

1

ADOLESCENCIA Y EL PAPEL DE LA FAMILIA

¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

Es el período de transición entre la niñez y la edad adulta. Aparecen cambios importantes a nivel físico, sexual, cognitivo, social y emocional, que pueden generar incertidumbre tanto para las y los adolescentes como para sus familias.

La búsqueda de autonomía e independencia ante el mundo de las personas adultas, junto a una sensación de invulnerabilidad, estimulan en la y el adolescente la aparición de conductas de riesgo, como pueden ser el consumo de drogas y otras conductas potencialmente adictivas, así como comportamientos antisociales.

Resulta fundamental identificar los estilos educativos más adecuados para esta etapa evolutiva, entendidos como actitudes de los padres y las madres hacia sus hijos e hijas, que les van a influir en muchos niveles y van a ayudarles a configurar sus propias actitudes:



En esta etapa evolutiva es necesario que la familia preste especial atención a sus hijos e hijas y que se sigan algunas recomendaciones como:

Proporcionar estabilidad emocional frente a los cambios.

Fomentar la socialización positiva.

Potenciar la autoestima, las habilidades sociales y el autocontrol.

Ejercer de modelo ante el consumo de drogas y otros comportamientos potencialmente adictivos.

Ayudar en el desarrollo de la identidad personal.

Transmitir afecto y cariño, que generen un clima adecuado para el desarrollo personal.



El estilo educativo que repercute de forma más positiva en la persona es el democrático. Propone alternativas y evita llegar a confusiones, ya que tiene un componente asertivo importante, tanto a nivel actitudinal como comunicativo.

2

AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO?

Conjunto de juicios descriptivos y evaluativos que cada persona tiene de sí misma; expresa el modo en que la persona se representa, conoce y se valora.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Experiencia íntima que emerge de lo que una persona piensa y siente sobre sí misma. Si es adecuada, produce confianza y seguridad, que lleva a la satisfacción de la autoaprobación. Si la persona no se acepta, esto le produce dolor y, entonces, utiliza mecanismos para evitar los sentimientos de malestar y frustración por sentirse mal consigo misma.

Pautas familiares para fomentar el desarrollo positivo del autoconcepto y de la autoestima en los y las adolescentes:

Aceptar al o la adolescente, como una persona imperfecta pero valiosa por sí misma, no por lo que me aporta como padre o madre y evitando compararle con otras personas.

Mostrar afectividad y calidez, fomentando el vínculo emocional y brindándole apoyo y estimulación.

Fomentar la autonomía y promover la responsabilidad, mostrándose disponible al diálogo y la negociación, y haciendo sentir al o la adolescente protagonista de su propio comportamiento.

Destacar los aspectos positivos y, desde ahí, ayudar a que aborde sus aspectos más negativos.

Fomentar una comunicación que no invalide al o la menor, estimulando la expresión de necesidades.

Fomentar la participación, con experiencias compartidas que fomenten el disfrute mutuo.

Establecer límites y reglas, necesarias para el completo desarrollo de la persona facilitando que vaya gradualmente marcando sus límites.

Supervisar el comportamiento y el entorno social en el que se desenvuelve, ya que la relación con sus iguales irá inundando su mundo e irá teniendo una mayor influencia en su autoestima.

3

GESTIÓN EMOCIONAL

¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES BÁSICAS?

- MIEDO** Emoción intensa provocada por la percepción de una amenaza.
- TRISTEZA** Nos habla de una pérdida. Clase de dolor emocional o estado afectivo provocado por un decaimiento espiritual.
- TERNURA** Nos habla de la confianza en la entrega y el cuidado.
- RABIA** Nos habla de una dignidad amenazada y nos induce hacia la destrucción de aquello que lo provoca.
- ALEGRÍA** Nos produce plenitud, expansión. Es una emoción amistosa o una sensación de satisfacción o felicidad [placer] de duración limitada.
- EROTISMO** Nos habla del disfrute, de la excitación.

