



**Jornada de
trabajo
para
profesionales**

**HACIA UNA
METODOLOGÍA
DE
INTERVENCIÓN
CON FAMILIAS**



17 de Mayo

**CentroCajxa Madrid
de la Obra Social
"la Caixa"**



Fundación Atenea

Arapiles 15, Madrid



LOS ROLES PARENTALES Y LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF DE LOS HIJOS

Jesús Oliver Pece¹

Con la entrada en la adolescencia, los hijos van a tener que afrontar uno de los desafíos evolutivos más importantes del ciclo vital: **el logro de la diferenciación**.

A través de este proceso de maduración psicológica, los hijos van a dejar de comportarse como niños dependientes o rebeldes, para convertirse en adultos autónomos, responsables y maduros, con una identidad propia, *diferente* de la que los padres deseaban.

Para lograr esta diferenciación, va a ser necesario que se produzca un ligero *distanciamiento* de los adolescentes respecto de sus padres, sin que ello suponga una ruptura del vínculo familiar. Observaremos que, con la entrada en la adolescencia, los chicos pasan más tiempo en su cuarto o con sus amigos, y que ya no nos cuenten tantas cosas como antes. Este distanciamiento y esta apertura hacia lo extrafamiliar son dolorosos pero necesarios, pues van a posibilitar que los adolescentes se puedan reconocer como personas *diferentes*, con criterios propios, con sentimientos, necesidades y expectativas distintos de los de sus padres.

Con el desarrollo de la diferenciación no sólo van a cambiar los adolescentes, también van a **transformarse las familias**. El desafío evolutivo de la diferenciación no sólo requiere que los hijos se desteten de sus padres sino que los padres también se desteten de sus hijos. Los chicos van a incorporarse paulatinamente al mundo de los adultos, y como tal, los padres van a tener que aprender nuevos roles parentales y nuevas maneras de relacionarse con ellos, dejando de tratarles como a niños para tratarlos como "iguales".

Con tanto cambio individual y familiar, de seguro se van a producir algunos episodios de confusión y conflicto. El adolescente va a quejarse con frecuencia de que no se le da la independencia que necesita, mientras que los padres reclaman a sus hijos que se comporten de una forma más responsable. Cada uno demanda los cambios que le conviene y que más le cuestan al otro: al adolescente le resulta difícil asumir las responsabilidades propias del mundo adulto, mientras que a los padres les cuesta aceptar que su hijo está creciendo. Padres e hijos se van a ir transformando mutuamente con el desarrollo de la diferenciación.

1. LA DIFERENCIACIÓN DE LOS HIJOS

a) Los hijos pseudodiferenciados

La mayoría de los adolescentes suelen comportarse de forma inmadura o pseudodiferenciada (diferenciada sólo en apariencia). Es normal que a esa edad se muestren reacios a ser autónomos, que no se animen a tomar decisiones y adoptar criterios propios y que no quieran responsabilizarse de sus actos, pues aún no han logrado diferenciarse.

¹ Psicólogo, coordinador de la Unidad de Orientación a la Familia ante momentos difíciles y director del Centro de Psicología PSIQUE & LOGOS.



Aunque no tengan que alarmarse por estos comportamientos, es conveniente que los padres identifiquen estas actitudes inmaduras presentes en sus hijos, para intentar no perpetuarlas con su manera de relacionarnos con ellos.

Podríamos hablar de dos grandes actitudes inmaduras, propias de la pseudodiferenciación:

→ **La Actitud Dependiente y Sumisa:**

Los adolescentes dependientes y sumisos suelen parecer muy maduros, porque se muestran dóciles y obedientes y, en ocasiones, responsables. Son chicos que *priman el vínculo y la relación con sus padres* sobre su propio criterio, su autonomía y su persona.

Muchos padres, educadores y técnicos tenemos esta actitud sumisa o dependiente como ideal, pues los chicos que se comportan así apenas nos plantean problemas: comparten de forma acrítica nuestras opiniones, aceptan de buen grado las decisiones que tomemos por ellos y nos obedecen sin cuestionar nada de lo que le digamos. Pero, ¿pensáis que estas actitudes son maduras?, ¿creéis que estos chicos están realmente diferenciados?

