

¿Qué podemos hacer ante tantos cambios?

Cuando nos enfrentamos a los conflictos en la adolescencia solemos utilizar métodos tradicionales (charlas, sermones, riñas) que demuestran ser poco eficaces. Por lo que se recomienda el uso de algunas **estrategias** que, cuando se llevan a cabo con firmeza y constancia, pueden llegar a ser muy eficaces. Si además se combinan con las estrategias básicas para la educación aplicadas desde la infancia (castigo, coste de respuesta, extinción, refuerzos) se pueden conseguir muy buenos resultados. Las estrategias son las siguientes:

1. Estrategias de negociación

Es una estrategia muy útil para utilizar con los adolescentes. Para negociar, es importante:

- Establecer un diálogo entre las dos partes donde expongan sus intereses y motivos, los pros y los contras.
- Usar estrategias de comunicación: escucha, empatía, refuerzo y lenguaje.
- Buscar alternativas que satisfagan a las dos partes.

Es fundamental abrir una vía de **comunicación** con el adolescente donde pueda participar dando su opinión y donde los progenitores no debemos mostrar actitudes de exigencia o presión. Se trata de llegar a la conclusión de que la convivencia implica ceder en algunos aspectos y cumplir determinadas normas. Por ejemplo, podemos crear un **contrato** en el que los padres/madres hagan un listado de las cosas que les molestan de sus hijos/as y otro listado de lo que molesta al hijo/a de sus padres/madres. Una vez realizadas las listas deberán consensuar unos compromisos y dejarlos recogidos por escritos en el contrato que hagan en común eligiendo las cosas que cambiarán tanto hijos/as como padres/madres y qué consecuencias tendrán si incumplen dicho contrato.

Cuadro de habilidades básicas de comunicación con los adolescentes:⁽²⁾

ESCUCHA Y OBSERVACIÓN
¿Qué es? Demostrarle que nos interesa lo que dice, lo que siente, lo que le ocurre.
¿Para qué sirve? Que nuestro hijo/a nos escuche porque se siente escuchado. Conocer a nuestro hijo/a y saber realmente lo que siente, lo que ha ocurrido...
¿Qué tenemos que hacer? Les preguntamos por sus cosas, amigos/as, preocupaciones, intereses... Les miramos mientras hablamos. Asentimos o usamos expresiones: "ya, ya, claro..." Resumimos la información del otro: "Así que me cuentas que..." Sólo escuchamos.

EMPATÍA

¿Qué es?

Es ponerse en el lugar de ellos/as, su mentalidad, necesidades... aunque no nos guste o no estemos de acuerdo.

¿Para qué sirve?

Posibilitar y mejorar la comunicación y las relaciones ya que favorece que confíe en los padres/madres.
Controlar la alteración emocional de nuestro hijo/a.

¿Qué tenemos que hacer?

Pensar en la etapa por la que está pasando nuestro hijo/a.
Usar expresiones: “Te comprendo”, “te entiendo”, “lo siento mucho”, “sé que te sientes...”
Acompañar lo que decimos con gestos.
En un primer momento, no debemos corregir ni dar consejos.

REFUERZO

¿Qué es?

Es manifestar valoraciones positivas hacia los aspectos correctos, que nos gustan de ellos/as, sus esfuerzos...

¿Para qué sirve?

Favorecer que se repitan determinadas conductas en los hijos/as.
Favorecer el aprendizaje de conductas nuevas.
Mejorar nuestras relaciones y la comunicación.

¿Qué tenemos que hacer?

Observar los aspectos positivos de las conductas de nuestros hijos/as.
Expresárselo en un momento adecuado: por ejemplo, a los adolescentes no les gusta que les digan ciertas cosas delante de la gente.
Ser sincero y expresivo.

LENGUAJE ¿Cómo debemos usar el lenguaje en la comunicación?

Mensajes yo:

yo prefiero, yo siento, quiero, he decidido, me gusta...

Lenguaje emocional:

me encanta, disfruto, es precioso, me incomoda, etc.

Ir al grano, ser directo y sincero:

evitar los rodeos y las justificaciones.

Evitar el uso de términos peyorativos y las exageraciones:

“eres un inocente”, “eres un mocoso/a...”

