

Hablemos de...

Asesoramiento a los padres en la adolescencia

PATRICIO JOSÉ RUIZ LÁZARO

Centro Salud Manuel Merino. Alcalá de Henares. Servicio Madrileño de Salud. Madrid. España.

patricioj040965@gmail.com



Puntos clave

- El empoderamiento familiar es el proceso mediante el cual las propias familias (padres e hijos) adquieren un mayor control sobre las decisiones y acciones que afectan a su bienestar físico, psicoemocional y social.
- Cada uno tiene que actualizar su potencial, no el del otro, aunque sea su padre o madre. Al actualizar su potencial, uno se vive en plenitud.
- Es básico educar para que el error sea una forma de aprendizaje, sustituyendo el concepto de fracaso por el de «problema a resolver».
- Se recomienda adoptar una perspectiva proactiva, la que intenta resolver los problemas futuros aprovechando los problemas actuales, en lugar de una perspectiva reactiva, centrada en resolver los problemas pasados y saldar las cuentas.
- La comunicación empática o no violenta enfatiza la importancia de expresar con claridad observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones a los demás de un modo que evite el lenguaje evaluativo que etiquete o defina a los interlocutores o a terceros.

Introducción

En la adolescencia, aumentan los conflictos familiares y se produce un distanciamiento entre los adolescentes y sus padres. Pasan menos tiempo interactuando juntos, los hijos hablan menos de sus asuntos espontáneamente y la comunicación se hace más difícil¹. Es una etapa en la que los padres buscan asesoramiento y sacan provecho de programas de empoderamiento familiar y parentalidad positiva, como los que desarrollamos en el Centro de Salud Manuel Merino de Alcalá de Henares (<http://adolescentes.blogia.com>). Contenidos básicos en nuestros programas para padres de adolescentes²⁻⁶ son la educación para la autorrealización, el entrenamiento para la acción basado en valores, adoptar una perspectiva proactiva, la resolución pacífica de conflictos y la comunicación empática o no violenta (CNV). El fin es el empoderamiento familiar, proceso mediante el cual las propias familias adquieren un mayor control sobre las decisiones y acciones que afectan a su bienestar físico y psicosocioemocional.

Educación para la autorrealización

La autorrealización consiste en desarrollar todo nuestro potencial para convertirnos en todo lo que somos (llegar a ser uno mismo en plenitud).

Tiene que ver con la autenticidad, con ser lo que se es, y no con lo que se ha aprendido (yo idea) o con lo que uno pretende ser (yo ideal) —alejado de su verdad o realidad interior (ser).

Conlleva un trabajo de desarrollo personal. Dentro de nosotros existe una fuerza o impulso dinámico que nos invita a desarrollar lo que somos, y a actualizar y sacar afuera nuestro potencial (yo experiencia).

Cada uno tiene que actualizar su potencial, no el del otro. Al actualizar su potencial, uno se vive en plenitud. Lo que se busca no es la autoestima, sino la vivencia plena del ser.

He de aprender a descubrir la vida que yo soy, a actualizar en mi interior mi propia energía, que es la base de mi seguridad y de mi noción de realidad. He de desarrollar mi capacidad de amar, no de ser amado; la capacidad de comprender las cosas objetivamente y con amplitud, y no de un modo tendencioso e infantil. Y eso lo he de desarrollar por mí mismo y en mí mismo; eso no puedo recibirlo del exterior. Estoy constantemente buscando que los demás me den seguridad, satisfacción, me den todo lo que deseo, pero nada puede sustituir la necesidad fundamental de vivir y crecer por uno mismo. Solo en la medida que yo viva y desarrolle mi propia energía, mi propia capacidad de amar, mi propia capacidad de ver, de comprender, de discernir, solo en esta medida alcanzaré una plenitud interior⁷.

El entrenamiento para la acción basado en valores

Se trata de entrenar a los hijos en 5 puntos clave:

En la adolescencia aumentan los conflictos familiares, se produce un distanciamiento entre los adolescentes y sus padres y la comunicación se hace más difícil.