Estos adolescentes no son tan maduros como parecen. Tras sus máscaras de "falsos adultos", podemos observar que su necesidad de agradarnos es tan intensa que a menudo se olvidan de sí mismos. Los adolescentes sumisos y dependientes siempre se van a mostrar de acuerdo con nosotros, no van a ser capaces de discrepar y de mantener sus propias convicciones, de reconocer y satisfacer sus propias necesidades; en definitiva, de *ser diferentes*. Son como bebés que todavía no han cortado el cordón umbilical que le une a sus padres. Al no asumir los riesgos de diferenciarse, de ser distintos, les va a resultar difícil asumir sus responsabilidades y tomar decisiones propias, y tenderán a delegarlas en los adultos.

El desarrollo de su autonomía, su identidad y, en definitiva, de su *diferenciación van a quedar interrumpidos*.

El hijo sumiso e ingenuo, obediente en todo, que jamás nos llevó la contraria, si se mantiene en esta actitud podrá convertirse en el futuro en un adulto inseguro, temeroso y dependiente de cualquiera que le dé órdenes o que le supla en sus funciones. Es posible que sus padres, su pareja y amigos continúen decidiendo por él, por lo que corre el riesgo de no ser nunca el autor de su propia vida. Se parecerá a una veleta sin criterio propio, que apunta en una dirección u otra según soplen los vientos de quienes le rodean.

Es un deber de los padres ayudar a estos chicos a superar su dependencia y sumisión, animándoles a que discrepen con ellos, que se arriesguen a tomar sus decisiones, aun a costa de confundirse, y que asuman las responsabilidades propias de su edad. Sólo así conseguiremos que se conviertan en personas verdaderamente adultas y maduras, *diferenciadas de los demás*.

→ **La Actitud Rebelde y Egoísta:**

Los adolescentes que se comportan de esta manera son muy maduros en apariencia, porque gozan de mucha autonomía e independencia, luchan por aquello que desean y son capaces de discrepar de sus padres y de convencerles de sus propios criterios.

Son chicos que dan *más importancia a su independencia* que al cumplimiento de sus responsabilidades y el cuidado del vínculo y la relación con los demás.



Los padres suelen quejarse más de los chicos rebeldes que de los sumisos, ya que éstos les llevan la contraria y les plantean problemas que les obligarán a echar mano de todos sus recursos y habilidades parentales. Aunque como veíamos al principio, algo de rebeldía y de conflicto es necesario para diferenciarse, actuar permanentemente de esta forma por parte del adolescente no va a favorecer su diferenciación.

Muchos adolescentes confunden la rebeldía con la madurez y la autonomía. En realidad, los chicos que nos llevan la contraria en todo no son tan independientes ni maduros como ellos se creen. Remar en sentido contrario no es llevar un rumbo. Aunque se sientan muy *independientes*, la rebeldía no es más que otra forma de dependencia, ya que los chicos rebeldes *dependen* de hacer lo contrario de lo que se les dice. Ser rebelde, por tanto, es distinto a ser maduro, independiente y estar diferenciado.

Si los padres consiguen ayudar a estos chicos a superar esta rebeldía permanente, lograrán que se conviertan en personas verdaderamente adultas, maduras y autónomas, responsables de sus propios actos y con criterio propio.

b) Los hijos más diferenciados

El logro de la diferenciación se produce a finales de la adolescencia o a principios de la juventud, e incluso continúa desarrollándose en la adultez, por lo que no debemos preocuparnos si los chicos con los que trabajamos todavía tienen poco que ver con este perfil. Pero es conveniente saber qué comportamientos tienen los chicos más diferenciados, para que nos sirvan de mapa de referencia en la educación de los hijos.

Podemos observar que los adolescentes que se encuentran más diferenciados han logrado **desprenderse de los lazos de dependencia familiar** y han adquirido una mayor autonomía. Estos chicos ya no perciben a sus padres como los poseedores de la verdad, a los que hay que obedecer por encima de todo, y consideran que su criterio vale tanto como el de ellos. En este sentido, van a demandar **relaciones más simétricas** con sus padres, más de igual a "igual". A la par que se alejan en cierta medida de sus padres, estos chicos se vinculan a un **grupo de amigos**, que le brindan apoyo emocional y le animan a explorar el mundo.

