



psicología y educación

A mis padres no les importo

*Problemas de conducta
en los adolescentes*

Rosa María Boal Herranz



SAN PABLO

Introducción

Las dos etapas sobre las que voy a centrar este libro son la niñez y la adolescencia. Por ello quiero empezar por su definición y describir cómo están estructuradas —el periodo que abarca cada una de ellas—, para situarnos dentro del marco de estos dos grandes estadios de la vida. La niñez es el periodo de la vida humana que se extiende desde el nacimiento a la pubertad. Dentro de la niñez podemos diferenciar tres etapas llamadas: *primera infancia*, de 0 a 3 años; *segunda infancia*, de 3 a 6, y *tercera infancia*, de 6 a 12. En esta última etapa se establecen dos subetapas: de 6 a 9 y de 9 a 12 años.

Igualmente, la adolescencia se extiende a lo largo de 3 etapas: *la primera etapa*, de 11-12 años hasta los 14-15, es la pubertad; *la segunda etapa* de 15-16 años hasta los 18-19 y *la tercera etapa* de 18-19 años a los 21-22. La adolescencia es la etapa puente que transita el paso de la niñez a la adultez. Unos autores sitúan el término de la adolescencia a los 21-22 años y otros a los 24-25 años, coincidiendo con el final del periodo de crecimiento. Es un momento de grandes cambios físicos, psicológicos y sociales. Siempre he considerado estas dos etapas de una importancia capital en el desarrollo psíquico y emocional de toda persona. Sobre ellas se asentará toda la vida posterior. El estado emocional del adulto será el reflejo de cómo se hayan vivido estos años.

Ha sido para mí de gran interés la experiencia tan privilegiada como profesional de la psicología que he tenido y que tengo por haber podido trabajar desde mis comienzos, hace ya varias décadas, como psicoterapeuta de niños, adolescentes y adultos, porque esto me ha permitido tener una visión global del desarrollo del ser humano a lo largo de la vida. He podido conocer de primera mano cómo se van gestando y trasladando los problemas desde los primeros comienzos de la vida hacia la etapa adolescente y hacia la vida adulta. También he podido observar cómo los problemas que se inician en la infancia, si no son tratados y corregidos, se van manteniendo y consolidando día a día, permaneciendo latentes y casi en silencio en la mente y con mayor o menor presencia e intensidad en la conducta diaria a lo largo de toda la existencia de la persona.

Este es el tema sobre el que va a tratar este libro. Conocer cómo se van creando y se mantienen los problemas psicológicos desde los primeros años y cómo pueden llegar a acompañar toda la vida. Principalmente, será la exposición de mis ideas sobre el desarrollo de la depresión y los problemas de conducta en los adolescentes. Cuando observamos un mal comportamiento en un adolescente, como puede ser la desobediencia, las peleas, los hurtos, un bajo rendimiento escolar, los conflictos continuos con los padres u otras conductas desadaptativas, estamos viendo la punta del iceberg, unas manifestaciones negativas que se han formado sobre la base de unas experiencias vividas también negativas. Debajo de esta punta del iceberg subyace un mundo interior de malestar y resentimiento hacia los padres que se ha ido generando desde los primeros años. Detrás de estas alteraciones visibles del menor existe una mala comunicación o una comunicación ineficaz en la familia que no sirve para solucionar los problemas sino para generar otros nuevos, porque se ha producido una desconexión entre lo que los padres hacen y dicen y lo que los hijos interpretan de lo que hacen y dicen sus padres. Pero si seguimos ahondando en las razones de esta comunicación ineficaz, observamos otras que subya-

cen y sustentan esta mala comunicación entre ellos. Estas otras razones son carencias importantes que los adolescentes sienten que han tenido y tienen desde su infancia y el rencor y resentimiento por ello hacia los padres, porque les hacen responsables de los déficits, de las carencias y de las vivencias que les han generado tanto sufrimiento. Estas insatisfacciones han incidido negativamente en los hijos generando un autoconcepto negativo y una baja o muy baja autoestima que desencadena en la depresión.

Los padres, en muchos casos, son ajenos a este mundo interior del niño, a esta manera en que él ha ido interpretando lo que sus padres han hecho y lo que él ha vivido. No han percibido ni identificado sus necesidades ni sus preocupaciones. Esto se debe, bien a que el niño no se expresa adecuadamente o no lo habla por miedo, o bien a que los padres no lo han sabido entender. Es en la adolescencia cuando el joven muestra todo lo que ha ido interpretando y acumulando, es el resultado de lo que ha ido viviendo en todos los años anteriores.

El objetivo de este libro es informar a los padres, tender un puente para la buena comunicación y entendimiento entre padres e hijos y que esto revierta en la salud mental de los niños y adolescentes y en formar cimientos sanos de su personalidad para su bienestar y para su vida de adultos. En absoluto, es hacer una crítica negativa a los padres, eso no tiene cabida en este libro, porque entiendo lo difícil que es educar a los hijos. Sí pretendo alertarlos para que tengan en cuenta dónde deben fijar su mirada en los niños para no encontrar sorpresas inesperadas en su comportamiento cuando lleguen a la adolescencia. Los padres cometen errores en la relación con los hijos, más por ignorar y desconocer que lo que están haciendo es perjudicial para sus hijos, que por tener la intención de dañarlos. Los padres quieren lo mejor para sus hijos, pero sí deben saber lo que puede hacer verdadero daño a un niño para poder evitarlo. Mi deseo es poner algo de luz donde haya dudas, es aportar conocimiento sobre los niños y adolescentes para conocer mejor la psicología infantil y dar pautas a los padres para educar a sus

hijos de manera más fácil y eficaz para la mejor relación de todos. Y espero y deseo que esta obra cumpla estos objetivos.

