veces se coincide en lo anterior, pero no en la forma de lograrlo. En otras ocasiones, la falta de comunicación hace que los unos no sean conscientes de las ideas, deseos o necesidades de los otros. En cualquiera de estos casos, el conflicto que ha surgido puede suponer una oportunidad para seguir creciendo, pero también puede convertirse, en el peor de los casos, en el inicio de un estancamiento de las relaciones familiares.

En general, los conflictos pueden servir para mejorar y fortalecer las relaciones familiares, ya que permiten conocer mejor las necesidades de cada persona que forma parte del grupo. Además, los conflictos ayudan a desarrollar cambios en la vida cotidiana que pueden ser beneficiosos para toda la familia. Lo más importante no es el conflicto en sí mismo, sino la forma de resolverlo.

Cuando los conflictos no son resueltos de forma adecuada y satisfactoria para todos y todas, siempre hay alguien que puede percibir que sus necesidades no están siendo tenidas en cuenta. En esos casos, es probable que surjan la hostilidad, el aislamiento, los problemas emocionales y las dificultades para establecer un puente abierto de comunicación entre las personas. Por ello, una de las metas educativas que madres y padres deben perseguir es favorecer que los conflictos familiares se solucionen de forma adecuada.

La negociación tiene como objetivo la búsqueda de soluciones que satisfagan a los y las participantes y tengan en cuenta sus deseos y necesidades. A continuación se presentan una serie de pasos que han de guiar la negociación como estrategia para la resolución de conflictos. Debe tenerse en cuenta que en todas las fases de la resolución del conflicto hay que atender tanto al lenguaje verbal como al no verbal. Es decir, no se trata sólo de expresar mediante palabras el deseo de llegar a un acuerdo, sino también de procurar que los gestos, la mirada y toda la información que el cuerpo transmite mientras se interactúa con la otra persona sea congruente con el mensaje verbal. Por ejemplo, si la madre no dirige la mirada al hijo mientras éste le explica su propuesta para resolver el problema, es posible que la negociación sea más complicada porque puede pensar que a su madre no le interesa realmente lo que piensa o cómo se siente.

Fases en la resolución de conflictos:

Fase 1: Establecimiento de reglas básicas para la comunicación. Se trata de explicitar las normas básicas que van a guiar el proceso de negociación. Por ejemplo, es importante hablar con respeto y no criticar o juzgar al interlocutor. La actitud de escucha es la mejor forma de afrontar una negociación, ya que permite entender cuáles son las ideas y necesidades de la otra persona. Es recomendable que los progenitores muestren, de forma explícita, sus deseos de dialogar y buscar soluciones justas para todas las personas implicadas en el conflicto.

Fase 2: Conocimiento y comprensión de los distintos puntos de vista. Consiste en la definición clara del conflicto por parte de cada una de las personas implicadas. Es muy importante que cada persona intente concretar qué consiste el problema y cómo se siente en esa situación.

Además, hay que procurar ser breve, no acusar o juzgar a ninguna de las personas implicadas, ni hacer referencias a sus características internas o de personalidad (“eso pasa porque eres muy egoísta”). Es mejor tratar de resolver un problema muy concreto (la hora de llegada a casa por la noche) que problemas muy generales (cómo se toman las decisiones en la familia).

Fase 3: Definición de posibles soluciones. Se trata de definir soluciones concretas que puedan resolver el conflicto. Es importante que se aporten alternativas que generen beneficios para todas las personas implicadas y no sólo para la persona que aporta la solución. De esa manera, la toma de decisiones final será mucho más fácil.

Fase 4: Elección negociada de posibles soluciones. Es muy recomendable comenzar siendo sensible a las soluciones expuestas por el o la adolescente y elogiar, de forma explícita, los aspectos positivos de las mismas (por ejemplo, *“lo que más me gusta de tu propuesta es que...”*). Acto seguido, podrán aportarse correcciones a las propuestas (en el caso anterior, *“creo que se podría mejorar un poco si..., ¿qué piensas tú?”*). Habrá que dedicar un tiempo suficiente a la negociación y procurar encontrar distintas soluciones para un mismo problema.

Fase 5: Acuerdo. En esta fase se ofrecerá al hijo o hija una de las soluciones negociadas en la fase anterior y se le preguntará si está de acuerdo con adoptarla. Siempre se podrá reformular algún aspecto concreto, pero es importante que esto ocurra antes de llegar al acuerdo final. Es recomendable definir durante cuánto tiempo se llevará a la práctica el acuerdo. Habrá que concretar, de forma precisa y consensuada, cuáles serán las consecuencias para los interlocutores e interlocutoras si rompen el acuerdo. En este sentido, la trasgresión de la norma debe conllevar consecuencias negativas naturales a su incumplimiento, de manera que el o la adolescente aprenda que incumplir el acuerdo tendrá consecuencias que deberá afrontar. Por ejemplo, una consecuencia negativa natural por no haber usado casco al conducir la moto podría ser que no coja la moto durante una semana. No parece tan natural que la consecuencia sea no ver televisión durante un tiempo.

Fase 6: Evaluación y seguimiento. Es preciso evaluar, cada cierto tiempo, el cumplimiento del acuerdo. Este paso es tan importante como cualquiera de los anteriores. Las madres y los padres y el o la adolescente han de realizar un seguimiento de todo el proceso y han de valorarse positivamente los avances obtenidos y corregir los posibles errores. Si no se evalúa cada cierto tiempo, no se sabrá si el acuerdo ha funcionado de forma adecuada.

Ideas claves para la sesión

¿Es la adolescencia tan terrible?

- Aunque hay que descartar la idea de la adolescencia como etapa necesariamente tumultuosa y conflictiva, podemos señalar que es una etapa de muchos cambios físicos y psíquicos, y que pueden aparecer algunos problemas, fundamentalmente en tres áreas: más conflictividad con las madres y padres, mayor inestabilidad emocional y más conductas de riesgo.

La pubertad y los cambios físicos.

- Los cambios físicos asociados a la pubertad van a tener una repercusión a nivel emocional, tanto de manera directa a través de las hormonas, como indirecta mediante la influencia que estos cambios tienen en el adolescente y en quienes le rodean.

- Pueden aparecer sentimientos negativos asociados a estos cambios puberales, especialmente entre algunas chicas que presentan una pubertad precoz o que se vean muy diferentes a sus compañeras por otras razones.

Los cambios cognitivos: una nueva forma de pensar.

- Van a surgir nuevas capacidades cognitivas que influirán en la forma que el adolescente tiene de entender la realidad y en sus relaciones con madres, padres y profesorado.

Algunos aspectos relativos a la personalidad del adolescente.

- La autoestima suele experimentar un descenso al inicio de la adolescencia como consecuencia de los cambios y tareas que deberán afrontar chicos y chicas. Conforme unos y otras se adaptan a la nueva situación, la autoestima se irá recuperando gradualmente.
- Las y los adolescentes suelen pasar por una crisis de identidad, que les hará sentir indecisión e inseguridad, pero que contribuirá a que logren una identidad personal.

Las relaciones familiares.

- La familia constituye un conjunto de diferentes relaciones interpersonales (padre-madre, madre-hijo/a, hijo-hija, etc.); cada vez que un miembro o una relación entre miembros cambia, el sistema familiar se ve modificado.
- La llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia constituye una transición que afecta a todas las familias y que implica cambios para el sistema familiar, sobre todo, una redefinición de las relaciones parento-filiales.

Las relaciones de compañerismo y amistad.

- Las relaciones con los iguales irán ganando en importancia a lo largo de la adolescencia, y en algunos casos, especialmente cuando hay un escaso apoyo parental, chicas y chicos pueden mostrarse muy conformistas ante la presión del grupo de iguales.

La comunicación y el afecto.

- Una buena comunicación entre padres, madres, hijos e hijas es fundamental para afrontar la adolescencia con éxito.
- Madres y padres siguen siendo una fuente primordial de influencia para el desarrollo de sus hijas e hijos, por lo que es necesario seguir creando un clima de apoyo, comunicación y confianza que facilite la seguridad y el ajuste de las hijas y los hijos en desarrollo.

Un tema nada fácil: El control.

- Es fundamental que madres y padres guíen y supervisen la conducta de sus hijos e hijas sin utilizar estrategias de control psicológico (amenaza con retirada de afecto, intentar que se sientan culpables) y garantizando unos niveles ajustados de autonomía e independencia.
- Es muy importante que padres y madres estén informados de la vida de sus hijas e hijos fuera del hogar. La creación de un clima familiar de confianza en el que el chico o la chica se sienta con libertad para hablar libre y espontáneamente de sus asuntos es básica para el seguimiento que los padres y las madres realizan y, a la par, para el bienestar adolescente.

Resolución de conflictos: la negociación.

- Como consecuencias de los cambios cognitivos y emocionales, se va a producir un cierto distanciamiento afectivo entre los adolescentes y sus madres y padres, así como un aumento de los conflictos durante la adolescencia temprana. No obstante, estos conflictos suelen durar poco tiempo y no tienden a ser intensos ni graves en la mayoría de las familias. La frecuencia de los conflictos parece disminuir a medida que transcurren los años de la adolescencia.
- En general, los conflictos pueden ser una oportunidad para mejorar y fortalecer las relaciones familiares. Nos permiten conocer mejor las ideas, los deseos o las necesidades de otras personas, así como compartir nuestras propias opiniones.
- Los conflictos familiares suelen aparecer porque las ideas, deseos o necesidades de algún miembro, no están siendo consideradas por los demás. Una buena resolución del conflicto puede favorecer el crecimiento de la familia.
- La negociación es la mejor estrategia para resolver conflictos. Se trata de buscar soluciones que satisfagan a todas las personas implicadas, manteniendo una actitud de escucha activa que permita que el puente de la comunicación permanezca abierto. Nadie nace sabiendo negociar, pero tenemos la posibilidad de desarrollar esta habilidad. Para ello, debemos estar atentos a nuestro lenguaje verbal y no verbal.

OBJETIVOS GENERALES DE LA SESIÓN

A continuación, se presentan los objetivos generales de la sesión en relación con las actividades a realizar:

| OBJETIVOS GENERALES | ACTIVIDADES |
|--|--------------------|
| 1. Dar una imagen normalizada y realista de la adolescencia. | 1 y 5. |
| 2. Ofrecer a padres y madres información sobre los cambios más significativos que tienen lugar durante la adolescencia. | 1 y 5. |
| 3. Proporcionar a padres y madres estrategias que fomenten una parentalidad positiva durante la adolescencia de sus hijos e hijas. | 2, 3 y 4. |

METODOLOGÍA

Organización de la sesión

Esta sesión consta de cinco actividades que deben realizarse en el siguiente orden:

- **Actividad 1.** Mensaje de bienvenida a la sesión e introducción sobre los cambios físicos, sociales y psicológicos que se producen durante la adolescencia.
- **Actividad 2.** Juego de roles. “Invirtiendo los papeles”.
- **Actividad 3.** Análisis de una situación de comunicación inadecuada.
- **Actividad 4.** Resolviendo conflictos mediante la negociación.
- **Actividad 5.** Conclusiones y cierre de sesión.

Es importante que el coordinador o coordinadora enlace los contenidos que se trabajarán a lo largo de las diferentes actividades. Para ello se recomienda que, al principio de la sesión, haga un breve resumen de los contenidos que se abordarán en ella. De este modo, es conveniente que haga referencia a que en la primera actividad se ofrecerá una visión normalizada y realista de la adolescencia mediante la descripción de los principales cambios físicos, psicológicos y sociales que experimentan chicos y chicas durante esta etapa, y cómo estos cambios influyen en el aumento de la conflictividad en las relaciones entre padres, madres e hijos o hijas.

A continuación, debe indicar que en las siguientes actividades (la segunda y la tercera) se analizarán las dificultades más frecuentes que surgen en la comunicación entre padres, madres e hijos o hijas. Es importante que explique que la segunda actividad tiene como objetivo destacar la importancia de escuchar y empatizar con los hijos e hijas durante la adolescencia; en la tercera se pone de relieve cómo mantener una comunicación fluida con hijos e hijas es una estrategia eficaz para supervisar su comportamiento.

Respecto a la cuarta actividad, debe informar que en ella se analizarán diferentes situaciones conflictivas que suelen presentarse en las relaciones entre padres/madres e hijos/hijas adolescentes y que se ofrecerán estrategias eficaces para resolver conflictos.

Finalmente, el coordinador o coordinadora debe comunicar que la sesión se cerrará con una reflexión conjunta sobre las ideas claves trabajadas a lo largo de la sesión, de modo que todos y todas las asistentes puedan hacer balance de lo aprendido.

Duración

Tiempo total de la sesión: 95 - 120 minutos.

- **Actividad 1.** 20 minutos.
- **Actividad 2.** 15 minutos.
- **Actividad 3.** 20 minutos
- **Actividad 4.** 20 minutos.
- **Actividad 5.** 20 minutos.

Materiales

Los materiales necesarios para el desarrollo de esta sesión son:

- Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto).
- Transparencias de las actividades.
- Lápiz y papel para cada asistente.
- Anexos incluidos en cada actividad.

Actividades

A continuación se describen cada una de las actividades que componen la sesión. Para cada una de ellas se detallarán los siguientes contenidos:

- Descripción.
- Objetivos específicos.
- Materiales.

- Duración.
- Desarrollo de la actividad.
- Anexos.

