

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 8 DE SEPTIEMBRE DEL 2016

EL TEMA DE HOY

DISCUSIONES ENTRE PADRES E HIJOS

La comunicación con los demás, tan importante en cualquier ámbito de la vida, pero a veces nos falla con las personas que más queremos, nuestros hijos.

Las relaciones familiares van cambiando con la evolución personal de cada individuo en la familia: ello significa que pueden aparecer circunstancias nuevas que sean motivo de confrontación o situaciones que antes se vivían con tranquilidad, ahora se vuelvan conflictivas.

Se puede llegar a experimentar una ruptura de la comunicación y un incremento de las disputas entre la madre o el padre y sus hijas e hijos. Los conflictos no siempre son demasiado graves, y son aspectos relacionados con la vida cotidiana como la hora de volver a casa, el tiempo que dedican al estudio o la forma de vestir, etc.

Antes tus padres tomaban todas las decisiones, desde qué comías a la hora del desayuno hasta qué pijama te ponías para dormir. Y esto es lo que les corresponde. Los niños necesitan ese tipo de protección y asistencia, porque no son lo bastante maduros para cuidar de sí mismos ni para tomar decisiones sobre cuestiones importantes.

Pero, con el tiempo, los niños crecen, evolucionan, desarrollan su propio carácter, y su visión del mundo no tiene por qué coincidir con la nuestra. Parte del hecho de ser un adolescente consiste en desarrollar una identidad propia, una identidad que es diferente de la de sus padres. Es completamente normal que los adolescentes tengan sus propias opiniones, ideas y valores sobre la vida; eso es precisamente lo que los prepara para la etapa adulta.

De allí que sea tan necesario esforzarse para que la comunicación con los hijos fluya porque, en caso contrario, no solo habrá tensión, sino que también se perderá la confianza.

Es posible que a los padres les cueste bastante adaptarse al cambio. Todavía no han tenido tiempo para acostumbrarse al nuevo "yo" que están creando los hijos.

Los enfrentamientos son muy frecuentes entre padres e hijos durante la adolescencia: los adolescentes se enfadan porque consideran que sus padres no los respetan y no les dejan espacio para hacer lo que les gusta, y los padres se enfadan porque en la mayoría de las cosas no están de acuerdo con las decisiones de los adolescentes.

Es fácil acabar muy dolido en este tipo de conflictos. En cuestiones más complejas, como el tipo de amigos que tienen sus hijos o la actitud hacia el sexo o el salir por las noches, todas estas situaciones pueden desencadenar discusiones incluso más fuertes, porque para los padres siempre será una prioridad proteger y garantizar la seguridad de los hijos, independientemente de la edad que tengan.

Las razones son variadas, pero suelen estar relacionadas con los cambios que atraviesan los y las jóvenes y sus progenitores.

Habría que destacar los cambios hormonales propios de la pubertad, que suelen tener consecuencias sobre los estados emocionales del adolescente y repercuten de forma negativa en sus relaciones con quienes les rodean.

Además, el aumento del deseo y de la actividad sexual que conllevan estos cambios hormonales puede inclinar a los padres a mostrarse más restrictivos y controladores con respecto a las salidas y amistades de los jóvenes y, sobre todo, de la joven adolescente, en un momento en el que estos buscan una mayor autonomía.

De igual forma los cambios que tienen lugar a nivel cognitivo como consecuencia del desarrollo del pensamiento operatorio formal, que llevará a chicos y chicas a mostrarse más críticos con las normas y

regulaciones familiares y a desafiar a la autoridad de los padres. Incluso serán capaces de presentar argumentos más sólidos en sus discusiones, llevando en muchas ocasiones a que sus padres se irriten y pierdan el control.

Es importante destacar el aumento del tiempo que pasan con el grupo de iguales que va a permitir al adolescente una mayor experiencia en relaciones simétricas o igualitarias con toma de decisiones compartidas, y que le llevarán a desear un tipo de relación similar en su familia, lo que no siempre será aceptado de buen grado por los padres.

Por otra parte, en periodos de rápidos cambios evolutivos como la transición a la adolescencia, las expectativas de los padres con respecto al comportamiento de sus hijos son violadas con frecuencia, lo que causará conflictos y malestar emocional.

Aunque las transformaciones más relevantes tienen lugar en el adolescente, sus padres también están sujetos a cambios, y la pubertad de los hijos suele coincidir con la etapa de los 40-45 años de los padres.

Este periodo, denominado crisis de la mitad de la vida, ha sido considerado como un momento difícil y de cambios significativos para muchos adultos, lo que resulta una dificultad añadida a las relaciones entre padres e hijos durante la adolescencia.

Por lo tanto, la llegada de la adolescencia es un momento del ciclo familiar en el que coinciden dos importantes transiciones evolutivas, una en el hijo y otra en sus padres, lo que forzosamente contribuirá a enrarecer el clima familiar.