Pautas y habilidades para rebajar el nivel de hostilidad de una persona ante una determinada situación:



Reconoce su irritación y hazle ver a la persona que la comprendes.

Irritarse y no tratar de calmar a la otra persona.

Antes de responder, espera a que la persona exprese su irritación y escuche atentamente.

Negarse a escuchar.

Mantén una actitud abierta sobre "lo que está mal" y lo que "debería de hacerse".

Adoptar una actitud defensiva antes de intentar saber lo que pasa.

Ayuda a la persona a afrontar la situación cuando ha percibido su mal comportamiento.

Avergonzar a la persona por su mal comportamiento.

Mantén la voz calmada y bajo el volumen.

Elevar el volumen de la voz para "hacerte oír".

Cuando la persona se muestre menos hostil, empatiza; no es necesario que estés de acuerdo con ella.

No plantear argumentos ni razones sobre lo bueno que sería que se comportase de otra manera.

Una vez que el incidente haya pasado, expresar cómo te has sentido y pedir a la otra persona que, en ocasiones futuras, se comporte de otra manera contigo.

Ocultar los sentimientos una vez que todo haya pasado.

4

COMUNICACIÓN INTRAFAMILIAR

¿CUALES SON ELEMENTOS DEL PROCESO DE COMUNICACIÓN?

 Saber qué se quiere conseguir cuando se inicia un proceso comunicativo.

 Prestar atención a la situación concreta en la que se produce la interacción, no solo en lo que se refiere al momento sino también a las características de la persona con la que se habla.

 Conocer y manejar los distintos componentes de la comunicación: verbal, no verbal y paraverbal. Es importante cuidar lo que se dice y cómo se dice.

¿CUÁLES SON LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN?

ASERTIVO

Expresión clara de pensamientos, sentimientos y opiniones sin imposiciones y respetando los pensamientos, sentimientos y opiniones de las demás personas.

PASIVO

Dificultad para expresar abiertamente pensamientos, sentimientos y opiniones.

AGRESIVO

Se expresan pensamientos, sentimientos y opiniones de manera inapropiada, imponiendo nuestro criterio a la fuerza sin respetar a las otras personas.

BUENA COMUNICACIÓN FAMILIAR



PARA UNA COMUNICACIÓN MÁS EFICAZ SERÍA RECOMENDABLE:

- 1 Potenciar que expresen sus emociones.
- 2 No basar el diálogo en experiencias de otra época.
- 3 Reforzar las cosas que haga bien, su autonomía, su responsabilidad, agradeciéndole cuando ayude.
- 4 Que el diálogo prime en la comunicación, incluso si algo no gusta de su actitud.
- 5 Que, ante cualquier equivocación, se actúe de manera honesta.
- 6 Actuar de manera tolerante ante sus amistades.
- 7 Mostrar interés por alguna de sus aficiones y respetar sus gustos.
- 8 No utilizar la mentira para, así, salvaguardar su confianza.

5

ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y LÍMITES EN LA FAMILIA

¿QUÉ TIPOS DE NORMAS HAY?

FUNDAMENTALES

Son las normas de los derechos y valores fundamentales de la familia. Son de obligado cumplimiento e innegociables. Deben ser pocas, claras y unívocas en su cumplimiento.

IMPORTANTES

Son aquellas que tienen que ver con una correcta socialización y salud de los y las menores. Se deben respetar en su mayoría, pero permiten cierta flexibilidad. Deben ser en número limitado.

ACCESORIAS

Pueden ser numerosas y podemos permitir cierta flexibilidad en su cumplimiento. Son negociables.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENEN LAS NORMAS QUE FUNCIONAN?

CONSISTENTES Y COHERENTES

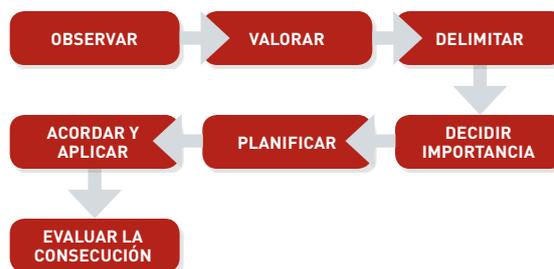
CLARAS Y CONCRETAS

ADECUADAS A LAS CAPACIDADES DE LOS Y LAS MENORES

CON CONSECUENCIAS EXPLÍCITAS

REVISABLES Y EVALUABLES

¿QUÉ PASOS SEGUIR PARA ESTABLECER UNA NORMA?