La adolescencia es una etapa en la que los padres buscan asesoramiento y sacan provecho de programas de empoderamiento familiar y parentalidad positiva.

En estos programas para padres de adolescentes se tratan contenidos como la educación para la autorrealización, el entrenamiento para la acción basado en valores, adoptar una perspectiva proactiva, la resolución pacífica de conflictos y la comunicación empática o no violenta (CNV).

La autorrealización consiste en desarrollar todo nuestro potencial para convertirnos en todo lo que somos (llegar a ser uno mismo en plenitud).

- Valentía para salir de zona de confort (límite de mi experiencia actual).
- Poner el foco atencional (allí donde alumbramos) en lo útil.
- Darse cuenta de los valores con los que trabajamos para alcanzar los sueños.
- Asumir la responsabilidad (desarrollar locus de control interno).
- Apasionarse.

La valentía es cuestión de actitud y aprendizaje. Es básico educar para que el error sea una forma de aprendizaje. Elbert Hubbard decía: «Un fracasado es un hombre que ha cometido un error, pero que no es capaz de convertirlo en experiencia». No fue el caso de Thomas Edison: «No he fracasado. He encontrado 10 mil formas que no funcionan».

Dejemos de lado la conducta vaca (rumiar) y preguntémonos qué tenemos que cambiar para alcanzar nuestro sueño.

No esperemos a que algo pase (como las princesas de los cuentos), ¡vayamos a por ello! La ansiedad y la incertidumbre son parte del progreso. No nos atrevemos, no damos un paso adelante porque no enfocamos bien, porque pensamos de forma inútil. ¿Si no deseamos que ocurra algo porque centramos nuestros pensamientos en ello? La atención tiene que estar puesta en lo que se desea hacer en lugar de donde se puede fracasar.

Los valores son los aspectos emocionales que nos impulsan a la acción y nos hacen sentir bien con nosotros y satisfechos con lo que estamos haciendo. La estrategia es hacerlos conscientes y ser consecuente con los valores propios (no los que decimos que valoramos o los que el entorno nos plantea que deberíamos valorar, sino aquellos que realmente valoramos).

Educación para la autorrealización supone que el hijo tiene que actualizar su potencial, no el del otro, aunque sea su padre o madre.

El adolescente ha de desarrollar su capacidad de amar, no de ser amado; la capacidad de comprender las cosas objetivamente y con amplitud, y no de un modo tendencioso e infantil.

El entrenamiento para la acción basado en valores busca entrenar a los hijos en 5 puntos clave: valentía para salir de zona de confort (límite de mi experiencia actual), poner el foco atencional en lo útil, darse cuenta de los valores con los que trabajamos para alcanzar los sueños, asumir la responsabilidad (desarrollar locus de control interno) y apasionarse.

Se recomienda adoptar una perspectiva proactiva, la que intenta resolver los problemas futuros aprovechando los problemas actuales, en lugar de una perspectiva reactiva, centrada en resolver los problemas pasados y saldar las cuentas.

Dejemos de luchar contra lo que no controlamos y dirijamos nuestra atención hacia lo que depende de nosotros. Un objetivo desafiante está al alcance de todos. Busquemos en qué medida éxito y fracaso dependen de nosotros. Preguntémonos: ¿qué tengo yo de exitoso que me permite éxito en la vida? Abandonemos el victimismo.

Seamos apasionados. La pasión desaparece cuando dejamos de centrar la atención en lo que nos apasiona. Si no lo sentimos, no podremos hacerlo, y para sentirlo, atención solo en una tarea. ¡Una cosa cada vez! La multitarea inhibe la pasión.

Adoptar una perspectiva proactiva

Una perspectiva proactiva es la que intenta resolver los problemas futuros aprovechando los problemas actuales, frente a una perspectiva reactiva, centrada en resolver los problemas pasados y saldar las cuentas. En la tabla 1 se comparan las actitudes proactiva y reactiva. La perspectiva proactiva convierte la resolución de un problema actual en prevención de un problema futuro⁸.

La resolución pacífica de conflictos

En la tabla 2 se presentan recomendaciones para afrontar un conflicto familiar.

