



***PSICOLOGÍA: Entender y disfrutar la  
adolescencia en familia.***

En la investigación y práctica clínica en psicología infantil y adolescente influyen ciertos factores cuando nos enfrentamos a la *definición* de un problema de conducta en los menores. Esta definición va a depender, entre otras consideraciones, de la edad en que el problema empieza a manifestarse y de la percepción que tienen los educadores acerca del mismo. Es frecuente encontrar que conductas *necesarias y propias del desarrollo normal* resultan problemáticas o suponen una fuente de conflicto en las familias. A este respecto, hay que diferenciar los problemas de conducta infantil y adolescente con significación clínica que pudieran derivarse de una condición psicopatológica, de los problemas que pueden surgir de una interpretación y abordaje equivocados de las diferentes situaciones.

Con este texto os invitamos a reflexionar sobre la etapa evolutiva que supone la adolescencia en el ámbito familiar.

En primer lugar, es importante que nos concienciamos de los grandes *cambios* (cada vez a edades más tempranas) que se experimentan en la etapa de la adolescencia. Cambios necesarios que afectan a muchos ámbitos del desarrollo (a nivel físico, en la inteligencia, personalidad, en las relaciones sociales,...) y que además se dan de manera casi súbita sin que padres e hijos hayan tenido tiempo de darse cuenta de lo que estaba ocurriendo.

Cambios que desconciertan a unos y a otros ya que van acompañados de ciertos desencuentros que son el anuncio de lo que está por venir: *debemos estar dispuestos a afrontar posibles cambios en las relaciones familiares.*

Es útil conocer, reconocer y entender el papel que juegan estos cambios en el desarrollo porque en ellos están las claves para comprender gran parte de los comportamientos de nuestros hijos e hijas adolescentes. También será de gran importancia entender mejor un segundo aspecto: las tareas evolutivas de los adolescentes, que son aquellos *aprendizajes*

que los adolescentes deben llevar a cabo para poder transitar mejor durante esta etapa y alcanzar las *competencias* previstas para esas edades. Cuando las tareas evolutivas no se realizan adecuadamente y en su momento (por ejemplo no se consigue la autonomía conductual) todo se resiente, el paso por la adolescencia es menos satisfactorio y se afronta de manera más inmadura la vida familiar, escolar y la relación con sus amistades.

A la vista de lo anterior surgen ciertas preguntas: “¿qué hacemos como padres o madres?” “¿Nos limitamos a justificar lo que pasa en casa en razón a dichos cambios?” Parece que esa no es la respuesta.

De modo que el reto está más en aprender a gestionar el modo en que reaccionamos como padres o madres ante las situaciones que se nos presentan sin perder de vista que debemos *potenciar el desarrollo óptimo* de nuestros hijos e hijas en este momento clave. Para ello es recomendable conocer qué actitudes estamos adoptando como padres y madres con nuestros hijos e hijas adolescentes y en qué medida esas actitudes están facilitando u obstaculizando su desarrollo y la transición hacia la vida adulta.

Con el aprendizaje y práctica de ciertas habilidades podremos promover beneficios en el ámbito familiar, redundando en el fortalecimiento de los lazos afectivos:

- Capacidad de observación del hijo/hija en situaciones cotidianas.
- Capacidad de toma de perspectiva desde los puntos de vista cognitivo y emocional.
- Utilización de diferentes formatos de comunicación: argumentación, diálogo, conversaciones e instrucciones. Desarrollo/mejora de la comunicación en la familia.
- Reflexión sobre las propias acciones y sus consecuencias.
- Autoeficacia: percepción de las propias capacidades para llevar a cabo el rol de padres.

- Percepción de control sobre la situación y capacidad de cambiar lo que ocurre alrededor que deba ser cambiado.
- Percepción ajustada del rol parental: se tiene una idea realista de que la tarea de ser padres implica esfuerzo, tiempo y dedicación.
- Visión positiva del hijo o la hija y de la familia.
- Visión optimista y realista de los problemas, y de nuestra capacidad para encontrar soluciones.

¿Cuándo es recomendable solicitar atención profesional?

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, se recomienda acudir a un profesional cuando existe un *patrón recurrente* de comportamiento desobediente, hostil y desafiante, dirigido a figuras de autoridad, que persiste por períodos prolongados de tiempo (5-6 meses), durante los cuales aparecen con frecuencia conductas como accesos intensos de cólera, discusiones con adultos, desafío activo a los adultos de referencia o incumplimiento sistemático de sus demandas, causar molestias deliberadamente a otros, acusar de sus errores o mal comportamiento a otras personas, manifestar susceptibilidad exacerbada siendo molestados con facilidad, expresión de resentimiento, rencor o ideas vengativas.

Si necesita más información o desea plantearnos alguna consulta puede dirigirse a:

Clinica de Especialidades Médicas Sutil. C/ Diego de León, 39. Madrid.

Teléfonos: 91 564 95 39 – 91 037 50 87 – 652 677 744.

E-mail: [info@clnicasutil.com](mailto:info@clnicasutil.com); [luissfh@cop.es](mailto:luissfh@cop.es).