Sea cual sea el tema, cada vez que discutes con tus padres, se crea un ambiente muy incómodo. Claro, podrías morderte la lengua y aparentar que estás de acuerdo con todo lo que dicen. Sin embargo, eso no es lo que se espera que hagas.

Es muy importante respetar a tus padres así como también importante que desarrolles la “capacidad de pensar” y la “facultad de raciocinio”. De modo que es lógico que te formes tus propias opiniones y que a veces estas no coincidan con las de tus padres, todos deben poder expresar sus opiniones; por muy diferentes que sean, pero sin llegar a discutir.

Lo que puedes hacer.

¿Hay algo que puedas hacer para evitar que cada conversación que tengas con tus padres se convierta en una auténtica batalla?

Lo más fácil es pensar que los que deben cambiar son ellos porque son los que siempre te están regañando. Pero pregúntate: ¿de verdad podrás hacer cambiar a tus padres? Siendo realistas, la única persona a la que puedes cambiar es a ti mismo/a. No obstante, si pones de tu parte para calmar los ánimos, tus padres estarán más dispuestos a escucharte sin discutir.

- **Piensa antes de hablar.** No sueltes lo primero que se te ocurra cuando te sientas atacado/a. Por ejemplo, supón que tu madre te dice: “¿Por qué no has lavado los platos todavía? ¡Nunca haces lo que te mandan!”. En vez de responder algo como: “¡Déjame en paz!”, es mejor que uses tu capacidad de pensar. Intenta ver lo que hay detrás de sus palabras. En lugar de interpretar literalmente términos como siempre y nunca, trata de entender cuál es el sentimiento que la motiva a usarlos.

Ten en cuenta que hablarle en tono sarcástico no te ayudará. En cambio, es más probable que ella se calme y te diga qué es lo que en realidad le molesta si tu respuesta demuestra que quieres entenderla.

Puedes escribir una frase de tus padres que te moleste mucho. Después piensa en una respuesta que demuestre que entiendes cómo se sienten.

- **Habla con respeto.** Es muy importante la forma en cómo les hablas a tus padres. Si a ti te molesta el tono de voz con el que te están hablando, piensa como se sienten ellos con el tono que les contestas tu. Aprende a hablar despacio y sin alzar la voz, y no pongas los ojos

en blanco ni hagas ningún otro gesto de fastidio. Si crees que vas a estallar, respira profundamente, te ayudara a controlarte y a no responder algo que añada leña al fuego.

Apunta frases y gestos tuyos que deberías evitar.

- **Escucha con atención.** Cuando hablas demasiado puedes cometer algún error, diciendo algo que después te arrepientas. En vez de querer decirlo tú todo o interrumpir a tus padres para justificarte, deja que sean ellos quienes hablen y préstales atención.

Ya tendrás tiempo para hacerles preguntas o darles explicaciones cuando hayan terminado de hablar. No te servirá de nada querer salirte con la tuya y contradecirlos. Al contrario, solo empeorarás las cosas. Aun si tienes algo más que decir, quizás este sea “tiempo de callar”, y esperar tu turno para hablar.

- **Pide perdón.** Cuando haces algo que provoca una discusión, lo correcto es que te disculpes. Hasta puedes decir que lamentas haber llegado al punto de discutir. Si te cuesta trabajo disculparte cara a cara, prueba escribiendo una nota.

Pero no te quedes ahí: ve más allá y haz lo posible por no repetir lo que provocó la discusión. Por ejemplo, si la causa fue que no cumpliste con alguna tarea de la casa, ¿por qué no te esfuerzas un poco y les das ese gusto a tus padres? Incluso si se trata de algo que te desagrada, ¿no es mejor hacerlo que enfrentarte a tus padres por no haberlo terminado? Piensa en lo mucho que saldrás ganando si te esfuerzas por no discutir con ellos.

A veces parecerá imposible, como si tus padres no fueran a ser capaces de entender tu punto de vista y nunca fueran a cambiar. Pero el hecho de hablar y expresar educadamente tus opiniones puede ayudarte a ganarte el respeto de tus padres, y podrán llegar a acuerdos satisfactorios para ambas partes, tanto tú como tus padres saldrán ganando.

Además, ten en cuenta que todos los padres han sido adolescentes y en la mayoría de los casos pueden hacerse una idea de lo que están pasando sus hijos.

En realidad las familias felices no son las que no tienen desacuerdos, sino las que saben cómo resolverlos en paz. Si pones en práctica las recomendaciones, podrás hablar con tus padres de temas complicados y, lo más importante, sin discutir.

Si consideras que tienes problemas de comunicación con tus hijos, padres, es importante que busques ayuda psicológica para poder limar sus asperezas, antes de que exista un daño que les deje un sentimiento de dolor irreparable.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.