Ser concreto:

Me gusta mucho tu forma de vestir, es original, no me gusta que no lleves la ropa sucia a la lavadora.

Buscar lo positivo incluso de los aspectos negativos:

“No has aprobado matemáticas pero he de reconocer que te has esforzado”

[2] Extraído de la guía “Cómo convivir con adolescentes”. Marisa Magaña Loarte. Dirección General de Familia, Comunidad de Madrid (2007).

2. Estrategias de participación – pedir opinión

Cuando tenemos un conflicto con nuestro hijo/a, tendemos a responder de manera casi automática con un “no” y dar la solución del problema, sin escuchar sus necesidades, intereses, opiniones.

Una habilidad avanzada de escucha supone la capacidad de **pedir opinión**, de contar con su versión y ponernos en su lugar. Eso no significa que estemos de acuerdo o que renunciemos a lo que intentan conseguir. Solo supone tener en cuenta a la otra parte en conflicto, y en los adolescentes es fundamental hacerles sentir que se les escucha y se les hace partícipes de la solución.

Por ello, ante cualquier petición que nos planteen, evitaremos manifestar claramente nuestra opinión (sobre todo si nuestra negativa va a generar polémica desde el primer momento) y en su lugar pediremos más información sobre sus exigencias (¿a dónde vas?, ¿con quién?, ¿es importante para ti?, ¿has pensado ya cómo vas a volver?).

Nuestros hijos e hijas desean en esta etapa que contemos con ellos, porque se empiezan a considerar mayores. Por esta razón, cuando tengamos que tomar alguna decisión que afecte a la familia, y especialmente que les afecte a ellos, es importante que le pidamos opinión sobre la decisión que queremos tomar (incluso cuando la decisión como progenitores ya la hayamos tomado). De esta manera sienten que contamos con ellos y conseguimos que puedan aportar su punto de vista. Preguntas como: ¿qué opinas?, ¿qué te parece...?, ¿qué piensas de...?, ¿qué podríamos hacer? Ayudan en gran medida a evitar conflictos.

3. Estrategias para gestionar conflictos

Un procedimiento muy eficaz para que los adolescentes resuelvan sus tensiones y conflictos de forma más inteligente y justa es **enseñarles a pensar**. Este procedimiento consisten en:

1. Definir adecuadamente el conflicto, identificando todos sus componentes.
2. Establecer cuáles son los objetivos y ordenarlos según su importancia.
3. Diseñar las posibles soluciones al conflicto y valorar cada una de ellas teniendo en cuenta las consecuencias (positivas y negativas) que pueden tener para las distintas personas implicadas en la situación.

4. Elegir la solución que se considere mejor y elaborar un plan para llevarla a cabo. Es muy importante que dicho plan incluya una anticipación realista de las dificultades que van a surgir al intentar llevarlo a la práctica, así como de las posibles acciones que pueden contribuir o permitir superarlas.
5. Llevar a la práctica la solución elegida.
6. Valorar los resultados obtenidos y, si no son los deseados, volver a poner en práctica todo el procedimiento para mejorarlos.

En definitiva para que los frecuentes conflictos que surgen en el contexto familiar contribuyan a mejorar la calidad de la educación y favorezcan la búsqueda conjunta de soluciones constructivas, conviene:

1. Estimular la capacidad de los adolescentes para participar activa y responsablemente en decisiones familiares que los afecten.
2. Evitar los monólogos, las lecciones y las riñas.
3. Incrementar las oportunidades de realizar juntos actividades gratificantes.
4. Establecer algunas costumbres diarias en las que poderse comunicar de forma normalizada las incidencias cotidianas.
5. Evitar reñir continuamente a los adolescentes por conductas de escasa relevancia.
6. Evitar expresiones que puedan ser vividas como un ataque o un rechazo a la posición de los otros, como las interrupciones, los gritos, las amenazas, los insultos, las críticas (que despiertan actitudes defensivas), así como la escalada de amenazas y expresiones agresivas que se producen en situaciones muy estresantes.
7. Cuando resulte difícil llegar a un acuerdo en asuntos relevantes, puede ser necesario elegir un momento de serenidad para todos en el que buscar soluciones consensuadas, intentando que cada parte se ponga en el lugar de la otra.