Actividad 1. Mensaje de bienvenida a la sesión e introducción sobre los cambios físicos, sociales y psicológicos que se producen durante la adolescencia.

| | |
|------------------------------|--|
| Descripción | Es una actividad con la que se pretende que madres y padres tengan un conocimiento general de los cambios que van a experimentar sus hijos o hijas durante los años de la adolescencia. Este conocimiento es muy importante, ya que cuando los progenitores están informados de estos cambios es más probable que no malinterpreten algunos comportamientos de sus hijos e hijas, que se relacionen mejor con ellos y eviten el surgimiento de conflictos intensos. Cuando madres y padres sostienen ideas prejuiciadas y negativas, es más probable que reaccionen de forma muy emocional ante algunas conductas características de la adolescencia, aumentando así la conflictividad familiar. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none"> • Sustituir la imagen negativa de la adolescencia por una más realista y positiva. • Conocer cuáles son los cambios a nivel físico, cognitivo y emocional que tienen lugar durante la adolescencia. • Analizar la repercusión que estos cambios van a tener sobre el comportamiento del adolescente y sobre las relaciones familiares. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> • Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto). • Transparencias (Anexo 1). |
| Duración | 20 minutos |

Desarrollo de la actividad

El coordinador o coordinadora da la bienvenida a los y las participantes, les agradece su asistencia y les anima a trabajar y reflexionar sobre su papel como madres y padres de adolescentes.

A continuación, muestra la organización de la sesión con ayuda de la Transparencia 1, siguiendo las indicaciones presentadas en la metodología.

Seguidamente, comienza la primera actividad presentando la Transparencia 2 e indicando que se analizarán los importantes cambios que tienen lugar durante la adolescencia y cómo éstos influyen en el comportamiento de chicos y chicas y en las relaciones con la familia.

En primer lugar, se debe destacar que existen muchas ideas tópicas y exageradas sobre esta etapa de la vida. La más difundida de estas ideas es la de que la adolescencia es una etapa de problemas y dificultades generalizadas, en las que chicos y chicas suelen experimentar muchas tensiones y trastornos emocionales y conductuales, y en las que serán frecuentes los conflictos familiares y sociales (Transparencia 3). Es importante que se indique que esta idea no es nueva, como puede deducirse del texto de Shakespeare de 1623 que se reproduce en la transparencia, y que son muchos los filósofos y escritores que han contribuido a difundir esta imagen tan pesimista. Además, también se debe mencionar que los primeros psicólogos que

elaboraron teorías sobre la adolescencia presentaron una imagen bastante negativa de esta etapa, probablemente porque construyeron sus teorías basándose en los casos clínicos que veían en sus consultas, que eran muy problemáticos y suponían una muestra muy sesgada y poco representativa de la población real. Por otra parte, no se debe olvidar comentar que muchos de los problemas propios de la adolescencia suelen generar mucha preocupación social (consumo de drogas, actos delictivos, problemas de alimentación), teniendo a su vez una gran repercusión en los medios de comunicación.

A continuación, se muestra la Transparencia 4, en la que se presentan los resultados de un estudio en el que se analizaron todas las noticias que aparecieron durante 3 meses en los periódicos El País y ABC. El o la coordinadora debe indicar que en la gráfica se muestra claramente esta tendencia, dado que la mayoría de las noticias se centraron en aspectos negativos. En la Transparencia 5 se ilustran algunos ejemplos de estas noticias.

Seguidamente, se comenta la Transparencia 6, en la que se recogen los resultados de un estudio en el que se preguntó a sujetos adultos por las características del adolescente típico o promedio. En esta transparencia se pueden observar los rasgos negativos atribuidos, entre los que se debe destacar que un elevado porcentaje de personas entrevistadas (60%) consideraba que los adolescentes consumían drogas. Como síntesis, es importante que el coordinador o coordinadora indique que parece que la representación o imagen acerca de la adolescencia que domina tanto en los medios de comunicación como entre la gente de la calle se sitúa muy en la línea de la adolescencia como etapa conflictiva y llena de dificultades.

Llegados a este punto, se debe resaltar que, a pesar de lo comentado anteriormente, existen diversos estudios que no encuentran que esta etapa sea tan problemática y que apuntan que la adolescencia no es un periodo muy diferente de la infancia. Debe señalarse que estas discrepancias han generado un cierto debate en el terreno de la psicología acerca de cuál es la verdadera naturaleza de la adolescencia. ¿Es un periodo problemático y conflictivo, como apuntan muchos literatos, filósofos y psicólogos, o, por el contrario, estamos ante una etapa normal en el desarrollo en la que en la mayor parte de los casos no cabe esperar graves dificultades a nivel personal, familiar o social? (Transparencia 7).

Para dar respuesta a esta pregunta, el o la coordinadora presenta la Transparencia 8 e indica que tal vez la respuesta se puede encontrar en los estudios que se han llevado a cabo en las últimas décadas sobre muestras representativas de chicos y chicas adolescentes. Estos estudios reflejan que, aunque la adolescencia no es una época necesariamente difícil y conflictiva, sí es cierto que durante la misma ocurren muchos cambios físicos y psicológicos, que pueden generar algunos problemas. En la mayoría de los casos, no muy importantes y de carácter transitorio, aunque en algunas ocasiones pueden ser más graves y persistentes.

Así, se debe transmitir que estos estudios confirman que, aunque no pueda mantenerse la imagen de serias dificultades generalizadas, sí hay suficiente evidencia sobre una mayor incidencia de problemas principalmente relacionados con tres áreas: los conflictos con los padres, la inestabilidad emocional y las conductas de riesgo. Por lo tanto, aunque no se puede afirmar que vuelva a tener vigencia la concepción negativa de la adolescencia, los resultados de la investigación tampoco ofrecen una imagen idílica y de color de rosa de esta transición evolutiva.

Para finalizar esta actividad, el coordinador o la coordinadora presenta brevemente los principales cambios que experimentan chicos y chicas adolescentes de cara a eliminar

concepciones negativas sobre esos cambios y fomentar el respeto y la comprensión hacia éstos. Utilizando varias transparencias (de la 9 a la 14), comenta aquellos cambios físicos, cognitivos, de personalidad y sociales, que suelen producirse a estas edades, destacando la influencia que éstos pueden tener sobre el comportamiento del adolescente y sobre las relaciones entre padres, madres e hijos o hijas. Es importante que padres y madres tengan un adecuado conocimiento de las transformaciones que trae consigo la adolescencia, ya que ello les ayudará a entender mejor el comportamiento de sus hijos e hijas.

- De los **cambios físicos** (Transparencia 10) debe destacarse que no siempre son bien recibidos, principalmente porque el crecimiento es poco armónico y aparecen algunos problemas, como la acumulación de grasa (en chicas) o el acné (en ambos), aspectos que van a hacer que sus cuerpos no se asemejen a su ideal de belleza. Es importante hacer referencia a las importantes diferencias de unos chicos o chicas a otros en la mayor o menor precocidad de los cambios físicos asociados a la pubertad y al impacto negativo que una excesiva precocidad puede tener para las chicas. También hay que resaltarla repercusión que los cambios hormonales asociados a la pubertad van a tener en el comportamiento y el estado de ánimo de los adolescentes: mayor inestabilidad emocional, mayor irritabilidad, aumento de su deseo sexual, etc.
- De los **cambios cognitivos** es importante dedicar un tiempo a explicar lo que supone la aparición del pensamiento más abstracto (Transparencia 11). Se debe señalar cómo esta nueva forma de pensar va a llevar al adolescente a preocuparse más por cuestiones sociales y abstractas (la muerte, la política, la religión), y a mostrarse idealista y crítico con la familia, la escuela y la sociedad. También resulta muy interesante indicar a padres y madres que sus hijos e hijas necesitan ejercitar y poner a prueba esas nuevas capacidades, de ahí su tendencia a discutir y la importancia de que sean comprensivos con ellos y ellas.
- De los **cambios en la personalidad** (Transparencias 12), hay dos aspectos que merece la pena resaltar. Por una parte, el descenso de la autoestima que suelen experimentar muchos chicos y chicas durante los primeros años de la adolescencia como consecuencia de los cambios físicos ya comentados y los de los nuevos retos que le plantean el inicio de la educación secundaria. También el inicio de las relaciones de pareja suele generar muchas dudas y preocupaciones a unos chicos y chicas que con frecuencia se sienten inseguros con respecto a su atractivo personal. Por otra parte, hay que aludir a la búsqueda y el logro de la identidad personal por parte del adolescente (aclararse sobre quién es, qué quiere, cuáles son sus valores...). Los padres deben entender que sus hijos han de construir su propia identidad personal y ello requiere que experimenten, que tengan dudas y que también se equivoquen.
- De los **cambios en las relaciones con los amigos** (Transparencia 13) debe destacarse su creciente relevancia. Además, es necesario destacar que estas relaciones van a repercutir en la propia autoestima y seguridad emocional de chicos y chicas. Es importante que padres y madres entiendan que aquellos adolescentes que tienen buenas relaciones con sus amistades suelen mostrarse más seguros y ajustados. También conviene presentar una visión desdramatizada de la mayor conformidad que suelen manifestar chicos y chicas al inicio de la adolescencia, para que padres y madres entiendan que la presión del grupo no siempre es negativa, pues puede llevar a su hijo o hija a implicarse en comportamientos saludables y positivos. Además, conviene resaltar que son aquellos chicos y chicas que encuentran un menor apoyo por parte de sus padres y madres quienes resultan ser más influenciables por sus amistades.
- Por último, respecto a los **cambios en las relaciones familiares** (Transparencia 14), debe destacarse que aumenta la conflictividad entre padres, madres e hijos o hijas. Es importante hacerles ver que muchas de las críticas que les dirigen sus hijos e hijas están

relacionadas con la adquisición de sus nuevas capacidades cognitivas y con la necesidad de redefinir las relaciones emocionales con sus progenitores. Si se consigue que padres y madres comprendan esta cuestión, es muy posible que asimilen de manera más adecuada estos cambios y reaccionen de una manera menos emocional ante los conflictos.

Anexo 1. Transparencias

“LA LLEGADA DE LA ADOLESCENCIA”

La llegada de la adolescencia

- **Actividad 1:** Cambios físicos, sociales y psicológicos que se producen durante la adolescencia
- **Actividad 2:** Invirtiendo los papeles
- **Actividad 3:** Análisis de una situación de comunicación inadecuada
- **Actividad 4:** Resolviendo conflictos mediante la negociación
- **Actividad 5:** Conclusiones y cierre de sesión.

Transparencia 1

Cambios físicos, sociales y psicológicos que se producen durante la adolescencia

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- Los cambios que experimentan chicos y chicas adolescentes:

En su cuerpo En su forma de pensar En su personalidad En sus relaciones (amigos)

- Cómo influyen estos cambios en:

Su manera de comportarse Las relaciones con la familia

Transparencia 2

Ideas más comunes sobre la adolescencia

Periodo de problemas, estrés, dificultades



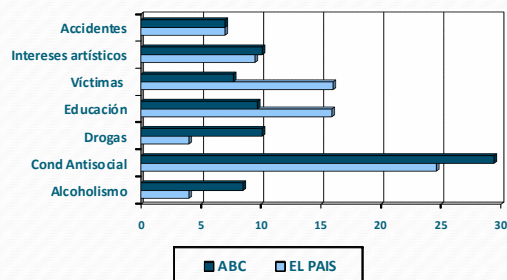
Periodo de mucha conflictividad familiar y social

Mejor fuera que no hubiese edad entre los 13 y los 20 años, o que la juventud se aletargara, porque no hay otra cosa en ella que cargar a las mozas con niños, perjudicar las costumbres, robar, pelear...

Shakespeare (Un cuento de invierno, 1623)

Transparencia 3

Contenidos de las noticias en prensa sobre jóvenes y adolescentes



Transparencia 4

Algunas noticias



27 de mayo de 2000
ASESINAN A UNA COMPAÑERA DE CLASE “PARA SER FAMOSAS”
San Fernando (Cádiz)

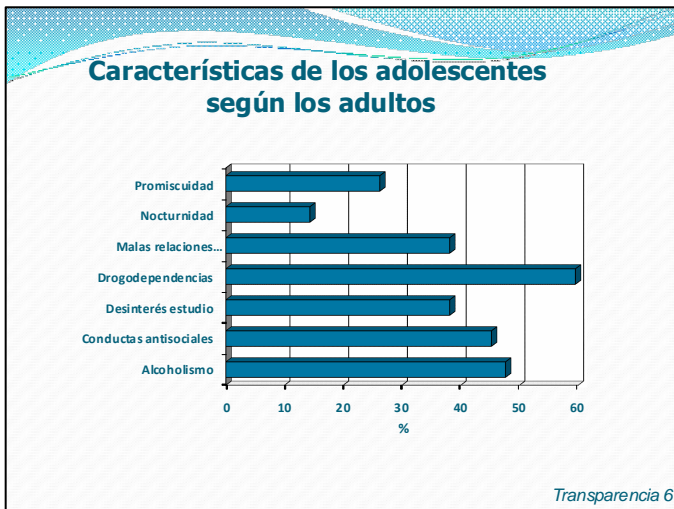
Raquel C.T. e Iria S.G. de 17 y 16 años, asesinan a una compañera de clase asegurando que su única motivación fue la de “*hacerse famosas y salir en la tele*”

28 de junio de 2004
CRECE EL CONSUMO DE PORROS ENTRE LOS JÓVENES SEVILLANOS
Marta Conde/ 20 minutos (Sevilla)

El 20% de los andaluces entre 16 y 20 años consumieron cannabis en 2003, y sólo un 10%, entre 26 y 34 años

Transparencia 5

(Continuación Anexo 1. Transparencias)



Dilema sobre la naturaleza de la adolescencia

¿Es problemática y difícil?

¿Es una etapa normal de la vida?

