



Adolescencia y límites

Llegada la adolescencia, la disciplina sigue siendo vital para la educación y el adecuado desarrollo del adolescente. Sin embargo, es durante esta etapa cuando el adolescente empieza a cuestionar las normas impuestas por sus progenitores. Este hecho resulta complicado de abordar por muchos padres, pero es parte esencial del desarrollo sano del adolescente hacia la vida adulta. Desafiando los límites marcados, se lleva a cabo la búsqueda de la propia identidad y el autoconocimiento.

Además, como factor fundamental en esta etapa se presenta también la identificación del adolescente con el grupo de iguales o amigos, alejándose de sus padres, quienes pierden el protagonismo de la infancia.

En este momento del desarrollo, es importante que los padres se presenten ante el adolescente como unidos en un frente común. No deberían contradecirse ni formar alianzas con el adolescente, quien debe comprender que las normas y límites son compartidos entre ambos progenitores.

Es importante ayudar a los adolescentes a que sean capaces de expresar sus sentimientos, las razones y explicaciones para las conductas que llevan a cabo. De esta forma se podrán plantear alternativas saludables a esas conductas no deseadas. Un ejemplo sería la expresión de la ira de forma más saludable que la mera agresión a un amigo en el ámbito escolar. En este sentido, los progenitores deben ser ejemplo y modelo de dicha conducta positiva, tratando de representar siempre la alternativa que se pide que



Centro Psicológico Gran Vía

siga el adolescente, por ejemplo, evitando levantar la voz durante las discusiones.

Es crucial que los límites que se marquen y las normas asociadas a ellos se fijen sobre aquellas cosas que supongan un riesgo para el adolescente en este proceso de experimentación que atraviesa, respetando su necesidad de individuación cuando esta no le vaya a generar ningún daño. Es mejor que los límites sean pocos pero bien delimitados. Los adolescentes deben aprender a solucionar sus propios problemas y diseñar sus propias estrategias de afrontamiento de los mismos, y los padres deberían apoyar este aprendizaje, pero permitiendo a la vez la autonomía.

El adolescente, preferiblemente, debería conocer los límites de antemano, así como las consecuencias de llevar o no a cabo una conducta. Esto quiere decir que el adolescente, antes de incumplir una norma, podría conocer la consecuencia de hacerlo y entonces tomar una decisión libre al respecto. Además, de este modo también se evitaría poner normas en los momentos inmediatamente seguidos al incumplimiento, que habitualmente llevan a amenazar al adolescente con castigos que no se van a poder cumplir o no se van a mantener en el tiempo.

Las normas nuevas deben introducirse seguidas de una explicación para el adolescente del por qué de la necesidad de dicha norma. No deben establecerse nuevas normas de forma impulsiva, fruto del enfado. Además, resulta fundamental permitir la participación del adolescente en la creación de nuevas normas, enseñándole así a que sepa negociar, demostrando que se valora su opinión. Esta implicación puede hacer que se sienta más comprometido con el cumplimiento de la nueva norma, ya que ha contribuido en su elaboración.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Una vez establecidas, las normas deben ser consistentes y firmes, lo que quiere decir que no pueden ser sujetas a cambios o excepciones indiscriminados. Si las normas cambian según conveniencia, o se cede ante las insistencias del adolescente, este aprenderá a burlar el límite e incluso en ocasiones, a desafiarlo abiertamente portándose mal, sabiendo que de esta forma conseguirá aquello que quiere.

No obstante, a medida que el adolescente crezca, se debe dejar abierta la vía de la negociación, posibilitando la adaptación de las normas y límites a la edad y la madurez que demuestre. Algunos ejemplos podrían ser la hora de llegar a casa o la privacidad demandada.

En cuanto a las tareas de casa, es buena idea colaborar con el adolescente para seleccionar que tareas prefiere realizar de modo que sirva como compromiso para su realización. La asignación de tareas favorece la autonomía y el aprendizaje de cara a la vida adulta, lo que a su vez puede influir en el desarrollo de una autoestima positiva.

Por último, es importante ser capaces de reconocer al adolescente aquello que hace bien y reforzárselo, sobre todo si esperamos que esa conducta sea repetida en el futuro.

SONIA DE LA PEÑA VALBUENA

- *Psicóloga Especialista en Psicología Clínica*
- *Licenciada en Psicología por la Universidad de Deusto - Primera Promoción de Máster en Terapia Familiar y de Pareja de la UPV.*
- *Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia*
- *Colegiada nº BI - 01343*

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39