Los adolescentes más diferenciados tienen **deseos y criterios propios**, no tomados pasivamente de sus padres y amigos, ni elegidos por llevar la contraria a los demás. En este sentido, los adolescentes más diferenciados se mostrarán de acuerdo en algunas ocasiones y en otras, manifestarán sus discordancias con los padres y sus iguales. Simbólicamente, nos están diciendo: *"Estas son mis creencias y convicciones, este soy yo y esto es lo que haré y lo que no"*. Son capaces de defender sus criterios sin ser dogmáticos ni rígidos (si no, estaríamos hablando de chicos rebeldes, que van a la contra); en este sentido, podrán escuchar y apreciar los puntos de vista de los demás, pero no van a modificar sus criterios por medio de la coacción o la presión de los padres o amigos, por su necesidad de aprobación o por reforzar su posición frente a los padres o los iguales.

En cuanto a la asunción de responsabilidades, los adolescente más diferenciados son **capaces de tomar sus propias decisiones**, a pesar de que a otros no les agraden, y van a *asumir sin problemas las consecuencias* que se derivan de sus decisiones y sus comportamientos. Entienden que su incremento de libertad tiene que ir acompañado de un aumento de



responsabilidad, y en ese sentido, van a *asumir sin grandes dificultades las responsabilidades propias de su edad*

Por último, los adolescentes más diferenciados son **menos vulnerables a los estados de tensión**. En este sentido, soportan mejor los conflictos con los demás. Entienden que hay muchas maneras de ver el mundo y que estas diferencias pueden generar conflictos interpersonales. Estos chicos siempre se mostrarán respetuosos con las opiniones de los demás, ya que consideran que las posturas de los otros son tan legítimas como las suyas, y de la misma manera, van a reclamar un respeto para sus propias opiniones.

2. EL PAPEL DE LOS PADRES EN LA DIFERENCIACIÓN DE LOS HIJOS

De todos los grupos sociales en los que el adolescente se encuentra inmerso, ninguno es capaz de ejercer un influjo tan grande como el ejercido por la familia y, más en concreto, por los padres sobre los hijos. Es por esto que los padres van a jugar un papel fundamental en la consecución de la diferenciación por parte de sus hijos adolescentes.

Hay relaciones parentales que favorecen la diferenciación de los hijos, en la medida que contribuyen a desarrollar su autonomía, su crecimiento personal y su capacidad para establecer vínculos interpersonales sanos, mientras que hay otras relaciones que inhiben el crecimiento de los hijos, favoreciendo su pseudodiferenciación. En otras palabras, a través de las relaciones que establecen los padres con sus hijos, los primeros pueden favorecer su diferenciación o su pseudodiferenciación.

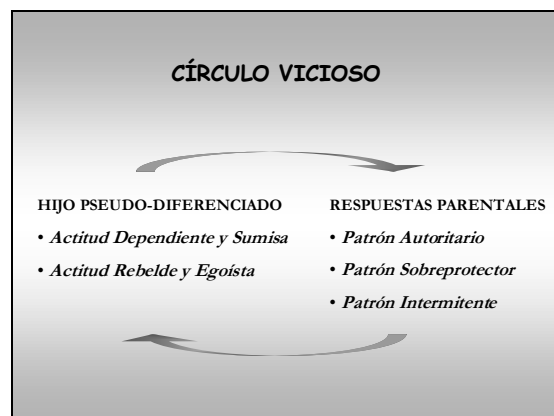
El gran desafío evolutivo que deben afrontar los padres es el de evitar perpetuar las relaciones que fomentan la pseudodiferenciación de sus hijos y fomentar las relaciones familiares que promueven su diferenciación.

Vamos a analizar a continuación las relaciones que mantienen la pseudodiferenciación, y en el apartado siguiente, las que favorecen la diferenciación.

a) **Cómo dificultan los padres la diferenciación de sus hijos**

Los padres, con la mejor de sus intenciones, pueden perpetuar los comportamientos pseudodiferenciados de sus hijos (actitud dependiente y sumisa, o rebelde y egoísta) adoptando cualquiera de estos tres patrones relacionales: el *patrón autoritario*, el *sobreprotector* y el *intermitente* (ver gráfico 1).