La resolución pacífica de un conflicto pasa por las siguientes fases:

Tabla 1. Actitud proactiva versus actitud reactiva

Actitud proactiva	Actitud reactiva
Actúa a priori, se anticipa a los problemas	Actúa a posteriori, sigue a los problemas
Intenta resolver el futuro	Intenta resolver el pasado
Considera el orden como un medio para facilitar el aprendizaje	Considera el orden como un fin en sí mismo
Busca construir la convivencia	Busca ajustar cuentas, dejar saldos a cero
Ve los conflictos como una ocasión	Ve los conflictos como un problema
Ve los conflictos como algo natural y positivo	Ve los conflictos como algo extraordinario y negativo
«Esto merece ser analizado para que no vuelva a ocurrir», «qué debo hacer para que no vuelva a ocurrir»	«Esto merece un castigo», «esto merece un escarmiento», «esto no puede quedar así»

1. Definir adecuadamente el conflicto.
2. Establecer cuáles son los objetivos y ordenarlos según su importancia.
3. Diseñar las posibles soluciones al conflicto y valorar cada una de ellas.
4. Elegir la solución que se considere mejor y elaborar un plan para llevarla a cabo: en la elaboración de este plan hay que anticipar cuáles son las dificultades que pueden surgir y de qué manera se prevé resolverlas.
5. Llevar a la práctica la solución elegida.
6. Valorar los resultados obtenidos: en el caso de que no se ajusten a los deseados, tenemos que volver a poner en práctica los pasos anteriores con el fin de mejorarlos. Es importante hacer una interpretación realista y positiva y sustituir el concepto de fracaso por el de «problema a resolver»⁹.

La comunicación empática o comunicación no violenta

La CNV¹⁰⁻¹³ enfatiza la importancia de expresar con claridad observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones a los demás de un modo que evite el lenguaje evaluativo que etiquete o defina a los interlocutores o a terceros.

Considera que todas las acciones se originan en un intento de satisfacer necesidades humanas universales, pero tratan de hacerlo evitando el uso del miedo, la culpa, la vergüenza, la acusación, la coerción y las amenazas.

El ideal de la CNV es que las propias necesidades no se satisfagan a costa de otra persona.

Tabla 2. Recomendaciones para afrontar un conflicto familiar

1. Comunicarse	Lo primero es escuchar y después valorar los efectos de las respuestas que vayamos a dar
2. Aceptar y tratar a cada persona como es, no como nos gustaría que fuese	No solo es necesario saberse aceptado, hay que sentirse aceptado y recordar que las expectativas que tengamos sobre nuestros hijos condicionarán su desarrollo
3. Dar la oportunidad a todos los miembros de la familia de tomar decisiones autónomas	Cuando una decisión nos afecta a todos, hay que tomarla, en la medida de lo posible, entre todos. Son las decisiones grupales o consultivas, en las que como mínimo pedimos su opinión. La autonomía requiere tolerancia y práctica
4. Ser empáticos, comprender al otro desde sus necesidades, no imponerle las nuestras ni convertir sus problemas en nuestros.	Aprender a vivir y expresar nuestras emociones es requisito imprescindible para saber cómo se sienten los demás. Muchas veces, los padres tenemos miedo a expresar nuestros sentimientos ante nuestros hijos porque nos hace vulnerables a sus ojos. Pero es que lo somos, igual que ellos.

El objetivo no es lograr que las personas hagan lo que queremos, sino crear el tipo de conexión necesaria para que las necesidades de todos sean satisfechas.

Un principio clave de la CNV que facilita esto es la capacidad de expresarse sin usar juicios sobre lo que está bien o mal, sobre lo que es correcto o incorrecto, por eso se hace hincapié en expresar sentimientos y necesidades, en lugar de críticas o juicios morales.