Transparencia 7

Una visión realista de la adolescencia

No es necesariamente conflictiva

Período de importantes cambios
(físicos, cognitivos, emocionales, sociales)

Posibles dificultades en 3 áreas:

- Conflictos con la familia
- Estado emocional cambiante
- Conducta de riesgo

Transparencia 8

Cambios experimentados durante la adolescencia

- Cambios físicos**
 - Del cuerpo infantil al cuerpo adulto
- Cambios en el pensamiento**
 - Aparecen nuevas formas de pensar
- Cambios en personalidad**
 - Descenso de autoestima/ Búsqueda de identidad
- Cambios sociales**
 - Se distancian de los padres / Se acercan más a los amigos

Transparencia 9

Cambios físicos durante la adolescencia

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

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

Las hormonas influyen en:

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



Transparencia 10

Cambios en el pensamiento durante la adolescencia

Los y las adolescentes piensan no sólo en lo que existe, sino en lo que podría existir o en cómo podrían ser las cosas (lo posible o hipotético)

Piensan en temas abstractos (amor, religión/política...)

Se vuelven más:

- Inseguros
- Idealistas
- Rebeldes

Transparencia 11


Cambios en la personalidad durante la adolescencia

- Descenso de la autoestima provocado por :
 - Cambios físicos
 - Cambios en el contexto escolar
 - Inicio de las relaciones de pareja
- La búsqueda de una identidad personal le creará:
 - Dudas
 - Crisis
 - Ansiedad
 - Experimentación

Transparencia 12

Cambios en las relaciones con los amigos

Pasan más tiempo con los amigos



- Los amigos tienen una gran importancia en la adolescencia
- A veces los adolescentes suelen mostrarse conformistas con su grupo de amigos y hacen lo que los demás les dicen (que no tiene por qué ser negativo)

Transparencia 13

Cambios en las relaciones entre padres e hijos

Aumentan los conflictos en la familia

- Los cambios en la forma pensar → Ponen en entredicho las normas familiares
Argumentos más sólidos en discusiones
- Intentan distanciarse de sus padres y madres → Críticos con sus padres y madres

Transparencia 14

Actividad 2. Juego de roles: "Invirtiendo los papeles".

| | |
|------------------------------|--|
| Descripción | Se trata de una actividad en la que, mediante una inversión de los papeles entre madre e hijo/a, se pretende que los progenitores tomen conciencia de cómo en algunas situaciones cotidianas reaccionan de forma muy estereotipada y poco reflexiva. Estas reacciones, que suelen estar guiadas por prejuicios hacia la adolescencia, pueden generar distanciamiento y ruptura de la comunicación entre padres e hijos. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none">• Ponerse en el lugar del adolescente y comprender sus sentimientos en una situación cotidiana de interacción comunicativa.• Adquirir empatía y comprensión sobre algunas dificultades que pueden vivenciar los adolescentes en la comunicación con sus padres y madres.• Adquirir habilidades y estrategias para una mejor comunicación parento-filial. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none">• Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto).• Guiones para el juego de roles (Anexo 2)• Transparencias (Anexo 3) |
| Duración | 15 minutos |

Desarrollo de la actividad

Para comenzar esta actividad, el o la coordinadora, mostrando la Transparencia 15, resalta que uno de los principales cambios que suele producirse durante la adolescencia es el distanciamiento entre padres, madres e hijos o hijas por problemas de comunicación. Indica que para ilustrar mejor esta idea, se va a realizar una dramatización o juego de roles en la que se representa una situación de comunicación entre un padre o una madre y su hijo o hija en la que hay una inversión de las actitudes o roles habituales. Para ello, se solicita la colaboración de dos personas.

Una vez que se cuenta con los dos voluntarios, se reparten los papeles (recogidos en el Anexo 2) y se les pide, que después de leer el guion, lleven a cabo la dramatización para el resto del grupo. Es importante que el coordinador o coordinadora indique a la persona que representa el papel de adolescente que muestre poco interés hacia lo que le cuente su madre o padre, que evite mirarle a la cara y continúe con lo que estaba haciendo. Igualmente, debe indicarle que ante la insistencia de la madre, deberá echarle en cara su actitud en el trabajo.

Una vez finalizada la dramatización, se pregunta a la persona que se situó en el rol parental cuáles fueron sus sentimientos ante la actitud mostrada por su hija o hijo. También se pregunta a los demás padres y madres cómo se habrían sentido ellos en esa situación, y si creen que ocurren situaciones parecidas en casa, cuando sus hijos o hijas intentan contarles algún problema o preocupación.

Para finalizar la actividad, el coordinador o coordinadora, con el apoyo de las transparencias recogidas en el Anexo 3, resalta que durante la adolescencia es frecuente que se produzcan situaciones como la representada, donde las dificultades de comunicación impiden un intercambio adecuado entre padres, madres e hijos o hijas. Del mismo modo, hace hincapié en que dichas dificultades perjudicarán las relaciones con sus hijos y favorecerán el distanciamiento (Transparencia 16).

Llegados a este punto, el o la coordinadora indica que para evitar que se produzcan estas situaciones, es importante conocer las principales causas que las provocan y por ello se abordan en la Transparencias 17.

Por último, con la Transparencia 18, se ofrece a padres y madres algunas estrategias para mejorar la comunicación con sus hijos o hijas. Estas son:

- Apoyar al chico o a la chica en sus problemas y dificultades. En muchas ocasiones, padres y madres tienden a infravalorar los problemas de sus hijos e hijas por considerar que, comparados con los suyos, son asuntos sin importancia. Sin embargo, para el adolescente una discusión con alguna de sus amistades o con su pareja puede representar una situación muy dolorosa que requiera del apoyo y la comprensión parental, especialmente en la adolescencia temprana.
- Saber escuchar y mostrar interés real por lo que cuenta su hijo o hija. Para ello, habrá que mirarle a los ojos, dejar de lado cualquier actividad que se esté realizando, y darle tiempo para que se exprese con tranquilidad, sin interrumpir continuamente lo que está contando.
- Evitar los consejos y sermones continuos. ¿Contaríamos nuestros problemas y preocupaciones a una persona que siempre aprovecha la situación para “largarnos” un sermón y resaltar nuestros errores y defectos?

Anexo 2. Guiones para el juego de roles

Guion juego de roles (madre/padre)

Eres una persona de 45 años que trabaja como administrativa/o en una empresa de seguros y tienes un hijo o hija de 14 años. Llegas a casa con mucha preocupación y le comentas a tu hijo o hija que te quieren echar del trabajo. Además, piensas que tus jefes te están acosando, ya que no valoran tu trabajo. Esta misma mañana has tenido una importante discusión con tu jefe que “te ha puesto de los nervios”, ya que ha amenazado con despedirte. No sabes muy bien qué hacer, has llamado a tu pareja por teléfono pero no has conseguido hablar con ella, por lo que necesitas desahogarte con tu hija o hijo. Pero no te presta la más mínima atención, lo que te pone aún más nervioso/a.

Guion juego de roles (hijo/hija)

Eres una chica/chico adolescente de 14 años estudiante de 2º de ESO. Cuando tu madre o padre llega a casa preocupado, estás haciendo los deberes, por lo que no prestas demasiada atención a lo que te cuenta, apenas le miras a la cara y sigues con tus cosas. Además, tratas de hacerle ver que, como siempre, se preocupa por tonterías, y le comentas que no importa demasiado un trabajo que otro, y que será mejor que empiece a buscar otro empleo. No demuestras demasiada empatía o comprensión hacia su estado de ánimo y no intentas darle consuelo, ya que quieres seguir con lo que estabas haciendo. Algo más adelante, y ante su insistencia, cambias de actitud, y tratas de regañarle y culpabilizarle, comentándole que algo malo debe haber hecho para que sus jefes no estén contentos con su trabajo. Por último, debes terminar sermoneándole, diciéndole que debería tener más cuidado y esforzarse más en su trabajo.

“Invirtiendo los papeles”

Transparencia 15

Ideas claves de la actividad

Muchos padres y madres tienen problemas en la comunicación con sus hijos e hijas adolescentes



Hay elementos que dificultan la comunicación de los que a veces no nos damos cuenta



Estos elementos pueden generar distanciamientos entre padres, madres e hijos o hijas

Transparencia 16

Causas de las dificultades en la comunicación

Posibles causas por parte de progenitores

A veces no dialogamos con ellos, sino que les damos lecciones

Los escuchamos poco y los criticamos mucho

Hablamos sólo de asuntos problemáticos (desorden, malas notas...), creando así estrés en la relación

Posibles causas por parte de chicos/as

Suelen ser excesivamente celosos de su intimidad

Pretenden que los tratemos como si fuéramos iguales

Sienten que no los escuchamos y piensan que no los entendemos

Transparencia 17

Estrategias para mejorar la comunicación con los hijos e hijas

- Apoyarle en sus problemas y dificultades. No infravalorar sus problemas.
- Escucharle y mostrar interés por lo que nos cuenta. Mirarle a los ojos, dejar de lado cualquier otra actividad y darle tiempo para que se exprese con tranquilidad.
- Evitar los consejos y sermones continuos

Transparencia 18

Actividad 3. Análisis de una situación de comunicación poco adecuada

| | |
|------------------------------|---|
| Descripción | Se trata de una actividad en la que se presenta una situación de interacción entre una madre y su hija que es muy aprovechable desde el punto de vista educativo, pero en la que algunos errores en el manejo de la situación por parte de la madre hacen que surjan barreras en la comunicación. Con ella, se pretende que los progenitores tomen conciencia de la importancia de mantener abiertos los canales de comunicación con sus hijos e hijas para así poder estar informados sobre sus actividades. Como indican algunos estudios, ésta es una de las estrategias más eficaces que pueden utilizar los padres para saber qué está ocurriendo con sus hijos y qué cosas hacen cuando no están con ellos. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none">• Analizar pautas poco adecuadas de comunicación entre padres e hijos.• Ofrecer algunas estrategias para facilitar la comunicación entre padres y adolescentes.• Promover la comunicación o revelación como la mejor estrategia para supervisar y obtener información sobre el comportamiento de la o el adolescente. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none">• Lápiz y papel.• Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto).• Diálogo de la situación conflictiva (Anexo 4).• Transparencias (Anexo 5) |
| Duración | 20 minutos |

Desarrollo de la actividad

Para comenzar esta actividad, el coordinador o coordinadora de la sesión, mostrando la Transparencia 19, comenta que se va a analizar una situación comunicativa poco adecuada, con el objetivo de identificar los errores cometidos y buscar fórmulas de comunicación más eficaces. Para ello, pide a los asistentes que formen grupos pequeños (4 ó 5 personas) y les reparte el diálogo que figura en el Anexo 4. Acto seguido, les da las siguientes instrucciones:

“Os acabo de repartir el fragmento de un diálogo que tiene lugar entre una madre y su hija Laura, de 15 años. Debéis analizar los posibles errores que la madre comete a la hora de comunicarse con su hija, y debéis pensar y proponer una solución alternativa en la que esta madre resuelva de forma favorable la situación. Uno de los miembros de cada grupo hará de secretario o secretaria y anotará las conclusiones para exponerlas más tarde. Para realizar esta tarea, contáis con 10 minutos”.

Una vez transcurridos los diez minutos, se hace una puesta en común donde se pide a los secretarios y secretarias de cada grupo que expongan los errores detectados, así como las formas alternativas de comunicación que permiten resolver favorablemente la situación.

Tras la puesta en común, y partiendo de lo expresado por los asistentes, el coordinador o coordinadora resalta las ideas recogidas en las Transparencias 20 y 21. Estas ideas son las siguientes:

- **Errores cometidos por la madre de Laura:**
 - **Mostrarse muy controladora, probablemente por el miedo a que su hija cometa errores.** Debe entenderse que es una reacción comprensible, pero no muy adecuada, pues puede llevar al distanciamiento y la ruptura de la comunicación entre padres, madres e hijos o hijas.
 - **Reaccionar de manera negativa y demasiado emocional, generando conflicto y enfrentamiento.** La reacción de la madre de Laura es demasiado emocional y negativa a la declaración de su hija de haber faltado a clase. Posiblemente, lo hace con la mejor intención, porque valora mucho la formación académica de su hija y teme que abandone los estudios, pero esta manera de reaccionar sólo llevará a conflictos y enfrentamientos.
 - **No aprovechar la confianza de su hija para fortalecer la comunicación y así mantenerse informada del comportamiento de su hija.** Con frecuencia, tanto padres como madres asumen un papel excesivamente autoritario y controlador en la relación con sus hijos, especialmente en la adolescencia temprana, y les cuesta cambiar una forma de actuación que han venido ejerciendo durante los años de la niñez. Ese afán por controlar puede llegar a malograr los intentos por establecer una relación de confianza y desaprovechar situaciones como la precedente, que pueden servir para fortalecer esa confianza.

- **¿Qué debería haber hecho la madre de Laura?**
 - 1) **Intentar mantener la calma, ponerse en el lugar de su hija y hacer un esfuerzo por entenderla.** Para conseguir una buena comunicación es importante que padres y madres aprendan a estar tranquilos y antes de reprender a sus hijos o hijas se pongan en su lugar. Así, en el caso analizado hubiese sido adecuado que la madre de Laura se hubiese mostrado calmada, entendiendo que lo que le había ocurrido a su hija era muy importante para ella.
 - 2) **Valorar positivamente que su hija haya confiado en ella y hablar con ella en otro momento del hecho de faltar a clase.** Es importante que se entienda que no reaccionar de manera muy emocional no quiere decir que se deba mostrar indiferencia o permisividad ante el comportamiento del hijo o hija, sino que se debe separar dos aspectos. Por una parte, la madre de Laura debería haber valorado positivamente la muestra de confianza de su hija al contarle su experiencia, y haber aprovechado esa situación para fortalecer la intimidad de su relación. Por otra parte, en cuanto al absentismo escolar, hubiese sido conveniente que la madre abordase ese asunto en otro momento, separándolo claramente de la confianza sobre sus relaciones de pareja.
 - 3) **Evitar regañar a Laura en exceso para que no deje de contarle cosas personales en el futuro.** Es esencial entender que tener una buena comunicación con los hijos e hijas es la mejor estrategia para que padres y madres se mantengan informados de sus actividades y puedan intervenir en algunas situaciones de riesgo que suelen ser frecuentes en estas edades.