¿SOBRE QUÉ COSAS, COMO MÍNIMO, HAY QUE ESTABLECER NORMAS?



PERO, ¿CÓMO HACER PARA QUE ESAS NORMAS SE MANTENGAN EN EL TIEMPO?

Las consecuencias agradables o positivas de una conducta hacen más probable que esta se repita. Estas consecuencias se denominan refuerzo o consecuencia positiva. La aplicación de consecuencias negativas tras una conducta persigue reducir o eliminar esa conducta.

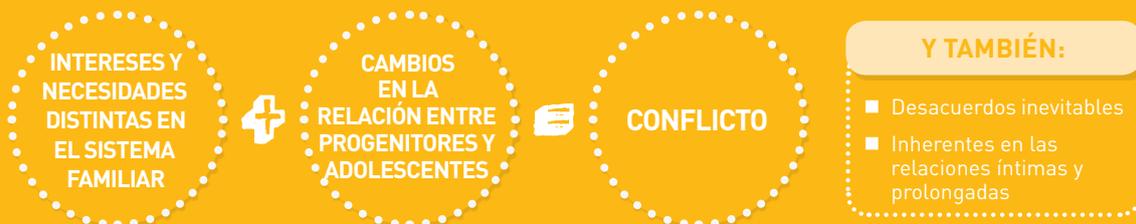


6

GESTIÓN DE CONFLICTOS

¿QUÉ ES UN CONFLICTO?

En las familias pueden darse situaciones en las que los intereses y necesidades de las personas adultas de referencia difieran y/o se contrapongan a los de los y las menores. Estas discrepancias pueden convertirse en fuente de conflicto cuya solución dependerá del abordaje del mismo. Las numerosas investigaciones realizadas durante las últimas décadas no dejan lugar a la duda en que se producen cambios en las relaciones entre progenitores y adolescentes.



ACTITUDES A EVITAR ANTE UN CONFLICTO

NEGACIÓN DEL PROBLEMA

EVITACIÓN O POSPOSICIÓN DE SU ABORDAJE

ATRIBUCIÓN DEL CONFLICTO A CAUSAS EXTERNAS

PROBLEMATIZAR LO COTIDIANO

PETICIÓN DE SOLUCIONES GLOBALES

PERO SOBRE TODO ES OPORTUNIDAD PARA:

El desarrollo personal

El fortalecimiento de las relaciones familiares

El aprendizaje para futuros conflictos

TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

NEGOCIACIÓN Las personas implicadas en el mismo deben ser capaces de defender los derechos personales, respetando los de las demás personas, y mantener una postura asertiva que en ocasiones implica modificar o posponer los propios objetivos en pro de otros más acordes con la situación.

MEDIACIÓN Las personas implicadas muestran dificultades para resolverlo entre ellas y, por tanto, necesitan recurrir a otra persona, ajena e imparcial, cuya función es facilitar que estas personas, por sí mismas, logren alcanzar un acuerdo.

FACILITACIÓN Interviene una persona ajena al conflicto con el objetivo de facilitar la comunicación o el encuentro entre las personas en conflicto, y no de tutelar el proceso de resolución.

ARBITRAJE Interviene una persona ajena al conflicto con el objetivo de, una vez escuchadas las personas implicadas en el conflicto, resolverlo mediante la propuesta de una resolución que ambas partes deben cumplir.

7

¿CÓMO SE TRANSMITEN LOS VALORES EN LA FAMILIA?

¿QUÉ SON LOS VALORES?