Por último, quiero enfatizar que en los adultos el desarrollo de la depresión es igual que en los niños y en los adolescentes, siempre está presente, alimentándola, una autoestima negativa. Y, además, hay que tener en cuenta que en muchos casos la depresión en los adultos se inició en la infancia o adolescencia y ha acompañado a la persona a lo largo de toda su vida.

[Nota: Quiero señalar que en toda la extensión del libro me voy a referir a los menores en género masculino, pero siempre entendiendo que cuando escriba *él* o *niño* me estoy refiriendo al niño y a la niña, y cuando haga mención a *adolescentes* me refiero a adolescentes varones y mujeres. Esto lo hago para evitar la redundancia de nombrar niño/niña y él/ella con excesiva frecuencia. En todos los casos me estaré refiriendo a ambos].

Índice

	<i>Págs.</i>
Introducción.....	7
 Capítulo 1 DEPRESIÓN, AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA 	
1. Trastornos depresivos: La depresión.....	11
2. Tipos de trastornos depresivos	13
2.1. Trastorno de depresión mayor: Definición	14
2.2. Trastornos depresivos persistentes: Definición	16
3. El autoconcepto y la autoestima	20
4. Manifestaciones de la autoestima saludable y no saludable	27
 Capítulo 2 A MIS PADRES NO LES IMPORTO 	
1. Ejemplos de casos.....	32
2. Variables o características comunes que observamos en este grupo de adolescentes.....	39

Capítulo 3

«POR QUÉ» Y «PARA QUÉ» ME DEPRIMO

1. ¿Hablan los hijos de sus carencias y preocupaciones con sus padres?..... 47
2. ¿Qué reacción tienen los padres cuando conocen lo que piensan sus hijos? 48

Capítulo 4

POR QUÉ FRACASA LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

1. Problemas de comunicación entre padres e hijos 51
 - 1.1. Hipótesis de por qué se produce el primer problema: Los padres no entienden las quejas y necesidades de los hijos. La comunicación asimétrica 53
 - 1.2. Hipótesis de por qué se produce el segundo problema: Los padres parecen actuar con una intención hacia los hijos y estos lo perciben e interpretan con otra muy diferente.. 59
2. ¿Cómo se mantienen los problemas de comunicación entre padres e hijos? 61
3. Los beneficios de una buena comunicación entre padres e hijos 64

Capítulo 5

LOS CIMIENTOS DE LA DEPRESIÓN:

CAUSAS PREDISPONENTES Y PRECIPITANTES

1. Causas predisponentes de la depresión 70
2. Causas precipitantes y de mantenimiento de la depresión..... 76
 - 2.1. Cómo se va formando la concepción o representación negativa de su familia, de sus padres y de uno mismo..... 78
 - 2.2. Cómo se forma la representación negativa de uno mismo y la baja autoestima 81

	<i>Págs.</i>
3. Necesidad de compararse con los otros y de ser semejante a sus iguales	86
4. La espiral de la baja autoestima	93
5. Razones y defensa de que la baja autoestima es la causa desencadenante de la depresión	97

Capítulo 6

SECUENCIA DE LA DEPRESIÓN EN EL NIÑO Y EN EL ADOLESCENTE

1. Secuencia de la formación de la depresión.....	101
2. Cualidades del niño y adolescente que intervienen en la formación de la depresión	104
2.1. La influencia del temperamento	105
2.2. El carácter.....	108
3. Consecuencias de la depresión	111

Capítulo 7

ÁMBITO ESCOLAR. AUTOESTIMA Y DEPRESIÓN

1. Causas predisponentes y precipitantes de la depresión en los adolescentes en el ámbito escolar	114
1.1. La relación entre compañeros es de máxima importancia.	114
1.2. La relación alumno-profesor	115
1.3. El rendimiento escolar	116
2. Actuación del colegio y de los profesores.....	117
3. Formación para los profesores.....	120

Capítulo 8

PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN

1. Qué es lo que más le cuesta a un hijo perdonar a sus padres....	123
2. La prevención: Concepto, tipos, objetivos.....	124

	<i>Págs.</i>
3. Prevenir o evitar las causas predisponentes	125
3.1. Fomentar y promover los factores de protección dentro de la familia	126
3.2. Fomentar y promover los factores de protección fuera del contexto familiar, en el entorno escolar y en el social	131
4. Prevenir o evitar las causas precipitantes y de mantenimiento..	134
4.1. Fomentar el autoconcepto y la autoestima saludable en el adolescente	135
4.2. Formación de los adolescentes sobre autoestima y depresión	136

Capítulo 9

TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DE LA DEPRESIÓN

1. ¿En qué se deben fijar los padres para decidir que deben actuar?	139
2. Tratamiento psicológico: Fases, procedimiento y técnicas de intervención	143
2.1. Evaluación	143
2.2. Tratamiento o intervención psicológica.....	143
2.3. Fase de seguimiento	161
3. La educación como tarea de los padres	162
4. La labor del centro educativo en la depresión	164
Conclusión	165
Epílogo: Siempre mi apoyo a los padres	167
Bibliografía	169