Anexo 4. Diálogo sobre una situación conflictiva

Laura: Hola mamá.

Madre: ¿Qué tal te ha ido el día?

Laura: (Muy excitada) ¡No te vas a creer lo que me ha pasado!

Madre: Pues no sé. ¿Has sacado alguna buena nota?

Laura: No se trata de eso. ¡Algo mucho mejor!

Madre: Como no me des alguna pista...

Laura: ¿Te acuerdas de Jorge?

Madre: ¿No es ese chico moreno de tu clase que tú dices que es tan guapo?

Laura: Ese mismo. Pues hoy me ha dicho que le gusto mucho, y que quiere que salgamos el viernes.

Madre: Y tú, ¿qué le has dicho?

Laura: Al principio, le dije que me lo iba a pensar. Pero luego hemos seguido hablando, y hablando y he terminado diciéndole que sí. Incluso ha habido algo más.....

Madre: Pero bueno, no te hagas de rogar, cuenta, cuenta....

Laura: Nos hemos acabado morreando...

Madre: ¡Laura, no hables así!

Laura: Pues eso, que nos hemos estado besando,...y abrazando.

Madre: Vaya. Pues sí que va rápida la cosa. ¿Y cuándo ha sido eso?

Laura: Pues esta misma mañana.

Madre: ¿Y cómo ha sido esta mañana? ¿A qué hora? (Comenzando a inquietarse)

Laura: Bueno, todo empezó en el recreo. Y estuvimos cerca de dos horas...

Madre: (interrumpiendo bruscamente, y enfadada) ¿Cómo que dos horas?, ¿Es que hoy no has tenido clase?, ¿No me dirás que has faltado?

Laura: (enfadada y justificándose) Sí que he faltado, había clase de Sociales. Pero creo que esto que me estaba pasando era más importante.

Madre: (Colérica) ¡Cómo que más importante! Luego suspenderás, y veremos qué es lo que es más importante. Tú sigue así y ya verás lo que haces con tu vida. Eres tonta perdida. Yo ya te conozco, y sé que eres una cabeza loca.

Laura: (Gritando) ¡¡No me van a suspender por eso!! No debería haberte contado nada ¡Tú nunca me entiendes!

Análisis de una situación de comunicación inadecuada

- Detectando errores
- Buscando soluciones

Transparencia 19

Ideas claves de la actividad

ERRORES COMETIDOS POR LA MADRE DE LAURA:

- Mostrarse muy controladora, probablemente por el miedo a que su hija cometa errores. Es una reacción comprensible, pero no muy adecuada, pues puede llevar al distanciamiento y la ruptura de la comunicación.
- Reaccionar de manera negativa y demasiado emocional generando conflicto y enfrentamiento.
- No aprovechar la confianza de su hija para fortalecer la comunicación y así mantenerse informada del comportamiento de su hija.

Transparencia 20

¿QUÉ DEBERÍA HABER HECHO LA MADRE DE LAURA?

- Intentar mantener la calma, ponerse en el lugar de su hija y hacer un esfuerzo por entenderla.
- Valorar positivamente que su hija haya confiado en ella y hablar con ella en otro momento del hecho de faltar a clase.
- Evitar regañar a Laura en exceso para evitar que deje de contarle cosas personales en el futuro.

Transparencia 21

Actividad 4. Resolviendo conflictos mediante la negociación

| | |
|------------------------------|--|
| Descripción | En esta actividad se presentan algunos ejemplos de situaciones conflictivas que suelen ser frecuentes en las relaciones entre padres o madres y sus hijos o hijas adolescentes. Con ella se intenta ofrecer a los progenitores algunas estrategias eficaces para la resolución de dichos conflictos mediante la utilización de la negociación. Cuando estos conflictos se resuelven de forma positiva tienen una influencia favorable sobre las relaciones familiares, pues propician cambios que reajustan dichas relaciones y permiten que respondan a las nuevas necesidades de chicas y chicos adolescentes. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none">• Ser conscientes de que la conflictividad familiar aumentará durante la adolescencia de los hijos e hijas, y aprender a percibir el conflicto como algo natural y beneficioso.• Adquirir herramientas que permitan a los progenitores resolver los conflictos que suelen aparecer en los primeros años de la adolescencia. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none">• Lápiz y papel.• Transparencia (Anexo 6)• Situaciones hipotéticas en las que se describen diferentes formas de resolver conflictos (Anexo 7).• Guía para la resolución de conflictos de manera negociada (Anexo 8).• Resolución de la situación 1 (Anexo 9). |
| Duración | 20 minutos |

Desarrollo de la actividad

El coordinador o la coordinadora, mostrando la Transparencia 22 (Anexo 6), indica a los asistentes que van a realizar una actividad para aprender a utilizar la negociación como estrategia para la resolución de los conflictos con sus hijos e hijas. Para ello, les pide que se mantengan en los grupos conformados durante la actividad anterior.

Seguidamente, les entrega el Anexo 7 pidiéndoles que cada grupo intente escribir un posible diálogo alternativo entre los padres, madres y adolescentes de una de las situaciones que se presentan en dicho anexo (una chica de quince años que quiere ir a una fiesta de fin de año, un chico de catorce años que quiere salir con sus amigos a las once de la noche, un chico de quince años que quiere ir a la playa con sus amigos, dos hermanos que quieren llegar más tarde a casa y acaban peleando entre ellos) u otras situaciones propuestas por los padres y madres que participan en la sesión. Han de hacer un guion alternativo, como si de una obra de teatro o cine se tratara, en la que los personajes resuelven el conflicto planteado de forma negociada.

Para este trabajo, a su vez, se facilita a cada asistente una fotocopia de la “Guía sobre cómo resolver conflictos de forma negociada” (Anexo 8).

Se les da a los asistentes 10 minutos para que trabajen en la tarea planteada. Tras ello, se le pide a cada grupo que lea o represente el guion elaborado. Tras cada lectura o escenificación, los demás asistentes deben resaltar los aspectos más positivos. Es importante que el coordinador o la coordinadora de la sesión muestre a todos los participantes que tienen capacidad para resolver conflictos de forma negociada.

Una vez que los grupos han leído o representado las distintas situaciones, el coordinador o la coordinadora, reparte tres fotocopias del texto “Resolución de la situación 1” (Anexo 9) a tres participantes para que cada uno de ellos salga a leer en voz alta los comentarios de uno de los personajes de dicha situación (Rocío, el padre y la madre). Antes de la lectura, el coordinador o la coordinadora solicita al resto del grupo que observe atentamente, tanto lo que dicen los actores como la forma en que lo expresan.

Tras la lectura o representación, se le pregunta a cada una de las personas participantes las siguientes cuestiones:

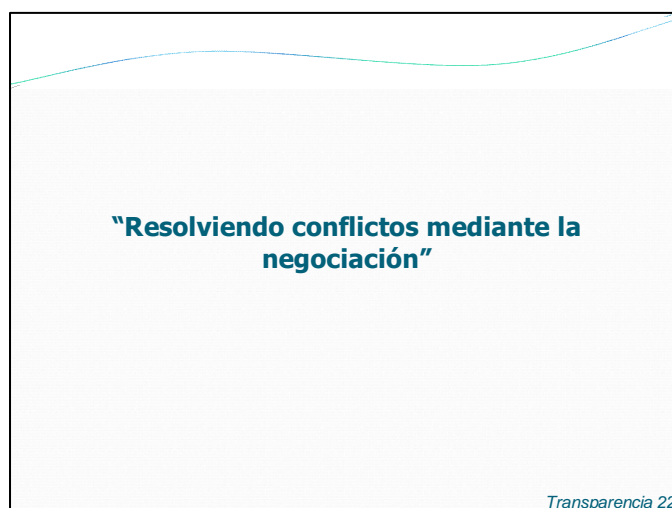
- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Te ha resultado difícil tu personaje?, ¿por qué?

Cuando hayan contestado, el coordinador o coordinadora pregunta al grupo acerca de todos los aspectos positivos que hayan observado en cada personaje. Hay que intentar hacer sentir a los participantes que tienen posibilidad de aplicar la negociación para resolver los conflictos con sus hijos.

Para finalizar la actividad, el coordinador o coordinadora concluye indicando que la negociación es la mejor estrategia para resolver conflictos y se puede utilizar para resolver problemas concretos, como los mostrados en las cuatro situaciones, siempre que se sigan unas sencillas reglas que facilitan el proceso. Con el apoyo de la “Guía para resolver conflictos de manera negociada” (Anexo 8), va presentando las distintas fases del proceso de resolución de conflictos, resaltando los aspectos más importantes de cada una de ellas y pidiendo a los y las asistentes que aporten todo lo que hayan aprendido sobre este tema durante la actividad.

Por último, se debe destacar la idea de que es importante ser conscientes de que la conflictividad familiar aumentará durante la adolescencia de los hijos, por lo que es muy beneficioso aprender a percibir el conflicto como algo natural y necesario. Así, debe transmitirse que cuando estos conflictos se resuelven de forma positiva tienen una influencia favorable sobre las relaciones familiares, ya que pueden propiciar el cambio en dichas relaciones que debe tener lugar durante la adolescencia para atender a las nuevas necesidades de chicas y chicos. Se recomienda que el coordinador o coordinadora informe que resolver los conflictos de forma negociada no es siempre una tarea fácil. Exige un esfuerzo importante por parte de todos y todas, pero, a pesar de ello, es una de las mejores formas de resolver los conflictos para fomentar el desarrollo positivo de todos los miembros de la familia.

Anexo 6. Transparencia



Anexo 7. Situaciones hipotéticas

Situación 1: Rocío es una chica de 15 años. Se acerca el fin de año y habla con sus padres para que la dejen ir a una fiesta el día treinta y uno. Escuchemos lo que dice Rocío y la respuesta de sus padres:

Rocío: “En fin de año quiero ir a una fiesta que vamos a hacer mis amigos y yo.”

Madre: “¿Dónde es la fiesta?”

Rocío: “En la casa de una amiga”

Padre: “¿Van a estar los padres de tu amiga?, ¿quiénes iréis a la fiesta?, ¿van chicos?”

Rocío: “Los padres no estarán... sí, van algunos chicos... pero vamos mucha gente y...”

Padre: “¡Ni hablar! Tú no pintas nada allí, así que ve olvidándote de fiestecitas. En fin de año te quedas con nosotros y punto”

Rocío: “¿Pero por qué no puedo ir nunca a ningún sitio? Nunca me dejáis hacer nada...”

Madre: “Mira, tu padre te ha dicho que no y es que no. Y cállate, ya que siempre tienes que hacer que nos enfademos contigo. Cuando vivas sola harás lo que te dé la gana, pero mientras vivas bajo nuestro techo eso es lo que hay”

Padre: “Y no quiero escucharte ni una palabra más de ese tema, ¿te enteras?”

Rocío:...

Situación 2: Pedro es un chico de catorce años. Un viernes a las once de la noche habla con su madre. Escuchemos la conversación que mantienen:

Pedro: “Me voy.”

Madre: “¿Te vas a esta hora? Otra vez me dejas aquí sola...”

Pedro: “No empieces. Mira, tengo ya casi quince años. ¿Qué pasa? ¿Es que no voy a poder ser libre o qué? ¿Yo te digo a ti lo que tienes que hacer o si sales o entras? Me voy a una fiesta.”

Madre: “¿Y a qué hora piensas llegar? ¿No vendrás a las tantas, como siempre? ¿Y qué le digo yo a tu padre cuando venga?”

Pedro: “Pues dile que estoy en casa de mi amigo Carlos”

Madre: “Desde luego... siempre me andas metiendo en líos. Como tu padre se entere...”

Pedro: “Pues no tiene que enterarse a no ser que te chives tú. Pero si se entera me da igual, yo paso...”

Madre: “Mira, niño, vete ya, que me vas a volver loca; pero que sepas que mañana me tienes que ayudar en casa y, por lo menos, recoger tu cuarto, que lo tienes hecho una leonera.”

Pedro: “Vale, vale, mañana lo recojo. Que me voy, que llego tarde...”

Madre: “Toma dinero por si lo necesitas. Y ten cuidadito, que la vida está muy mala. Y no bebas mucho...”

(Continuación Anexo 7. Situaciones hipotéticas)

Situación 3: Tomás tiene quince años. Escuchemos la conversación que tiene con sus padres:

Tomás: “La semana que viene quiero ir con mis amigos a la playa.”

Padre: “...”

Tomás: “¿No te has enterado? Que quiero ir a la playa con mis amigos.”

Padre: “Mira, niño, de aquí a la semana que viene queda mucho.”

Tomás: “Pero es que tenemos que organizar el viaje y decir quiénes vamos.”

Madre: “¿Has hecho los deberes hoy?”

Padre: “Eso, eso. ¿Has hecho los deberes?”

Tomás: “Sí, los he hecho. ¿Pero qué pasa con lo de la playa?”

Madre: “¿No te has enterado de lo que te ha dicho tu padre? De aquí a la semana que viene pueden pasar muchas cosas... Y ponte a estudiar un rato. Habrá que ver los deberes que has hecho tú”

Tomás: “¡Pero Jaime me va a llamar dentro de un rato para que le confirme si voy!”

Padre: “Yo me voy a la cama, que no tengo ganas de bronca.”

Madre: “Voy a preparar la comida para mañana.”

Tomás: “...”

Situación 4: Antonio tiene catorce años y su hermana Paula trece. Es sábado y ambos están haciendo planes para salir por la noche y llegar un poco más tarde a casa, cada uno con su grupo de amigos y amigas. Son las ocho y media de la tarde y hablan de ese asunto con sus padres. Escuchemos la conversación:

Antonio: “Papá, mamá, esta noche quiero llegar más tarde a casa.”