Existen 4 pasos en la comunicación empática o CNV

1. *Observación* (descripción o narración de los hechos como vistos por el lente de una cámara). El primer componente de CNV es observar sin acusar o culpabilizar. El propósito de la observación según la técnica de CNV es iniciar una conexión. Con no acusar y no culpabilizar, se pretende fomentar la receptividad en la otra parte y desestimular la reactividad y la actitud defensiva en el otro. La «observación» no contiene evaluaciones, inferencias, deducciones u opiniones de nuestra parte. Cuando se empieza una comunicación con una acusación, es muy probable que la otra persona se ponga a la defensiva y no se establezca una comunicación, sino 2 monólogos paralelos, en que ninguna de las partes escucha a la otra. Al hacer una observación sin juzgar a la otra persona, ni criticarla, aumentamos la posibilidad de que nos escuche sin ponerse a la defensiva. Aún

La resolución pacífica de un conflicto pasa por 6 fases: definir adecuadamente el conflicto, establecer cuáles son los objetivos y ordenarlos según su importancia, diseñar las posibles soluciones al conflicto y valorar cada una de ellas, elegir la solución que se considere mejor y elaborar un plan para llevarla a cabo, llevar a la práctica la solución elegida y valorar los resultados obtenidos.

La CNV enfatiza la importancia de expresar con claridad observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones a los demás de un modo que evite el lenguaje evaluativo que etiquete o defina a los interlocutores o a terceros.

Existen 4 pasos en la comunicación empática o CNV: observación, identificación de sentimientos evocados por la situación, identificación de necesidades relativas a la situación y formulación de una petición para satisfacer las necesidades identificadas.

Los 2 modos de la comunicación empática o CNV: escuchar con empatía y expresión de honestidad.

cuando no verbalizamos un juicio, si en nuestro fuero interno sentimos o pensamos un juicio acusativo, intuitivamente la otra persona lo puede percibir.

2. Identificación de *sentimientos* evocados por la situación. En la tabla 3 se explicitan sentimientos indicativos de necesidades satisfechas y sentimientos indicativos de necesidades no satisfechas.

3. Identificación de *necesidades* relativas a la situación. En la tabla 4 se muestran las principales necesidades universales.

4. Formulación de una *petición* para satisfacer las necesidades identificadas. Una petición es una manera de explorar si el otro está dispuesto a ayudarnos a satisfacer nuestras necesidades, de la manera específica que le pedimos. Una petición es: clara, concreta, realizable, en tiempo presente y expresada en lenguaje positivo (es decir, dice qué queremos, en vez de lo que no queremos). Hay que tener en cuenta que una petición es diferente de una exigencia. Es posible que la persona se niegue a concedernos lo que pedimos. En ese caso, podemos recurrir a la empatía tanto para nosotros por la negación recibida como con el otro, para averiguar cómo se siente con nuestra petición y qué necesidades tuyas está percibiendo como impedimento o factor limitador para acceder a nuestra petición. Un «no» es un indicador de que la otra persona considera que sus necesidades no serán atendidas apropiadamente si accede a nues-

Tabla 3. Sentimientos

Indicativos de necesidades satisfechas	Indicativos de necesidades no satisfechas
Afectuoso	Abrumado
Agradecido	Agotado
Alegre	Angustiado
Aliviado	Ansioso
Calmado	Apenado
Cómodo	Avergonzado
Confiado	Confundido
Conmovido	Culpable
Contento	Desanimado
Encantado	Desconfiado
Energético	Desesperado
Feliz	Disgustado
Intrigado	Enojado
Interesado	Estresado
Tranquilo, en paz	Furioso
Optimista	Impaciente
Orgulloso	Incómodo

Tabla 4. Necesidades humanas universales

Aceptación	Contribución	Integridad
Amistad	Cooperación	Juego
Amor	Creatividad	Justicia
Apoyo	Descanso	Libertad
Aprecio	Diversión	Orden
Aprendizaje	Duelo	Nutrición
Armonía	Eficacia	Paz
Atención	Ejercicio	Pertenencia
Autonomía	Esperanza	Progreso
Belleza	Estabilidad	Propósito
Claridad	Expresión	Recreación
Compañía	Humor	Respeto
Comprensión	Independencia	Sentido de logro
Conexión	Inspiración	Ser escuchado
Confianza	Seguridad	Solidaridad
Autenticidad	Empatía	Privacidad
Consideración	Salud	Tranquilidad
Aire	Alimento	Expresión sexual