Gráfico 1. Cómo dificultan los padres la diferenciación de sus hijos



→ El Patrón Autoritario:

Los padres que adoptan este perfil autoritario se relacionan con sus hijos desde una posición jerárquica muy marcada (*padres arriba e hijos abajo*) y la comunicación que establecen con sus hijos suele ser unidireccional: los padres sermonean y los hijos escuchan pacientemente. Estos padres le dan mucha importancia a la disciplina, al deber y a la represión de los deseos y apetencias de los hijos.

Creen que sus hijos deben acatar todo lo que ellos digan, y si no lo hacen, van a ser reprendidos y castigados duramente. Sin quererlo, estos padres transmiten continuamente a sus hijos el siguiente mensaje: *"Eres valorado por comportarte como deseamos, por conseguir los éxitos que esperamos de ti y no por ser tú mismo"*.

A estos padres les cuesta entender que sus hijos no deben convertirse en buenos imitadores, sino en seres completamente originales y libres. Al restringir la libertad e imponer sus criterios, estos padres inhiben el crecimiento y la diferenciación de sus hijos; de alguna manera, les están obligando a contradecir sus propios deseos y criterios, a renunciar a su autonomía y a su independencia

Esta relación autoritaria con sus hijos puede provocar que éstos adopten una actitud **sumisa** y obediente hacia sus padres. Estos hijos, asustados, estarán muy atentos a todo lo que hacen o dicen para evitar suscitar los arranques de ira de sus padres. Asimilarán sus criterios y valores, sin sopesarlos ni cuestionarlos, asumirán las funciones que sus padres le han asignado y se sacrificarán por alcanzar las expectativas que los padres le han endosado.

La relación autoritaria también puede fomentar una actitud **rebelde** en los hijos. Éstos se rebelan al exceso de control paterno y a que les traten "como si fueran niños pequeños", comportándose de la forma contraria a la que sus padres deseaban; por ejemplo, aferrándose a un grupo de iguales de riesgo, con el que intentan compensar las relaciones familiares insatisfactorias. Los padres tratarán de corregir estos comportamientos inadecuados, volviéndose más autoritarios con sus hijos y definiéndoles como "problemáticos". Sus hijos se rebelarán aún más con las etiquetas y los excesos de control paterno, lo que generará una respuesta aún más autoritaria por parte de sus padres. Surge así un círculo vicioso con el que pueden llegar a producirse situaciones muy violentas.

→ El Patrón Sobreprotector:

Los padres que se corresponden con este patrón relacional han construido su identidad en torno al cuidado de los hijos; es lo que da sentido y función a sus vidas. Estos padres tan solícitos, pretenden eliminar todas las dificultades de sus hijos y hacerles la vida más fácil. De alguna manera, le transmiten a sus hijos que *"en ningún sitio puedes sentirte tan seguro y a gusto como en casa"*.

Cualquier iniciativa de los hijos suele ser desalentada por estos padres: *"Dinos lo que te falta, que nosotros te lo daremos"*.

Estos padres tan dulces dificultan el desarrollo de la diferenciación de sus hijos, ayudándoles constantemente, rescatándoles de las dificultades y librándoles de las consecuencias de sus actos.



Creen que resolviéndoles la vida ayudan a sus hijos, pero lo que están haciendo en realidad es obstaculizar su crecimiento. A estos padres les cuesta asumir que su hijo tiene que madurar, dejar de depender de ellos, convertirse en una persona autónoma que aprende de sus equivocaciones, que crece con la superación de sus dificultades y que aprende con las consecuencias de sus comportamientos.

La hiperprotección de estos padres puede fomentar actitudes **dependientes** en sus hijos. El adolescente puede entender de alguna manera que sus padres lo hacen todo por él, porque él sólo no puede, porque es *incapaz*. Si los hijos incorporan esta creencia, terminarán delegando el control de sus vidas en sus padres: pedirán constantemente la ayuda de sus padres en las tareas escolares, en los conflictos con sus compañeros y ante las más mínimas dificultades. Estos hijos tendrán cada vez menos responsabilidades y sus capacidades tenderán a atrofiarse porque no son puestas a prueba ni se ejercitan.