Padre: “¿Adónde vas?”

Antonio: “Hemos quedado para dar una vuelta y seguramente vayamos al cine.”

Padre: “Sabes ya hasta qué hora puedes estar en la calle, sólo hasta la una, como muy tarde...”

Paula: “¡Tienes mucha cara, Antonio!, ¡Tú siempre llegas más tarde que yo y encima quieres más! ¿Y yo qué, papá? ¡Yo también quiero llegar más tarde!”

Antonio: “Tú eres una peque, jaja, yo ya soy mayor...”

Padre: “Antonio, no te pases que vienes a la una, como todos los días.”

Paula: “¿Y yo por qué tengo que estar aquí a las doce?, ¡Las mujeres también tenemos nuestros derechos!”

Madre: “Paula, no protestes tanto, que eres un año más chica que tu hermano”

Padre: “¡Se acabó! A la una en casa y tú a las doce... y eso es lo que hay.”

Madre: “Eso es lo único que habéis conseguido con pelearos tanto.”

Antonio y Paula se van a otra habitación y siguen hablando entre ellos.

Antonio: “¿Ves lo que has hecho, enana? No me dejan llegar más tarde porque eres una envidiosa.”

Paula: “Pues me alegro, que eres un machista. Te odio, siempre quieres salirte con la tuya.”

Anexo 8. Guía sobre cómo resolver conflictos de manera negociada

1. Establecimiento de reglas básicas para la comunicación.

- No juzgar ni criticar.
- Comenzar el diálogo expresando los deseos de escuchar qué necesidades tiene la otra persona y de encontrar una solución que satisfaga a todas y todos (por ejemplo, “me gustaría saber bien qué necesitas para que encontremos una solución buena”).
- Mantener una actitud de escucha.

2. Conocimiento y comprensión de los distintos puntos de vista.

- Definir de forma muy concreta en qué consiste el problema.
- Animar al hijo o hija a que exprese sus sentimientos y expresar los propios (por ejemplo, “¿cómo te sientes en esa situación?, quizás te sientas triste..., si yo estuviera en tu lugar me sentiría...”).

3. Definición de posibles soluciones.

- Es muy importante concretar diversas soluciones posibles al problema.
- Todos y todas deben aportar alguna solución muy concreta al problema.
- No se debe juzgar o criticar ninguna de las soluciones propuestas.

4. Definición de posibles soluciones.

- Comenzar elogiando los aspectos positivos de las soluciones propuestas por la o el adolescente (por ejemplo, “lo que más me gusta de tu propuesta es que ...”).
- Aportar correcciones a las propuestas (por ejemplo, “creo que se podría mejorar un poco si ..., ¿qué piensas tú?”).
- Dedicar un tiempo suficiente a la negociación y procurar encontrar distintas soluciones para un mismo problema.

5. Acuerdo.

- Ofrecer a la hija o al hijo una de las soluciones negociadas en la fase anterior y preguntarle si está de acuerdo con adoptarla.
- Reformular aspectos concretos en los que no haya acuerdo.
- Definir durante cuánto tiempo vamos a procurar llevar a la práctica el acuerdo.
- Concretar, de forma precisa y consensuada, cuáles serán las consecuencias para los y las participantes si rompen el acuerdo.

6. Evaluación y seguimiento

- Revisar el cumplimiento del acuerdo cada cierto tiempo.
- Corregir posibles errores detectados.
- Describir las mejorías que han aparecido tras la negociación intentando concretar conductas concretas observadas.
- Describir cómo dichos cambios han modificado cómo cada persona se siente dentro del grupo familiar.

Anexo 9. Resolución de la situación 1

Rocío: “En fin de año quiero ir a una fiesta que vamos a hacer mis amigos y yo.”

Padre: “Precisamente tu madre y yo pensábamos que ya mismo te lo plantearías. En realidad, nos gustaría que fueras a tu primera fiesta de fin de año pero antes de tomar una decisión, si te parece, podríamos hablar de ello ¿quieres que hablemos ahora?”

Rocío: “Sí, claro...”

Madre: “¿Dónde es la fiesta?”

Rocío: “En la casa de una amiga.”

Madre: “Bien... ¿en casa de tu amiga Nerea?”

Rocío: “No, Nerea también va a la fiesta pero es en la casa de una amiga suya, al lado de donde vive Nerea... y van niñas de mi clase... van Reyes, Natalia, Irene...”

Padre: “¡Pues sí que os lo montáis bien! Oye, Rocío, ¿sabes si estarán los padres de la amiga de Nerea?”

Rocío: “No, ellos no van a estar... se van a casa de los abuelos de la amiga de Nerea.”

Padre: “¿Habrá algún adulto en la fiesta?”

Rocío: “Pues no ¿pero tiene que haber gente mayor o qué? Es una fiesta para nosotros nada más.”

Padre: “No, cariño, nosotros no decimos eso. Sólo queremos saber cómo será la fiesta.”

Madre: “Bueno, Rocío, otra cosa ¿irán chicos a la fiesta?”

Rocío: “Los primos de Nerea y unos cuantos niños de mi clase.”

Padre: “Rocío, has dicho antes que la fiesta es en el barrio de Nerea ¿verdad?”

Rocío: “Sí, ¿por qué?”

Padre: “Nosotros podríamos llevarte y recogerte.”

Rocío: “¡Sí, claro!, ¡Y yo la niña chica del grupo que sus papás la llevan y la tienen que recoger... yo me vuelvo sola, que ya soy mayor!”

Padre: “Verás, cariño, Nerea vive bastante lejos de casa y tendrás que ir y volver en coche. Sabes que en fin de año hay gente que bebe alcohol. Estaba pensando cómo podemos solucionar el asunto de tu regreso a casa. Ya sabes, conducir y beber alcohol es algo muy peligroso. ¿Cómo podemos quitarnos el problema del viaje en coche?”

Madre: “Podemos llevarla a la fiesta nosotros.”

Rocío: “Vale. Pero yo me vuelvo sola.”

Padre: “¿Quién te traerá?”

Rocío: “¡Ya veré, papá! Además, la hermana mayor de Reyes irá a recogerla a las tres y media. Le puedo decir que me traiga a mí.”

Padre: “Esa me parece una buena idea.”

Rocío: “Entonces ¿puedo ir?”

Madre: “Rocío, debes comprometerte con nosotros a llamarnos por teléfono en torno a las dos de la noche y asegurarte que volverás con la hermana de Reyes.”

Rocío: “Bueno...”

Padre: “Y otra cosa muy importante: ya sabes que no debes beber alcohol ni siquiera esa noche, ni fumar, ni nada de eso...”

Rocío: “Ya lo sé, papá.”

Madre: “Rocío, por nuestra parte puedes ir a la fiesta siempre que cumplas con lo que te hemos dicho.”

Padre: “Nosotros confiamos en que cumplas tu palabra. Debes llamarnos a las dos de la noche, no beber alcohol y volver con la hermana de Reyes. Si te comprometes a esas tres cosas puedes ir ¿te parece bien?”

Rocío: “¡Sí, me comprometo! ¡Voy a llamar por teléfono a Nerea para decirle que voy!”

Padre: “Bueno, pero que sea breve la llamada, cariño, que luego llega la factura...”

Madre: “Alfredo, creo que esta tarde Rocío y yo nos vamos de compras... porque necesitarás un vestido para la fiesta ¿verdad. Rocío?”

Actividad 5. Conclusiones y cierre de sesión

| | |
|------------------------------|---|
| Descripción | Se trata de una actividad de cierre en la que el coordinador debe hacer un resumen de los contenidos más relevantes que se han visto a lo largo de las actividades realizadas. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none">• Reflexionar sobre las ideas claves destacadas a lo largo de la sesión.• Valorar la comprensión de los mensajes transmitidos durante la sesión.• Resolución de posibles dudas. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none">• Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto).• Transparencia (Anexo 10). |
| Duración | 20 minutos |

Desarrollo de la actividad

Para comenzar con la actividad de cierre de la sesión, el coordinador o coordinadora inicia una breve discusión que debe girar en torno a las siguientes preguntas:

- De lo que habéis visto hoy, ¿qué es lo que más os ha llamado la atención?
- ¿Qué creéis que habéis aprendido?
- ¿De qué creéis que os puede servir todo este aprendizaje? ¿Le veis alguna aplicación a vuestra vida diaria?

Tras aproximadamente 10 minutos de puesta en común, el coordinador o coordinadora, con la ayuda de la transparencia recogida en el Anexo 10, resume brevemente los principales aspectos trabajados en la sesión. Finalmente, se agradece la participación de todos y todas las asistentes a la sesión y se ofrece un tiempo para resolución de dudas.

Anexo 10. Transparencia

¿Qué hemos aprendido hoy?

- A tener una imagen más realista de la adolescencia, comprendiendo que esta etapa no es tan negativa como suele considerarse.
- Los cambios más destacables que nuestros hijos e hijas experimentan y cómo estos cambios pueden influir en las relaciones entre padres, madres e hijos o hijas.
- La importancia de la comunicación y algunas estrategias para favorecerla.
- Cómo resolver conflictos mediante la negociación.

Transparencia 23

6.2. Ficha de desarrollo.

ADOLESCENCIA. DE LOS 10 A LOS 17 AÑOS.

¡Grandes cambios!

Cambios físicos. La adolescencia es una nueva etapa en el desarrollo de vuestro hijo o hija que va a estar marcada por muchos cambios físicos, psicológicos y sociales, aunque al principio los cambios en su cuerpo serán los más llamativos. Así, a partir de los 10-11 años, en el caso de las chicas, y de los 12-13, en el de los chicos, sus cuerpos sufrirán muchos cambios. Será muy frecuente que ahora estén más preocupados por su apariencia física, que pasen mucho tiempo delante del espejo y que se muestren descontentos con lo que ven en él. Hay que tener en cuenta que el crecimiento durante estos años no se produce de forma armónica: las piernas crecen antes que el resto del cuerpo y los pies crecen antes que la cabeza. En muchos casos aumenta la grasa corporal o aparece el temido acné. Todos estos cambios ocurren en las chicas antes que en los chicos, como se ve en el siguiente cuadro.

Algunos cambios físicos durante la adolescencia y edades aproximadas.

| CAMBIOS | EDAD CHICAS | EDAD CHICOS |
|--|---------------------|----------------------|
| <i>Inicio desarrollo del pecho en chicas y genitales en chicos</i> | <i>9-13 años</i> | <i>10-14 años</i> |
| <i>Inicio del vello púbico</i> | <i>9-14 años</i> | <i>10-15 años</i> |
| <i>Máxima velocidad del crecimiento en altura</i> | <i>10-14 años</i> | <i>12½- 15½ años</i> |
| <i>Primera menstruación/eyaculación</i> | <i>10½-15½ años</i> | <i>12-16 años</i> |
| <i>Vello púbico de adulto</i> | <i>14-15 años</i> | <i>14-17 años</i> |
| <i>Pecho/genitales de adulto</i> | <i>10-16 años</i> | <i>13-16½ años</i> |

Cuando llegan a destiempo. Chicas y chicos se adaptan mejor a estos cambios si ocurren coincidiendo con los de sus compañeros y compañeras. En el caso de ellas, cuando los cambios llegan antes de tiempo, pueden verse sorprendidas por algo que no esperaban aún. No es raro que se sientan inseguras ante la reacción de los demás. Para los chicos no resulta tan problemático que su cuerpo cambien antes, ya que pueden verse beneficiados por una mayor fuerza y estatura, que les permitirá ser mejores en los deportes y aumentar su atractivo. Aunque, por otra parte, también puede suponer que se inicien antes en algunos comportamientos de riesgo, como el consumo de alcohol y tabaco. En cambio, cuando la pubertad llega tarde, son ellos quienes suelen llevarlo peor, ya que seguirán teniendo un cuerpo infantil cuando todos sus compañeros y compañeras ya se han desarrollado.

Intentad entender los miedos y preocupaciones de vuestro hijo o hija sobre su cuerpo, tomando estos cambios con naturalidad y nunca haciendo bromas sobre su aspecto físico.

[Imagen de una adolescente] Los cuerpos de chicos y chicas cambian mucho durante la adolescencia. Ellas los viven peor cuando se producen muy pronto y les coge de sorpresa

Hormonas y emociones. Los cambios físicos están controlados principalmente por las hormonas, sustancias que también influyen sobre las emociones y el comportamiento de chicos y chicas. Así, el auténtico bombardeo hormonal que se produce durante estos años provocará un incremento del deseo y el interés sexual, y una mayor irritabilidad, con frecuentes cambios de humor que suelen desconcertar a quienes les rodean.

A menudo os sentiréis desconcertados por los bruscos cambios de humor de vuestro hijo o hija. Tenéis que ser comprensivos y entender que su irritabilidad está provocada por los cambios hormonales que forman parte del proceso de convertirse en una persona adulta.

Su cerebro también cambia. Durante la adolescencia van a producirse también cambios en el cerebro, que vivirá una importante maduración. Por una parte, las hormonas que entran en funcionamiento al principio de la adolescencia llevan a buscar sensaciones placenteras (en relación con la bebida, con la sexualidad, con la conducción temeraria...). Por otra parte, se desarrollan también las zonas del cerebro encargadas de pensar en los riesgos, tomar decisiones y controlar las conductas impulsivas. Pero las zonas cerebrales relacionadas con la búsqueda de sensaciones maduran antes que las relacionadas con la previsión de riesgos y el control de impulsos. No os extrañe, pues, que a veces vuestros hijos e hijas se comporten de forma diferente a como os gustaría.

En los primeros años de la adolescencia, los mecanismos cerebrales que ponen en marcha los impulsos están muy excitables, mientras que los que han de frenarlos y dirigirlos aún están inmaduros. Eso hará que muestren muchos comportamientos de riesgo. Estad atentos y ayudad a vuestra hija o hijo a no caer en riesgos innecesarios.