Son los principios y creencias que marcan y orientan nuestro propio comportamiento ante todo aquello que nos rodea. Están "organizados" en función de la importancia personal que se les otorga, confiriendo así lo que denominamos "escala de valores". Al ser estos consistentes y estables en el tiempo, influirán en nuestros comportamientos, posicionamientos éticos y/o morales, así como en el estilo de vida que lleva cada cual a cabo.

FAVORECEN

- Perfilar mejor nuestra identidad. Es más fácil definir e identificar a alguien si hace evidente y practica de forma constante ciertos valores.
- Ser coherente al poner en práctica ciertos valores nos ayuda a autorrealizarnos como personas. Una persona se siente más realizada y satisfecha consigo misma si cumple con los ideales que se marca.

FUNCIONES

SIRVEN DE REFERENCIA DEL "IDEAL" A CONSEGUIR

SON EL INSTRUMENTO PRÁCTICO QUE AYUDA A ADOPTAR UNA LÍNEA DE CONDUCTA FRENTE A OTRA OPUESTA

MARCAN CIERTA "OBLIGACIÓN" A LA HORA DE HACER ALGO O TOMAR UNA DECISIÓN

RECUERDAN LA PREFERENCIA INDIVIDUAL SOBRE CÓMO ACTUAR

NOS FACILITAN LA VIDA EN SOCIEDAD



SE CONSTITUYEN DESDE LA INFANCIA HASTA LA ADOLESCENCIA A PARTIR DE:

MODELOS DE REFERENCIAS ADULTAS

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

GRUPOS DE IGUALES

¿QUÉ HACER COMO PADRES Y MADRES PARA FOMENTAR VALORES PROSOCIALES?



SERVIR DE MODELAJE PARA NUESTROS HIJOS E HIJAS



MOSTRAR COHERENCIA ENTRE LO QUE SE DICE Y SE HACE

Algunos de los valores que pueden tener relevancia en el periodo de la adolescencia son:

RESPECTO

CONSTANCIA

IGUALDAD, EQUIDAD Y JUSTICIA

GRATITUD

8

OCIO Y TIEMPO LIBRE EN FAMILIA

¿QUÉ ES EL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE?

El tiempo libre, es el espacio del que dispone una persona y que no está determinado por sus obligaciones. Cuando alcanza las funciones de descanso, diversión y desarrollo personal pasa a ser considerado como ocio.

¿CUÁLES SON LAS FUNCIONES DEL OCIO?



DESCANSO

El ocio sirve de descanso de las obligaciones, liberando de la fatiga que pueden suponer las actividades cotidianas.



DIVERSIÓN

El ocio proporciona la posibilidad de realizar actividades, simplemente por el placer y la satisfacción de hacer algo que gusta.



DESARROLLO PERSONAL

El ocio es una fuente de crecimiento personal. Aprender cosas nuevas, contactar con otras personas en un clima distendido y de colaboración, buscando formas diferentes de expresar nuestros sentimientos, etc.



ESTAS TRES FUNCIONES APARECEN ÍNTIMAMENTE VINCULADAS Y CONSTITUYEN LA VERDADERA EXPERIENCIA DEL OCIO

BENEFICIOS Y RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA CON LOS HIJOS Y LAS HIJAS PARA EDUCAR EN UN OCIO PREVENTIVO:

BENEFICIOS

Favorece la cohesión familiar.

Incrementa la autoestima y autoconfianza de los y las menores.

Proporciona autonomía y confianza.

Favorece la intercomunicación personal y la interacción grupal.

Desarrolla aficiones que en momentos de aburrimiento podrán utilizarse.

Aprenden a gestionar el tiempo.

RECOMENDACIONES

Respetar los periodos evolutivos de cada uno y una, además de proponer actividades acordes.

Reflexionar sobre diferentes propuestas, teniendo en cuenta los gustos y habilidades de las personas que integran la familia.

Si no hay acuerdo, aprender a negociar juntos y juntas escuchando y aceptando las actividades...y siempre de manera positiva.

Evitar hacer críticas a las actividades propuestas por los hijos e hijas.

Conocer en profundidad los gustos de los y las menores y saber sus preferencias.