La sobreprotección también puede provocar que los hijos se vuelvan **egoístas**. Estos chicos consiguen todo lo que quieren con sólo pedirlo y sin esforzarse, lo que les vuelve intolerantes a la frustración, y el que sus padres le suplan en sus responsabilidades, y sus comportamientos inadecuados no vayan seguidos de consecuencias temibles, les vuelve irresponsables de sus propios actos.

Por último, la hiperprotección puede fomentar la **rebeldía** del hijo. Aquellos hijos que se rebelan a la sobreimplicación paterna, rechazarán cualquier ayuda que venga de sus padres y buscarán preservar su independencia, eludiendo el contacto con sus padres y pasando mucho tiempo fuera de casa. Los desprecios de las ayudas y el distanciamiento del adolescente serán objeto de suaves reproches por parte de los padres, en forma verbal (“*ya no nos cuentas nada*”, “*¡encima de que lo hemos hecho por ti!*”) y no verbal: silencios y malas caras que generan sentimientos de culpa en el adolescente.

→ El Patrón Intermitente:

Los padres que encajan con este estilo no tienen unos patrones fijos de interacción con sus hijos; alternan los patrones de hiperprotección con los patrones autoritarios.

La alternancia puede deberse a que son *padres emocionales*, que intervienen con sus hijos de forma hiperprotectora cuando están de buen humor y de forma autoritaria cuando están de mal genio, independientemente del comportamiento de los chavales. La intermitencia también puede deberse a que son *padres inseguros*, que cambian constantemente del estilo autoritario al hiperprotector y viceversa esperando que alguno produzca el efecto que desean sobre sus hijos. O, simplemente no hay alternancia, sino *padres desunidos*, donde uno asume un rol sobreprotector y otro un rol autoritario.

Al no existir una dirección clara en ninguno de estos casos, surgen mensajes contradictorios. Los padres transmiten a estos hijos que no hay reglas fijas, que todo es negociable y objeto de revisiones continuas.

La intermitencia de los padres va a fomentar las actitudes pseudodiferenciadas de los hijos. Éstos pueden confundirse con esta ambivalencia, mostrándose **obedientes** en algunas ocasiones y en otras **rebeldes**; o pueden comportarse de forma **egoísta**, aprovechándose de la falta de criterio y de consenso entre sus padres y aliándose con uno o con otro, según les interese, para salirse con la suya.



b) **Cómo favorecen los padres la diferenciación de sus hijos**

En el camino hacia la diferenciación, los padres van a observar en sus hijos comportamientos y mensajes que les indican que aún no han conseguido madurar ni diferenciarse. Es normal que el adolescente aún tenga comportamientos y actitudes propios de su edad, que encajan más con la pseudodiferenciación. Pero como ya habremos comprendido con el apartado anterior, lo importante no es tanto cómo se comporta el adolescente, sino cómo responden sus padres a sus comportamientos. Si quieren que se conviertan en adultos, los padres deben dejar de tratarlos como si fueran niños, y adoptar roles que faciliten su diferenciación.

No existe un modelo ideal que ayude a los hijos a crecer y lograr su autonomía, pero sí existen actitudes y comportamientos parentales que favorecen claramente la diferenciación de los hijos. Vamos a examinarlos a continuación:

- **Cuidar el vínculo:** En primer lugar, para que se pueda dar la autonomía, primero tiene que existir un buen vínculo. Los padres deben tratar de proporcionar afecto a sus hijos, intentar tener momentos agradables y distendidos con ellos, fomentar la comunicación libre y sincera, y tratar de entablar conversaciones que no tengan que ver con responsabilidades o temas de discordia (estudios, desorden, amigos que no nos gustan).
- **Hacer equipo:** Los padres deben funcionar como un equipo fuerte y unido. Deben pactar con su pareja un criterio educativo común, procurando no desdecirse nunca delante de los hijos.
- **Delegar gradualmente la toma de decisiones en los hijos:** Los padres han de permitir que sus hijos tomen decisiones desde pequeños, pasando poco a poco de cuestiones menos relevantes (por ejemplo, el jersey que se quiere poner hoy) a temas más importantes (por ejemplo, el itinerario educativo que quiere seguir en 4º de la ESO). Hay muchos temas sobre los que ya pueden ir decidiendo, como por ejemplo, la elección de su grupo de amigos, la decoración de su cuarto, el tipo de vestimenta, los horarios de estudio... Es conveniente que los padres acepten las decisiones que sus hijos van tomando, a pesar de que no sean las que a ellos le hubieran gustado, y que dejen que sus hijos vivan las consecuencias de las decisiones que han adoptado.
- **Traspasar progresivamente las responsabilidades a los hijos:** Cuando los hijos eran niños, los padres asumían muchas funciones que, ahora que son adolescentes, les deben ir delegando. Los hijos adolescentes ya pueden despertarse por sí mismos, preparar su desayuno, llevar la ropa a la lavadora, hacer sus deberes, llevar las llaves de casa y manejar su dinero. Los padres deben tratar de dar a sus hijos cada vez más responsabilidades, de forma gradual, y siempre teniendo en cuenta sus capacidades. La asunción de estas responsabilidades les hará más maduros y autónomos.
- **Permitir que los hijos vivan las consecuencias de sus decisiones y sus comportamientos:** Hacerse responsable no sólo implica tomar decisiones o comportarse libremente; también conlleva asumir las consecuencias que generan esas decisiones y esos actos. Cuando los hijos tomen una mala decisión, los padres pueden tratar de apoyarles, pero sin ahorrarles todas las dificultades ni resolverles todos sus problemas; estas consecuencias van a ayudar a los chicos a aprender de sus errores, más que cualquier sermón que los padres le puedan soltar. Por último, es conveniente que ayuden a que los hijos vivan las consecuencias de



sus comportamientos; por ello, los padres deben tratar de no incumplir las amenazas o advertencias que les hayan hecho.

- **Establecer unas normas y unos límites:** Los hijos necesitan que los padres le impongan unos límites razonables, similares a los que tendrán que enfrentarse en el mundo adulto. Pueden exigirles, por ejemplo, un respeto, un orden en los espacios comunes, un control de sus gastos, unos horarios de llegada pactados y que estudien o trabajen. Estos límites van a ayudar a los hijos a adaptarse a la realidad, indicándole lo que pueden y no pueden hacer, lo que es negociable y lo que no lo es.
- **No sermonear ni entrar en batalla con los hijos:** Cuando los hijos se ponen tercos con algún tema, no por sermonearles durante mucho tiempo ni por entrar en luchas de poder con ellos, los padres le van a hacer cambiar de criterio. Al contrario, es posible que se pongan a la defensiva y adopten una postura rebelde, contraria a todo lo que le digan. Por ello, cuando padres e hijos entran en batallas sin fin, es mejor que los padres eviten reaccionar ante su reactividad, interrumpen la disputa y dejen que los hijos se enfrien; cuando estén más calmados, es posible que se muestren más receptivos con aquello que los padres le quieren transmitir. Los padres no pueden pedir a sus hijos que se controlen si primero no son capaces de controlarse ellos.
- **Reforzar los logros de los hijos sin focalizar demasiado en lo negativo:** Es importante que los padres reconozcan las habilidades, los logros y los comportamientos responsables de sus hijos. Si no refuerzan de vez en cuando y sólo señalan lo que les disgusta de ellos, sentirán que sus padres están "a la que salta" con ellos y dejarán de mostrar sus facetas más maduras. Los padres deben ser prudentes y evitar emitir juicios peyorativos o descalificadores sobre sus hijos.

Con la adopción de estos comportamientos, los padres van a facilitar el desarrollo de sus hijos y el logro de su diferenciación (ver Gráfico 2). Merece la pena hacer este esfuerzo para poder disfrutar en un futuro de unos hijos adultos, maduros y con criterio propio.

Gráfico 2. Cómo favorecemos la diferenciación de nuestros hijos