Cambio en el sueño. Otra consecuencia de los cambios cerebrales asociados a la pubertad es el retraso en los patrones de sueño y vigilia. Así, vais a notar cómo vuestro hijo o hija se va a la cama más tarde que cuando era más pequeño, y que le cuesta más trabajo levantarse por la mañana. Este retraso se produce de forma natural debido a influencias hormonales, y puede tener como consecuencia que duerma menos de lo que necesita, que debería ser ocho horas o más. Esta falta de sueño puede suponer un problema muy serio, ya que suele ocasionar somnolencia, cansancio, falta de atención durante las tareas escolares, e incluso problemas emocionales.

Aunque no resultará una tarea fácil, intentad que vuestro hijo o hija duerma al menos ocho horas cada noche, para que se levante descansado.

Una nueva forma de pensar y razonar

Durante la adolescencia, aparece una nueva forma de pensar más compleja que permite un razonamiento más elaborado. Las niñas y niños más pequeños tienden a pensar que las cosas no pueden ser de forma diferente a como son, y les cuesta mucho creer que pueden cambiarse. En cambio, durante la adolescencia, este nuevo razonamiento hace que sean más críticos con lo que les rodea. Así, serán capaces de pensar que la familia, la escuela o incluso la sociedad en que viven podrían ser diferentes y, por tanto, se deberían cambiar (por ejemplo: “mi padre o madre podría ser mucho más enrollado/a”, “la sociedad debería ser más justa y evitar la pobreza”). Esta manera más compleja de pensar llevará a muchas y muchos adolescentes a mostrarse más críticos y rebeldes con las personas adultas más cercanas, es decir, madres, padres y profesorado, lo que en muchos casos podrá ser fuente de conflictos.

Notaréis que vuestro hijo o hija se vuelve más crítico. No lo toméis como algo personal, sino como un avance en su desarrollo intelectual. Las discusiones pueden ayudaros a entender las nuevas necesidades de vuestro hijo o hija.

¿Por qué discutimos?

Muchos de vosotras y vosotros notaréis, o habréis notado ya, un empeoramiento de las relaciones con vuestro hijo o hija. Incluso en las familias que tienen buenas relaciones podrá darse un empeoramiento de la comunicación y un aumento de las discusiones entre la madre o el padre y sus hijas e hijos. Hasta cierto punto, puede decirse que se trata de algo normal y esperable. Las razones principales son:

- ***La nueva forma de pensar del hijo o hija.*** Como se acaba de indicar, su manera más compleja de pensar llevará a los adolescentes a mostrarse más críticos y rebeldes con sus progenitores y con las normas establecidas en casa.

- **Argumentos más sólidos.** También serán capaces de discutir empleando mejores argumentos, lo que puede causaros enojo e irritación.
- **Los cambios hormonales de la pubertad** harán que vuestro hijo o hija esté más irritable y tenga bruscos cambios de humor. Esta irritabilidad no favorecerá una buena relación.
- **Necesidad de distanciamiento.** Durante los primeros años de la adolescencia, vuestros hijos e hijas necesitarán marcar distancia con vosotros para sentirse más adultos y autónomos.
- **Los cambios de la adultez.** Con mucha frecuencia, la llegada de sus hijos e hijas a la adolescencia suele coincidir con la crisis de la mitad de la vida de los padres y madres. Un momento en el que se pueden sentir especialmente sensibles a las muestras de desafecto de sus hijos.

- Que vuestro hijo o hija se vuelva algo más rebelde y discuta con vosotros es una señal de que está madurando y haciéndose mayor. No siempre debéis considerar sus reacciones como una falta de respeto o un intento de provocaros.
- Aunque en muchas ocasiones os resulte difícil, procurad reaccionar con tranquilidad y sin perder los nervios. Las reacciones muy emocionales y subidas de tono no harán otra cosa que empeorar la situación.
- No os precipitéis. Escuchad los argumentos y razones de vuestro hijo, ya que es probable que muchas veces tenga razón.
- Mantener la buena relación y el diálogo con vuestro hijo o hija adolescente es más importante que ganar en una discusión o imponer un punto de vista. No dejéis nunca que los puentes de cariño y comunicación entre vosotros se rompan. Vuestros hijos os siguen necesitando... y vosotros a ellos.

Una nueva forma de vivir y relacionarse

A la búsqueda de su identidad. La adolescencia es una etapa en la que vuestros hijos e hijas sentirán curiosidad por asuntos que antes no parecían preocuparles y expresarán sus propias opiniones sobre estos temas. A partir de estos años comenzarán a adoptar una serie de valores e ideas sobre diferentes asuntos sociales, religiosos o políticos, que conformarán su identidad personal.

Vuestro hijo o hija podrá comenzar a manifestar unas ideas políticas diferentes a las vuestras, o abandonar las creencias religiosas familiares. En ocasiones, estas decisiones podrán no gustaros. Debéis ser pacientes y comprender que, aunque es muy conveniente que les aconsejéis y que habléis sobre esos temas, son ellos y ellas quienes deberán tomar sus propias decisiones.

También tendrán que empezar a pensar en un proyecto de futuro a nivel profesional, con decisiones sobre los estudios. Es normal que tener que tomar estas decisiones les cree algunas dudas y se sientan ansiosos, confusos e inseguros.

Es normal que os preocupéis si veis que vuestro hijo o hija tiene muchas dudas y se siente algo perdido; sin embargo, se trata de un proceso natural por el que pasan la mayoría de chicos y chicas, y que les ayudará a madurar y a construir una identidad propia. Intentad ayudarles con las decisiones a veces muy difíciles que tienen que tomar. Necesitan vuestro consejo y vuestro apoyo.

[Imagen de adolescentes de apariencia diferentes entre ellos] Las dudas, confusión e inseguridad son necesarias para que el o la adolescente construya una identidad personal propia.

¿Cómo podéis ayudarle a construir su identidad?

- **Animadle** a que tenga sus propias ideas y que piense por sí mismo.

- **Orientadle** dándole vuestra opinión pero sin presionarle para que piense como vosotros o para que elija la profesión que queréis para él o ella.
- **Apoyadle**, especialmente en los momentos de mayor desorientación.

La autoestima se resiente. La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos e influye mucho en nuestra felicidad y satisfacción con la vida. Es normal que, con la llegada de la adolescencia, chicos y chicas pasen por unos momentos en los que su autoestima disminuya. Afortunadamente, todo eso suele ser pasajero, adaptándose poco a poco a su nueva situación.

Es normal que la autoestima de vuestro hijo o hija disminuya durante la adolescencia. Animadle, apoyadle y devolvedle una imagen positiva de sí misma o sí mismo.

¿Por qué baja su autoestima?

- *Cambios en el aspecto físico. Los comienzos de la adolescencia traen consigo unos cambios en la apariencia física que no siempre serán bien recibidos. El acné, la acumulación de grasa corporal, madurar antes o después que el resto de compañeros y compañeras, no son más que ejemplos de circunstancias que podrán afectar a la autoestima de vuestros hijos e hijas.*
- *Escuela. El paso de primaria a secundaria supondrá que vuestros hijos e hijas tendrán que adaptarse a nuevas compañeras y compañeros, nuevo profesorado, materias más difíciles, etc.*
- *Despertar sexual. Empezarán a mostrar interés por otros chicos y chicas, lo que les podrá generar una cierta inseguridad, ya que a esas edades la mayoría de los y las adolescentes suelen sentirse muy inseguros de su físico y tienden a pensar que no son suficientemente atractivos o atractivas.*

Las amistades. Tener buenas amistades es fundamental durante esta etapa. En general, aquellos chicos y chicas que tienen buenas relaciones de amistad suelen mostrarse más seguros y se sienten mejor.

Tal vez penséis que vuestro hijo o hija se deja influir demasiado por sus amistades. Se trata de algo normal a estas edades, pero si tenéis una buena relación con él o ella, y se sienten queridos y apoyados en casa, se mostrarán menos conformistas con el grupo de iguales, y les resultará más fácil decir “no” cuando no quieran hacer algo que le piden los demás.

Algunos consejos.

- *Es bueno que animéis estas relaciones; sin embargo, también es importante que las superviséis y establezcáis ciertas normas. Por ejemplo, podéis acordar determinados horarios para que vuestros hijos e hijas estén con sus amigos y amigas sin que por ello tengan que abandonar sus actividades escolares.*
- *Conoced a los amigos y amigas de vuestros hijos e hijas. No se trata de vigilarlos, sino de hablar con ellos de vez en cuando sobre sus amigos y amigas, y que, en la medida de lo posible, los conozcáis.*
- *Es cierto que las amigas y amigos son muy importantes durante la adolescencia, y que chicas y chicos se dejan influir mucho por ellos. Sin embargo, debéis comprender que esta influencia no siempre tiene que ser negativa. Muchas veces pueden ayudar a que vuestro hijo o hija practique algún deporte o a que obtenga mejores notas.*
- *No olvidéis que seguiréis siendo muy importantes para vuestros hijos e hijas. Aunque seguramente prestarán más atención a sus amistades a la hora de decidir qué ponerse, los sitios a donde ir o la música que escuchar, ante temas más importantes como la carrera, la profesión a elegir o qué hacer ante problemas serios, chicos y chicas seguirán necesitando y teniendo muy en cuenta vuestro apoyo y consejo.*

[Imagen de adolescentes hablando entre ellos y ellas] En las relaciones de amistad, chicos y chicas comparten sentimientos y emociones, preocupaciones e inquietudes que no siempre pueden hablar con sus padres y madres.

El despertar de la sexualidad. Al inicio de la adolescencia el deseo sexual de vuestros hijos e hijas aumentará. Comenzarán a mostrar interés por sus compañeros o compañeras, se interesarán por imágenes eróticas y muchos descubrirán la masturbación.

- **Masturbación.** Tras el despertar de su sexualidad, la masturbación sirve a chicos y chicas para conocer mejor su cuerpo y experimentar sensaciones placenteras. Sin embargo, a diferencia de lo que ocurre entre los varones, muchas chicas muestran aún muchos sentimientos de culpa después de masturbarse, ya que entre ellas sigue siendo un tema tabú.

Debéis intentar hablar con naturalidad sobre la masturbación con vuestros hijos e hijas, evitando crearles cualquier sentimiento de culpa y vergüenza. También debéis tener en cuenta que algunos chicos o chicas optarán por no masturbarse.

- **Relaciones sexuales.** A lo largo de las últimas décadas, los cambios propios de la adolescencia se han ido adelantando, por lo que no es raro que los chicos y chicas se inicien antes en la actividad sexual.

A veces, por vergüenza o por falta de confianza, los chicos y chicas intentan buscar respuestas sólo a través de los amigos, llegando en muchas ocasiones a tener ideas equivocadas sobre temas importantes (como por ejemplo la validez de la “marcha atrás” como método para evitar embarazos). Ante esto, mantened con vuestros hijos e hijas un buen clima de confianza para que se sientan libres de preguntaros cualquier duda que les surja en torno a este tema.

Hablando de sexualidad.

- **No lo dejéis para más adelante.** *Cuanto antes empecéis a hablar del tema, mucho mejor. Poco a poco, os iréis acostumbrando a tratarlo con naturalidad, y cuando llegue la adolescencia será un asunto más de vuestras conversaciones.*
- **No tratéis de decirlo todo en una única charla o conversación.** *Resulta mucho más natural y gratificante incluir la sexualidad como un tema más de vuestras conversaciones cotidianas. Podéis aprovechar diversas situaciones como una película, una serie de televisión, una noticia, alguna anécdota, para hablar de diversos aspectos de la sexualidad como la masturbación, los métodos anticonceptivos, la homosexualidad, etc.*
- **Respetad la vida privada de vuestro hijo o hija.** *Si os hace alguna confidencia por su propia iniciativa, estupendo. Pero no forcéis a que lo haga, porque puede que se sienta muy incómodo o incómoda hablando con vosotros de asuntos que consideran privados.*
- **No invadáis su intimidad.** *Es muy importante que respetéis la privacidad de su habitación, llamando siempre a la puerta antes de entrar, no mirando sus cartas, su diario, sus e-mails o sus mensajes en el móvil.*

Cuando se sienten atraídos por chicos o chicas de su mismo sexo. Durante estos años, algunos chicos y chicas empezarán a notar con preocupación que se sienten atraídos sexualmente por personas de su mismo sexo. Aunque en la mayoría de los casos se trata de algo pasajero que irá desapareciendo a lo largo de la adolescencia, en algunos casos llegarán a definir una orientación homosexual.

Algunos chicos y chicas que empiecen a sentir deseos homosexuales lo pasarán mal, por los siguientes motivos:

- *La mayoría de chicos o chicas esperan sentirse atraídos por alguien del otro sexo. Cuando desean o se enamoran de alguien de su mismo sexo se sentirán muy desorientados.*

- *Vivimos en una sociedad que muestra muchos prejuicios homófonos y desprecio al homosexual.*
- *Muchos adolescentes con orientación homosexual no sabrán cómo actuar para iniciar una relación de pareja, ¿qué tengo que hacer?, ¿cómo se lo digo?*

Madres y padres ante la homosexualidad.