9

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN Y FAMILIA

¿QUÉ SON LAS TIC?

Son todas aquellas herramientas y programas que tratan, administran, transmiten y comparten la información mediante soportes tecnológicos.

TIPOS DE TIC:



TELEVISIÓN



VIDEOJUEGOS



TELÉFONO MÓVIL
SMARTPHONE



INTERNET



TABLETA

ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR UN USO POSITIVO Y SEGURO DE LAS TIC E INTERNET:

SUPERVISIÓN, ACOMPAÑAMIENTO Y ORIENTACIÓN

- Conocer el entorno y las TIC.
- Ser el mejor ejemplo de un uso adecuado de las TIC e internet.
- No demonizar las tecnologías.
- Elegir contenidos apropiados a la edad.
- Mostrar interés por lo que hacen, compartir actividades y fomentar el intercambio de conocimientos y experiencias sobre internet.
- Fomentar el pensamiento crítico sobre lo que encuentran en línea.
- Evitar la sobrerreacción y el juicio rápido.

ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y LÍMITES

- Utilizar herramientas de control parental.
- Incluir normas específicas, adaptadas a la edad y madurez.
- Cumplir por parte de las personas adultas la normativa establecida.

¿LAS TIC SON UNA HERRAMIENTA EDUCATIVA O PERJUDICIAL?

BENEFICIOS

- Mejoran la comunicación.
- Facilitan la socialización.
- Facilitan el acceso a la información y a nuevas formas de aprendizaje.
- Posibilitan el acceso a múltiples recursos de ocio y entretenimiento.

RIESGOS

- Interferencia con otras actividades: estudio, ejercicio y deporte, ocio...
- Falta de privacidad y uso indebido de datos personales.
- Exceso de información disponible e inapropiada.
- El uso continuado sin control puede generar aislamiento social y retraso en el desarrollo de habilidades sociales.
- Favorece el sedentarismo.
- Otros riesgos asociados a un uso indebido: ciberacoso, grooming, sextorsión, robo de identidad...

10

ADOLESCENCIA Y CONSUMO DE DROGAS

¿QUÉ SON LAS DROGAS?

Es "toda sustancia que introducida en el organismo, puede modificar una o más funciones del sistema nervioso central, capaz de generar dependencia (necesidad de tomar la sustancia de modo continuado y periódico), y aumentando las dosis, a fin de obtener sus efectos (tolerancia) y, a veces, de evitar el malestar de su falta (síndrome de abstinencia)" (OMS).

TIPOS DE DROGAS

Las drogas pueden ser clasificadas de modos muy diferentes atendiendo a multitud de variables (origen, estatus jurídico,...). Las drogas, según los efectos en el Sistema Nervioso Central, se pueden clasificar en:

Estimulantes

Aumentan el funcionamiento del SNC (euforia, taquicardia o insomnio, disminución de las sensaciones de cansancio,...).

Cafeína, nicotina, cocaína y anfetaminas

Depresoras

Disminuyen el funcionamiento del SNC (relajación, sedación e inducir el sueño, dificultad en la coordinación motora,...).

Alcohol, psicofármacos, heroína...

Perturbadoras

Alteran la función del SNC, dando lugar a una distorsión perceptiva del mundo (alucinaciones visuales, auditivas o sensoriales,...).

Cannabis, alucinógenos, LSD...



Lo importante es conocer: el uso que se hace de las drogas, el porqué de su consumo, los entornos en los que se realiza y cuál es el papel que la sociedad en general y la familia en particular, puede jugar en reducir el impacto, la incidencia y los riesgos.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE DROGAS:

	FACTOR DE RIESGO	FACTOR DE PROTECCIÓN
INDIVIDUAL	Falta de autocontrol	Autoestima adecuada
AMISTADES	Presión social, necesidad de aceptación social	Desarrollo de habilidades sociales
FAMILIAR	Alto nivel de conflicto	Vínculos fuertes y apego
ESCUELA	Bajo rendimiento escolar	Clima escolar positivo
COMUNIDAD	Disponibilidad de drogas	Espacios y actividades de ocio saludables