Tabla 5. Expresión del mensaje en los 2 modos de la comunicación empática o comunicación no violenta

Escuchar con empatía	Expresión de honestidad
Cuando...	Cuando veo/escucho...
¿Tú sientes...	Yo siento...
porque necesitas/ valoras...?	Debido a que necesito/ valoro...
¿Te gustaría...?	¿Estarías dispuesto a...?

tra petición. Cuando el otro dice «no» a algo está diciendo «sí» a otra cosa. Con empatía, podemos averiguar cuáles son las necesidades que el otro teme no sean satisfechas, podemos asegurarle que sus necesidades también serán tomadas en cuenta y que son importantes para nosotros, y podemos invitarle a explorar en conjunto posibles estrategias que nos sirvan a todos. Cuando sentimos que nuestras necesidades también son tomadas en cuenta, estamos más anuentes a cooperar. Otra razón por la que la persona se niega a una petición, es por resistirse a lo que ella percibe como una exigencia nuestra, aún cuando, de nuestra parte, no fuera esa la intención al emitir el mensaje. Cuando la persona escucha una exigencia, en vez de una petición, siente amenazada su autonomía, su derecho a elegir lo que quiere hacer y tiende a resistirse, aún cuando vea el propósito de lo que le pedimos y generalmente desearía hacerlo. Muchas veces emitimos exigencias, y no peticiones, aún cuando usemos un tono dulce o digamos «por favor». Aceptar que nos digan «no» es darse cuenta de que toda necesidad puede ser satisfecha por distintas fuentes. En la tabla 5 se describe cómo se expresan los 4 pasos en cada uno de los 2 modos de la comunicación empática o CNV: escuchar con empatía y expresión de honestidad.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Bibliografía



● Importante ●● Muy importante

1. Parra A, Oliva A. Comunicación y conflicto familiar durante la adolescencia. *Anales de Psicología* 2002;18(2):215-31.
2. Ruiz-Lázaro PJ, Puebla R, Cano J. Educación para la Salud a grupos de padres o tutores de adolescentes y a grupos de adolescentes en un Centro de Salud: consideraciones respecto a un proyecto premiado. *An Esp Pediatr*. 1999;51(2):210.
3. ●● Ruiz-Lázaro PJ. Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y sus padres. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2004.
4. Ruiz-Lázaro PJ, Bosques D, Cozar G, González B. Promoción de la salud del adolescente en Atención Primaria: el modelo Alcalá de Henares. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2005;7:451-61.
5. Ruiz-Lázaro PJ. 10 estrategias para padres y tutores «Vivamos los valores en nuestra familia». San José, Costa Rica: Ministerio de Educación Pública; 2007.
6. Ruiz-Lázaro, PJ. Spain (Alcalá de Henares, Madrid): the strategy «for and with young people» for promoting adolescent mental health in primary health care. En: Social cohesion for mental well-being among adolescents. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2008. p. 221-6.
7. Blay A. SER: Curso de psicología de la autorrealización. Barcelona: Índigo; 2009.
8. Ruiz-Lázaro PJ. Consejos para una gestión eficaz de los conflictos en la familia. *FAMIPED* [revista en Internet] 2014. En prensa.
9. ●● Ruiz-Lázaro PJ. Conflictos familiares. En: Hidalgo MI, Redondo AM, Castellano G, coordinadores. Medicina de la adolescencia. Atención Integral. 2.ª ed. Madrid: Ergon; 2012. p. 285-93.
10. ●● Rosenberg MB. Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida. Buenos Aires: Gran Aldea; 2010.
11. ●● Rosenberg MB. Resolver los conflictos con la comunicación no violenta. Barcelona: Acanto; 2011.
12. D'Ansembourg TH. Deja de ser amable; ¡sé auténtico! Cómo estar con los demás sin dejar de ser uno mismo. Santander: Sal Terrae; 2007.
13. Faure J. Educar sin castigos ni recompensas. Barcelona: Lumen; 2007.