- *Mostraos tolerantes ante la homosexualidad, considerándola una opción personal tan válida como otra.*
- *Evitad todo tipo de comentarios y actitudes despectivas sobre las personas homosexuales, porque podrían causar mucho daño a vuestro hijo o hija en caso de que se sintiese atraído por personas de su mismo sexo.*
- *Habladle con naturalidad, dejando claro que el cariño y orgullo que podáis sentir hacia él o ella no cambiará, sea cual sea su orientación sexual. De este modo contribuiréis a su felicidad y a mejorar su autoestima.*

Recordad

- **Es importante que vuestros hijos e hijas se adapten a los cambios físicos de la pubertad. Para ello, intentad entender sus miedos y preocupaciones, tomando estos cambios con naturalidad y nunca haciendo bromas sobre su aspecto físico.**
- **Os sentiréis desconcertados por sus bruscos cambios de humor. Sed comprensivos y entended que estos cambios forman parte del proceso de convertirse en una persona adulta.**
- **No os precipitéis. Aunque en muchas ocasiones os resulte difícil, procurad reaccionar con tranquilidad y sin perder los nervios. Las reacciones muy emocionales y subidas de tono no harán otra cosa que empeorar la situación.**
- **Es normal que os preocupéis si veis que vuestro hijo o hija presenta muchas dudas e inseguridades de cara a definirse sobre asuntos políticos, ideológicos y profesionales. Se trata de un proceso natural por el que pasan la mayoría de chicos y chicas, y que les ayudará a madurar y a construir una identidad propia. No les presionéis y prestadles vuestro apoyo y orientación.**
- **La autoestima suele descender durante la adolescencia. Podéis ayudar a vuestros hijos e hijas haciéndoles ver lo mucho que los queréis y lo mucho que valen. Veréis cómo poco a poco irán recuperando la confianza.**
- **Las relaciones con los amigos y amigas son muy importantes durante la adolescencia, ya que aquellos y aquellas adolescentes que tienen buenas relaciones de amistad se muestran más seguros y satisfechos. Animad a vuestros hijos e hijas a que tengan amistades, supervisad estas relaciones, y apoyadles para que no tengan que buscar fuera el afecto que no encuentran en casa.**
- **El deseo sexual suele aumentar durante la adolescencia, por lo que es frecuente que chicos y chicas experimenten con la sexualidad. Es importante que mostréis una actitud natural y abierta; de esta manera, vuestro hijo o hija vivirá su sexualidad de forma natural y sin culpabilidad.**
- **Aunque os resulte difícil, debéis hablar de sexualidad con vuestros hijos e hijas. Podéis considerarlo un tema más de conversación que puede surgir mientras estéis viendo la televisión o en cualquier otra situación.**
- **Mostraos tolerantes ante las personas homosexuales. Evitad todo tipo de comentarios y actitudes despectivas.**

LLEGO LA ADOLESCENCIA

desarrollar nuevas capacidades físicas y psicológicas que le convertirán en personas más maduras y responsables, con las que os resultará muy interesante conversar.

¿ES LA ADOLESCENCIA TAN TERRIBLE?

Existen muchas ideas exageradas sobre la adolescencia. Seguramente habréis escuchado más de una vez que es una **etapa de muchas dificultades**, en la que chicos y chicas presentan muchos problemas y se muestran muy rebeldes y conflictivos. O que durante estos años son muy habituales los conflictos intensos con padres, madres y educadores. Esta idea tiene su origen en la obra de algunos escritores y filósofos que presentaron una visión muy negativa de la juventud. También las primeras teorías psicológicas sobre esta etapa eran muy pesimistas, probablemente porque se basaban en los casos clínicos que los profesionales veían en sus consultas, que eran muy problemáticos y no eran representativos de la población general de adolescentes. Tampoco debemos olvidar la responsabilidad que los medios de comunicación como la prensa y la televisión tienen en la difusión de esta imagen tan negativa, ya que la mayoría de noticias que tienen a jóvenes como protagonistas suelen estar relacionadas con la violencia, las actividades delictivas o el consumo de drogas y alcohol.

Es importante desdramatizar este periodo de la vida, ya que la mayoría de chicas y chicos atraviesan esta etapa si especiales dificultades.



Es cierto que durante la adolescencia (sobre todo al principio) son más frecuentes las discusiones con los padres, los cambios bruscos de estado de ánimo, y algunas conductas de riesgo, como el consumo de drogas, la conducción temeraria o las prácticas sexuales sin protección. Pero también hay que destacar que durante estos años chicos y chicas van a

Ser adolescente hoy: Mitos y realidad

Verdadero

- **Hoy día la adolescencia comienza antes que hace 50 años.** Nuestros chicos y chicas se alimentan mejor y tienen mejores condiciones de vida que hace 50 años, lo que provoca que comiencen a tener los cambios propios de la adolescencia unos años antes que sus abuelos y abuelas. También aparecerán antes comportamientos tales como salir con las amistades, llegar tarde a casa, tener relaciones sexuales, etc.
- **En la actualidad, el inicio de la adolescencia lleva asociado un aumento de los conflictos familiares.** Las relaciones que las madres y los padres mantienen con sus hijos e hijas suelen volverse más tensas como consecuencia de los muchos cambios que la adolescencia trae consigo. Afortunadamente, cuando los padres se muestran flexibles y negociadores, esta conflictividad es pasajera y la situación tiende a normalizarse. Además, los conflictos pueden resultar positivos cuando se resuelven bien.

Falso

- **La etapa de la adolescencia es mucho más fácil y cómoda para las y los jóvenes de hoy día de lo que fue para sus abuelas y abuelos.** Las mejores condiciones en que crecen los adolescentes actuales pueden llevarnos a pensar que lo tienen todo mucho más fácil. Sin embargo, la sociedad actual es mucho más cambiante, compleja y competitiva, lo que puede complicar la elección de unos valores y un estilo de vida propio y hacer que se sientan confusos y desorientados.
- **En la actualidad, la mayoría de los chicos y chicas adolescentes son rebeldes, conflictivos y pasotas.** Aunque con la llegada de la adolescencia suelen aumentar los conflictos en la familia, tampoco hay que exagerar. Los medios de comunicación han ofrecido una imagen muy negativa de los chicos y chicas adolescentes que hace que nos acerquemos a ellos y a ellas con muchos prejuicios y que los juzguemos sin conocerlos realmente. Es fundamental que intentemos eliminar dichos prejuicios para evitar dificultades innecesarias en las relaciones entre adultos y adolescentes.

Cómo ayudarles

Aspectos a tener en cuenta

No existen recetas mágicas que garanticen que vuestro hijo o hija sea feliz y muestre un comportamiento ajustado. Sin embargo, para actuar como buenos padres y madres de vuestros hijos e hijas adolescentes es importante que tengáis en cuenta los siguientes ingredientes:

- **Estableced una buena comunicación con vuestros hijos e hijas haciendo que se sientan queridos y queridas.** Dialogad, escuchadles e intentad comprenderles, mostrando el cariño y afecto que les tenéis. Es importante que estéis disponibles y les apoyéis ante las dificultades, dedicándoles tiempo y atención.
- **Supervisad su conducta.** Interesaos por conocer con quién se relaciona vuestro hijo o hija y en qué actividades ocupa su tiempo libre.
- **Ponedles normas negociadas y flexibles que se ajusten a su edad.**
- **Estimulad su autonomía** respetando su forma de pensar y estimulando su comportamiento autónomo y responsable.

Cómo combinar estos ingredientes dependerá de muchos factores: la situación concreta, la edad de vuestro hijo o hija, su personalidad y grado de madurez, vuestras creencias y valores como madre o padre... **No existen fórmulas que sirvan para todos los adolescentes ni para todas las situaciones**, por lo que **vuestro estilo educativo debe ser flexible**. No obstante, hay que tener en cuenta que los aspectos anteriores son fundamentales y deben estar presentes en el trato con vuestro hijo o hija. En los siguientes apartados se ofrecen algunas recomendaciones que os ayudarán a encontrar la mejor receta.

Escucharle, intentar comprenderle, darle mucho afecto, supervisar su conducta y estimular su autonomía son aspectos centrales que favorecerán el bienestar de tu hijo o hija adolescente, así como las relaciones familiares.



¿Por qué ahora habláis menos?

Durante los años de la adolescencia **la comunicación entre progenitores e hijos e hijas será más difícil**. Incluso en aquellas familias en las que existía una buena relación durante la infancia, son frecuentes las quejas de padres y madres por la dificultad que tienen para dialogar con sus hijos e hijas. Este distanciamiento se debe a la aparición de una serie de barreras de las que seréis responsables tanto vosotros como vuestros hijos e hijas.

Padres y madres

Querréis seguir manteniendo el mismo tipo de relación que tuvisteis con ellos y ellas durante la infancia, a veces más basada en sermonear o en dar órdenes que en un proceso real de comunicación en el que **la escucha juega un importantísimo papel**.

Adolescentes

Las reservas de vuestro hijo o hija para hablar con vosotros se deberán en gran parte a su necesidad de mantener **la privacidad sobre sus asuntos personales**. Además, el deseo de mantener unas **relaciones familiares más igualitarias**, donde sus ideas y opiniones sean consideradas igual de importantes que las ofrecidas por los adultos, le llevará a discutir vuestras ideas, a interrumpiros con más frecuencia, a no estar de acuerdo con vuestras propuestas, etc.

Tened en cuenta que...



- Con demasiada frecuencia, **vuestros mensajes están cargados de críticas y continuas referencias a los errores cometidos** por vuestros hijos e hijas, aspectos que deberéis evitar para conseguir una comunicación más positiva.
- Aunque son muchos **los temas que interesan y preocupan a los y las adolescentes**, precisamente son estos temas los que **suelen pasar a un segundo plano en la comunicación familiar**, más centrada en cuestiones como las tareas del hogar, las cuestiones escolares o la forma de vestir del joven, que a menudo pueden acabar en discusiones y conflictos.

Consejos prácticos para mejorar el afecto y la comunicación

- **Escuchad lo que dice vuestro hijo o hija, dejadle terminar:** Dejar que vuestro hijo o hija hable y diga lo que piensa o siente es muy beneficioso para el buen funcionamiento de la familia y para su bienestar. Si no dejáis que termine lo que quiere decir y le interrumpís porque pensáis que ya sabéis lo que os va a decir, nunca sabréis realmente qué ideas tiene ni cómo se siente.
- **No criticéis, no juzguéis, no culpabilicéis:** No sois jueces. Si os dedicáis a criticar su conducta constantemente estaréis poniendo una barrera entre vosotros. Si muestra su enfado y grita, podéis corregir su comportamiento con algo como: “ya veo que estás enfadado/a, pero si me gritas no me entero bien. Cuando te tranquilices podremos seguir hablando”.
- **No deis lecciones:** Tendemos a decir a nuestros hijos e hijas todo lo que deben hacer. Sin embargo, es mucho más útil y beneficioso enseñarles a buscar soluciones por sí mismos, y razonar con ellos las ventajas e inconvenientes de cada elección.
- **Dad importancia a lo que os dice:** A veces se preocuparán por asuntos que para vosotros no tienen la menor importancia y pensaréis: “no son más que tonterías, ya se le pasará”. Si cuenta con vosotros para hablar de sus cosas, valoradlo. Si no dais importancia a lo que quiere contaros, puede que en el futuro deje de hablaros de eso y de muchas otras cosas.
- **Enseñadle a comunicar sus sentimientos:** No es suficiente preguntarle qué ha hecho, sino también cómo se ha sentido. Podéis ayudarle a que entienda qué siente preguntándole “¿estás enfadado o triste?” o diciéndole “yo estoy orgullosa ¿y tú?”. Todos tenemos que aprender a expresar nuestros sentimientos y vosotros podéis ayudar a vuestro hijo o hija a hacerlo.
- **Controlad vuestros impulsos:** Puede ocurrir que os cuente que ha hecho cosas que no os gustan (por ejemplo, que ha faltado a una hora de clase porque no tenía ganas de ir). En esos casos, no os dejéis llevar por los nervios; si reaccionáis de forma impulsiva y no razonáis con él o ella, puede que la próxima vez no confíe en vosotros y no os lo cuente. Evitad gritarles, amenazarles y ordenarles lo que tienen que hacer. Cuando estéis más serenos hablad con él o ella y explicadle qué es lo que no os gusta.
- **Ya no es un niño o una niña:** No lo olvidéis; se está convirtiendo en una persona adulta, si actuáis como si fuera como vuestra niña o niño pequeño sentirá vergüenza, sobre todo delante de sus amigos y amigas. Evitad invadir su espacio personal, criticarle o darle lecciones en todo momento, especialmente cuando esté con su pandilla.

PONIENDO LÍMITES



En muchas ocasiones, con la llegada de la adolescencia, los padres y madres tienden a relajar el control sobre sus hijos e hijas porque consideran que ya no es tan necesario. Sin embargo, al igual que el afecto, el establecimiento de límites continúa siendo muy importante durante la adolescencia, y cuando estos faltan es muy probable que chicos y chicas se sientan desorientados y que piensen que no nos preocupamos por ellos. Por otra parte, la ausencia de control, de normas y de límites, está muy relacionada con la aparición de algunos problemas de conducta, como los comportamientos antisociales y delictivos o el consumo abusivo de drogas y alcohol.

Las normas de casa deben ser...