CÓMO HABLAR DE DROGAS:

- Utilizar cualquier momento para hablar de las drogas con naturalidad.
- Hablar de manera clara y sin alarmismos.
- Indagar en la opinión de los y las hijas sobre el consumo de drogas.
- Intentar no banalizar el tema, alertando de los riesgos de las drogas.
- Manejar información objetiva, contrastada y actualizada acerca de las drogas y conocer sus consecuencias negativas.
- Conversar en términos de "efectos buscados" y "efectos no deseados".
- No transmitir la idea de que consumir drogas es algo que hacen la mayoría de jóvenes.

11

VIDEOJUEGOS Y JUEGOS DE APUESTAS EN LA ADOLESCENCIA



¿QUÉ SON LOS VIDEOJUEGOS?

Toda aplicación o Software que ha sido creado con el fin del entretenimiento, basado principalmente en la interacción de uno o más jugadores, ejecutado tanto en ordenadores como en cualquier otro dispositivo electrónico.

BENEFICIOS DEL USO DE LOS VIDEOJUEGOS

- Fuente de distracción que combate el aburrimiento y la monotonía.
- Mejora la coordinación óculo-manual.
- Fomenta el pensamiento lógico y resolución de problemas.
- Refuerza la autoestima y el autoconcepto
- Fomenta valores como el liderazgo, la amistad, la solidaridad, el trabajo cooperativo, entre otros.

RIESGOS DEL USO EXCESIVO DE LOS VIDEOJUEGOS

- Menor actividad física.
- Bajo rendimiento escolar.
- Ansiedad, depresión.
- Debilita las relaciones familiares.
- Fomento de estereotipos sociales.
- Riesgo de generar adicción.

PAUTAS DE ACTUACIÓN

- Supervisar la compra e instalación de los juegos
- Favorecer el uso de videojuegos en sitios comunes del hogar.
- Establecer normas de uso referidas al tiempo y a los contenidos
- Concienciar sobre la importancia de la privacidad. Alertar sobre los riesgos existentes.
- Instalar herramientas de seguridad necesarias para cada equipo o dispositivo (antivirus, cortafuegos, antiespías), así como las específicas para menores (control parental, bloqueador de páginas, entre otras).
- Mantener actualizados los programas en el equipo.
- Crear cuentas de usuario personalizadas para los y las menores.



¿QUÉ ES EL JUEGO DE APUESTAS?

El juego de apuestas es cualquier conducta que implica arriesgar dinero u objetos valiosos en el resultado de un juego, concurso u otro suceso que pueda ser parcial o totalmente dependiente del azar.

CREENCIAS ERRÓNEAS EN EL JUEGO DE APUESTAS:

- Sesgos cognitivos. Creer que se pueden controlar los resultados del juego:
 - pensamientos supersticiosos en los que intervienen rituales, amuletos o estados mentales "favorables".
 - falacia del jugador, por la que se cree que, en algún momento, se recuperarán las pérdidas producidas en un juego de azar.
- Percepciones erróneas. Estimar de forma distorsionada tanto las pérdidas como las ganancias, así como las verdaderas probabilidades de ganar un premio en un juego de azar.
- Ilusión de control. Tener unas expectativas de éxito superiores y creer que las ganancias dependen de las habilidades personales y no del azar.

PAUTAS DE ACTUACIÓN

- Ser un ejemplo para los hijos y las hijas.
- Evitar que los hijos y las hijas entren en contacto con el juego a edades tempranas o enseñarles a valorarlo (por ejemplo: no permitirles manipular las máquinas o presionar el botón para iniciar la jugada, no darles monedas para jugar, etc.).
- Promocionar valores, actitudes y estilos de vida saludables que sean incompatibles con las conductas de juego.
- Disponer de información adecuada sobre las influencias de los medios de comunicación social, los factores de vulnerabilidad, el proceso de adicción al juego y sus efectos.

**PRO
YEC
TO** 
HOMBRE