- Claras, razonadas y justificadas. **Tendréis que hablar con vuestros hijos e hijas, conocer su punto de vista, explicarles los motivos de una determinada norma y cambiarla cuando os convenzan de que es injusta. Así les estaréis reconociendo su derecho a participar en las decisiones que les afectan, aunque vosotros sigáis siendo los que tenéis la última palabra.**
- Flexibles. **Los límites necesarios para un niño o niña de 10 años no deben ser los mismos que para un adolescente de 13, y menos aún si tiene 15. El control excesivo es tan perjudicial como su ausencia, por lo que tendréis que concederles de forma gradual más libertad para actuar y tomar decisiones.**
- Coherentes. **Es importante que mantengáis las normas, los límites, y las sanciones ante su incumplimiento. Además, debe existir acuerdo entre padres y madres, porque la falta de acuerdo y coherencia respecto a normas y consecuencias puede ser tan negativa como la ausencia de límites.**
- Si las normas no se cumplen, hay que sancionar. **Manteniendo la calma, escuchando la justificación que vuestro hijo o hija os da y evitando reacciones exageradas. Habrá veces en las que será conveniente sancionar su conducta. Es importante que el chico o la chica tenga claro que rechazáis su comportamiento y no a él o ella. No obstante, puede haber alternativas al castigo, como hacerles ver lo decepcionados que estáis por su comportamiento. Otra posibilidad es no sancionarlos y dejar que experimenten las consecuencias de sus errores: un suspenso les obligara a estudiar o una resaca les hará sufrir los efectos del abuso de alcohol.**

Diferenciando lo principal de lo secundario



Con frecuencia os enfadaréis con algunos comportamientos de vuestros hijos e hijas que no tienen demasiada importancia, como la forma de vestir o la música que escuchan. Es necesario que sepáis diferenciar lo que es realmente importante de lo que no lo es tanto. Además, debéis respetar aquello que forma parte de la vida privada de vuestro hijo o hija. No todas las madres y padres estaréis de acuerdo en dónde situar esta frontera, ya que dependerá de los valores familiares. En cualquier caso, la recomendación es que seáis estrictos y estrictas con aquellos comportamientos que puedan poner en riesgo la salud y la seguridad de vuestro hijo o hija, sin perder tiempo y energía en discusiones sobre

¿SABÉIS LO QUE HACEN?

Si poner límites es importante también lo es saber **qué es lo que hace el adolescente en su tiempo libre, conocer a sus amigos y saber a dónde va por la tarde o noche**. De esta manera será más fácil evitar algunas situaciones de riesgo que pudieran estar produciéndose. **Como ocurre con el control, la supervisión ideal debe estar ajustada a la edad y madurez del chico o chica. Tan negativo es la ausencia de control como mostraros excesivamente estrictos**. El exceso puede llevar a que la o el adolescente se muestre aún más cerrado en un intento de defender su intimidad. La mejor forma de conocer lo que hace es cuando él o ella misma os informan sobre sus actividades y amistades. Esto suele ocurrir si existe confianza y una buena comunicación. En estas situaciones es probable que sean los mismos adolescentes quienes tengan la iniciativa de compartir con sus padres y madres muchas de sus preocupaciones, o de hablarles acerca de sus actividades y amistades.



Interesaos por conocer con quién se relaciona vuestro hijo o hija y con qué actividades ocupa su tiempo libre.

CUANDO SE PROTEGE EN EXCESO

Algunos padres y madres se muestran excesivamente sobreprotectores con sus hijos e hijas. Desde la primera infancia les evitan todo tipo de dificultades y toleran la mayoría de sus caprichos, bien porque creen que es importante evitarles decepciones, o bien porque les ha resultado más cómodo actuar de este modo. Este estilo puede llevar a madres y padres a pensar que han educado bien, rescatándoles de todo tipo de situaciones complicadas y resolviéndoles sus problemas, sin tener en cuenta la **importancia que tiene aprender de los propios errores**.

Las consecuencias del estilo sobreprotector pueden ser bastante negativas, ya que estos chicos y chicas no han tenido la oportunidad de madurar, y mostrarán mucha irritación en todas las situaciones en las que la realidad no se ajuste a sus deseos. Tampoco se sentirán capaces de resolver por sí mismos los problemas y las situaciones complicadas que puedan presentárseles, por lo que necesitarán la ayuda de otras personas para resolverlos. Son muchas las tareas que vuestros hijos e hijas tendrán que afrontar durante estos años, y vosotros no estaréis siempre a su lado para ayudarles. Es esperable que estos chicos y chicas sobreprotegidos se muestren muy inseguros, inmaduros y caprichosos, y sean ellos los que finalmente os terminen controlando a vosotros.

Algunos padres y madres se muestran muy sobreprotectores con sus hijos e hijas, impidiendo que crezcan y maduren.



¿Qué podéis hacer para evitar la sobreprotección?

- Dejad que vuestro hijo o hija resuelva sus propios problemas. ¿Vais a estar toda la vida sacándole las castañas del fuego?
- Dejad que aprenda de sus errores. Equivocarse puede ser una magnífica oportunidad para madurar.
- Dejad que experimente algunas decepciones. Poco a poco se irá haciendo más resistente y no se rendirá ante las situaciones difíciles.
- Dejad de permitirle que se salga siempre con la suya. No cedáis a todos sus caprichos y exigencias.

¿QUÉ ES EL CONTROL PSICOLÓGICO?

Son estrategias que algunos padres y madres utilizan como **medio para controlar a sus hijos e hijas, como chantajearlos emocionalmente o hacer que se sientan culpables**. Por ejemplo, cuando un padre o una madre en una discusión con su hijo o hija insiste en el daño que le produce un determinado comportamiento (*“vuelve cuando quieras, cariño, pero mejor tempranito, que ya sabes que hasta que no vuelvas estaré sufriendo todo el tiempo”*), o cuando intenta forzar una decisión del joven o la joven de forma indirecta o culpabilizadora (*“con lo que nos hubiera gustado a tu madre y a mí que estudiaras Medicina como el abuelo”, “si sigues saliendo con esos chicos me vas a destrozar”*).

El control psicológico está relacionado con la aparición **de problemas emocionales y depresivos**, ya que para que el adolescente madure es necesario que padres y madres favorezcan su autonomía, haciendo todo lo posible para que tenga su propia forma de pensar y muestre un comportamiento independiente y responsable. Como ya se ha comentado, tan perjudicial puede ser la ausencia de supervisión como la excesiva intromisión y el control psicológico, especialmente en un momento como la adolescencia, en el que **chicos y chicas deben aprender a pensar y actuar de forma cada vez más independiente**.



RESOLVIENDO LOS CONFLICTOS

Como se dijo al comienzo, el inicio de la adolescencia puede traer consigo un empeoramiento de las relaciones entre padres o madres e hijos e hijas, siendo más frecuentes los conflictos y las discusiones. A menudo, donde había buena comunicación, bromas, besos y abrazos, todo se convierte en regañinas, malas caras y discusiones subidas de tono.

El valor educativo del conflicto

Por lo general, los conflictos surgen por diferencias entre vuestras opiniones y deseos y los de vuestros hijos e hijas, y pueden servir para que toméis conciencia de sus necesidades, que no siempre coincidirán con las vuestras. Estos primeros conflictos pueden tener un efecto positivo, ya que pueden favorecer el cambio o reajuste en las relaciones familiares y el estilo parental que deben adaptarse a las nuevas necesidades del adolescente: mayor intimidad, mayor autonomía, tomar decisiones, horarios más flexibles, etc.

Cuando se produce ese cambio en el trato que padres y madres dan a sus hijos e hijas, los conflictos suelen disminuir y las relaciones tienden a normalizarse.

Si aprendéis a resolver bien los conflictos, disfrutaréis más de las relaciones familiares. Para ello, la mejor forma es utilizar **la negociación**. Tiene como objetivo la búsqueda de soluciones que satisfagan a todos y todas, teniendo en cuenta los deseos y necesidades de todas las personas implicadas.

Pasos para resolver un conflicto utilizando la negociación

- Escuchad a vuestro hijo o hija tranquilamente, sin juzgarle ni criticarle, e intentad comprender su punto de vista.
- Tratad de concretar con él o ella en qué consiste el desacuerdo e intentad comprender lo que siente.
- Buscad soluciones concretas que beneficien a la familia y no perjudiquen a nadie. Es importante que todas las personas implicadas deis vuestra opinión sobre las soluciones propuestas.
- Podéis cambiar las propuestas hasta llegar a un acuerdo que os contente a todos. En algunos casos este acuerdo no será posible, y seréis vosotros quienes tendréis la última palabra. Procurad que esto ocurra con la menor frecuencia posible.

LAS AMISTADES ADOLESCENTES

Las relaciones con los iguales ganarán mucha importancia durante estos años y en muchos casos, los amigos y amigas influirán mucho sobre el comportamiento adolescente. Aunque muchos padres y madres tienden a pensar en las amistades como una fuente de malas influencias, estas relaciones van a proporcionar al adolescente seguridad emocional y le servirán para desarrollar competencias y habilidades sociales.

El beneficio de estas relaciones se pone de manifiesto en el hecho de que los adolescentes que tienen buenas relaciones de amistad presentan mayor autoestima, mejor rendimiento en la escuela y menos problemas emocionales.

Prestad atención...

Es importante que apoyéis a vuestro hijo o hija, se esforcéis en comprenderle y evitéis las críticas a sus amistades. Un entorno de confianza en casa unido a unas buenas relaciones con sus amigos y amigas, ayudarán a que su hijo o hija se muestre más seguro y ajustado.



CUANDO NO SE TRATAN A CHICOS Y CHICAS POR IGUAL



Aunque vivimos en una sociedad cada vez más igualitaria en cuanto al papel de varones y mujeres, todavía existen prejuicios y expectativas que condicionan lo que es deseable, aceptable o simplemente correcto para hombres y mujeres. De hecho, un mismo comportamiento puede ser juzgado de forma muy distinta si es un hombre o una mujer quien lo realiza. Pensad, por ejemplo, en la reacción de un padre o una madre cuando su hijo le presenta a la cuarta novia del año o si es la hija quien lo hace...

Aunque no todos los padres y las madres mantengan un trato diferente con hijos e hijas, la mayoría de las chicas se quejan de que cuando salen por las noches ellas deben llegar antes, que tienen más problemas que sus hermanos para pasar un fin de semana fuera de casa, que sus padres y madres les riñen mucho más cuando beben y cuando fuman (si se enteran, ¡claro!), que les hablan de “tener cuidado” con los chicos mientras que ni siquiera saben con las chicas con las que salen sus hermanos, que ellos pueden tener su habitación hecha un desastre y no limpiar nunca la casa, y un largo etcétera. Quizás estas diferencias no sean tan amplias como las ven algunas adolescentes, pero sí que **es cierto que padres y madres suelen controlar más a sus hijas que a sus hijos**, tienen una actitud más tolerante hacia el consumo de alcohol y tabaco de los varones, y no se preocupan tanto sobre la conducta sexual del chico.

Prestad atención...

Es importante que las normas que negociéis con los adolescentes sean independientes del sexo de vuestro hijo. No debéis dejar que el sexo de vuestro hijo os lleve a actuar de manera diferente.

QUÉ HACER PARA QUE LE VAYA BIEN EN EL INSTITUTO

En general, durante la Educación Secundaria baja el rendimiento de chicos y chicas, así como su interés y motivación por el estudio. Desde la familia se debe hacer un esfuerzo por estimular su interés por la escuela y favorecer así su rendimiento.



Los padres y madres de niños pequeños son conscientes de la importancia de su papel en la educación, por lo que se interesan por lo que ocurre en la escuela, van con frecuencia a hablar con el profesorado, acuden a actividades extraescolares y resuelven las dudas que tienen cuando hacen sus tareas escolares. A medida que niños y niñas van cumpliendo años, sus padres y madres tienden a despreocuparse y se implican menos en sus asuntos escolares. Esta menor participación puede ser comprensible, ya que los hijos e hijas van siendo cada vez más autónomos, y al ser los contenidos escolares más complicados, puede que madres y padres se sientan perdidos y no sepan cómo ayudar. A pesar de ello, **vuestro papel para todo lo relacionado con su rendimiento escolar será fundamental, ya que, aunque no os lo parezca, vuestros hijos e hijas necesitarán vuestro apoyo.**

Algunos consejos para ayudar a vuestros hijos e hijas

- **Mantened contactos con el centro escolar.** Podéis hablar con el tutor o tutora, colaborar con el centro o participar en los órganos de gestión como el Consejo Escolar o las AMPAS.
- **Hablad con vuestro hijo o hija de las cosas relacionadas con el colegio o instituto,** de las asignaturas y actividades, de sus compañeras y compañeros, del profesorado... Es importante que sienta que os interesáis por lo que vive en el centro educativo.
- **Ayudadle a organizar su tiempo.** Muchas veces no obtienen el máximo rendimiento de sus horas de estudio porque no saben cómo hacerlo. Algunos padres y madres se interesan, pero no van más allá del “trabaja duro”, y no explican a sus hijos cómo hacerlo. Ayudadle a organizar su tiempo libre y supervisad su trabajo. No hace falta que entendáis el contenido de las asignaturas para que estéis pendientes, ayudéis a organizar el estudio, os intereséis por lo que aprenden...
- **Prestad atención durante todo el curso** a su trabajo y su rendimiento escolar, y no sólo cuando llegan las notas al final de cada trimestre.
- **Mostraos atentos ante una disminución en su rendimiento.** Las malas notas pueden significar muchas cosas: poco esfuerzo, desinterés, problemas personales –como peleas con los compañeros o un desengaño amoroso- o dificultades con alguna asignatura concreta. Escuchad sus razones del suspenso y hablad con su tutor o tutora. No dramaticéis y animadle a seguir trabajando.
- **Apoyadle en las tareas escolares.** Preguntadle por lo que está estudiando en ese momento, revisad sus esquemas y resúmenes, ayudadle..., pero ¡jojo!, no hagáis sus tareas. Es él o ella quien tiene que trabajar. Vosotros podéis apoyarle y aconsejarle, pero el principal esfuerzo es suyo.
- **Motivadle y fomentad su interés.** Hacedle ver lo importante que es lo que aprende en la escuela, y no sólo porque le vaya a servir en el futuro. Por ejemplo, destacad la importancia que tienen los idiomas para navegar por Internet, o la historia para entender los problemas sociales actuales.
- **Aportadle material y situaciones que favorezcan su aprendizaje,** como libros, ordenador, etc. Igualmente, es fundamental hablar con él o ella sobre temas sociales y culturales, y planificad algunas salidas o visitas de carácter cultural a museos, cines o conciertos.
- **Facilitad un ambiente de apoyo y confianza.** Un contexto familiar positivo, en el que se exija al adolescente de forma razonable, y en el que se sienta el apoyo, es fundamental para su buen ajuste a la escuela.

