

# **Afecto, Resiliencia y Desarrollo positivo adolescente**

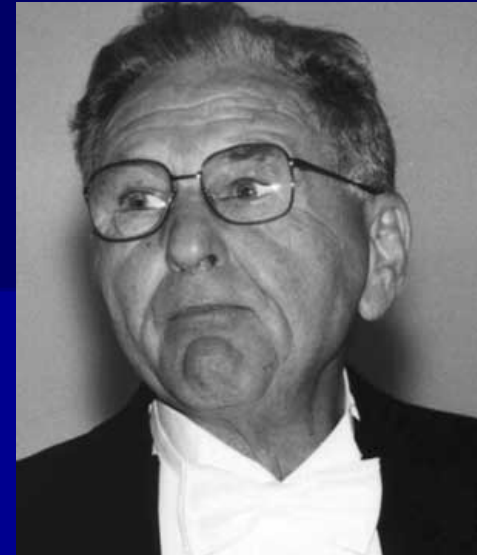
Alfredo Oliva Delgado  
Universidad de Sevilla

# Adversidad y resiliencia

- Werner y Smith y su estudio longitudinal en Hawai

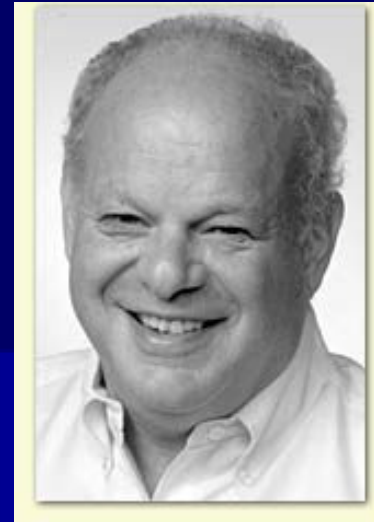


# Aaron Antonovsky y la salutogénesis



- Los recursos generales de resistencia
- El sentido de coherencia: el mundo es comprensible, manejable y significativo

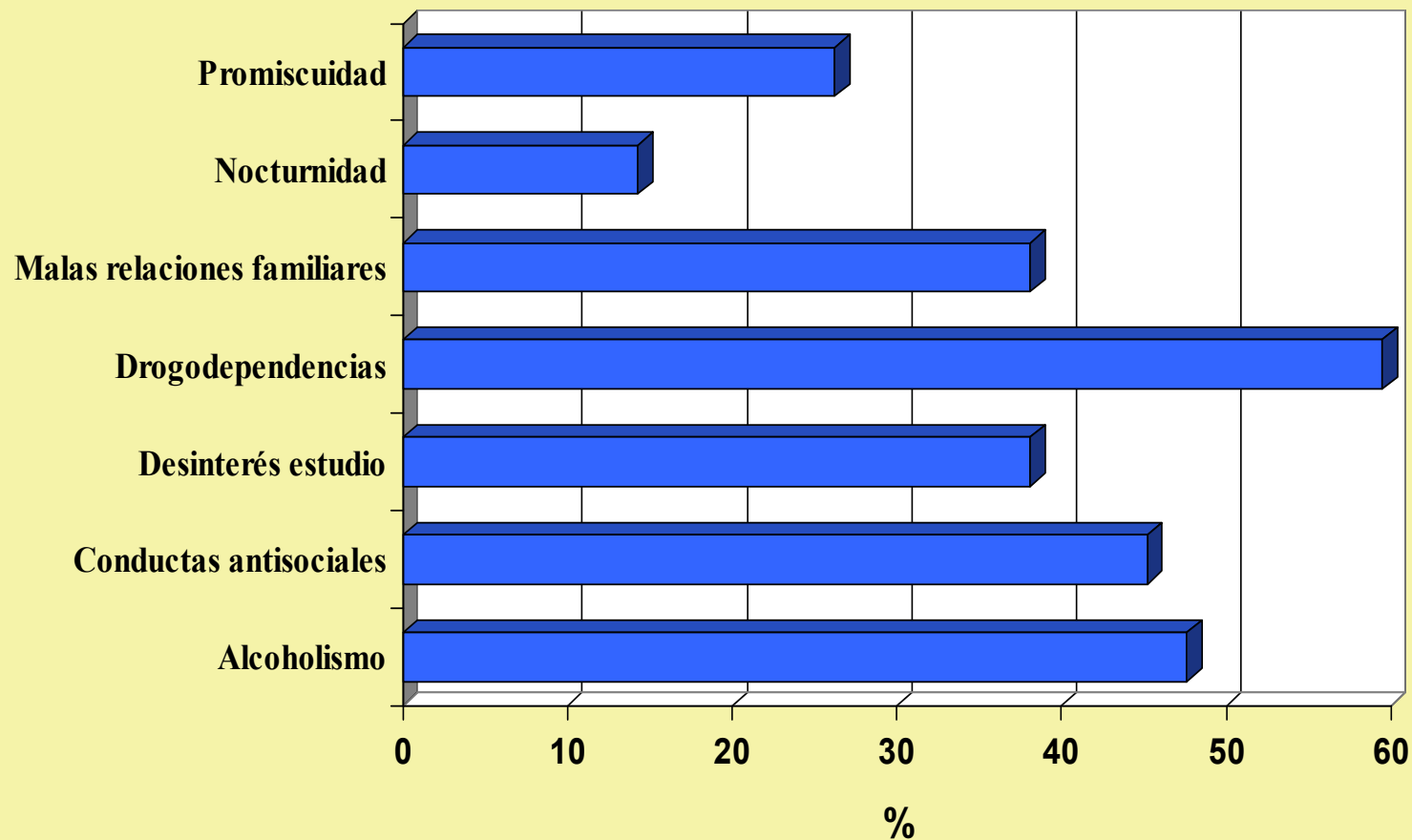
# Martin Seligman y la Psicología Positiva



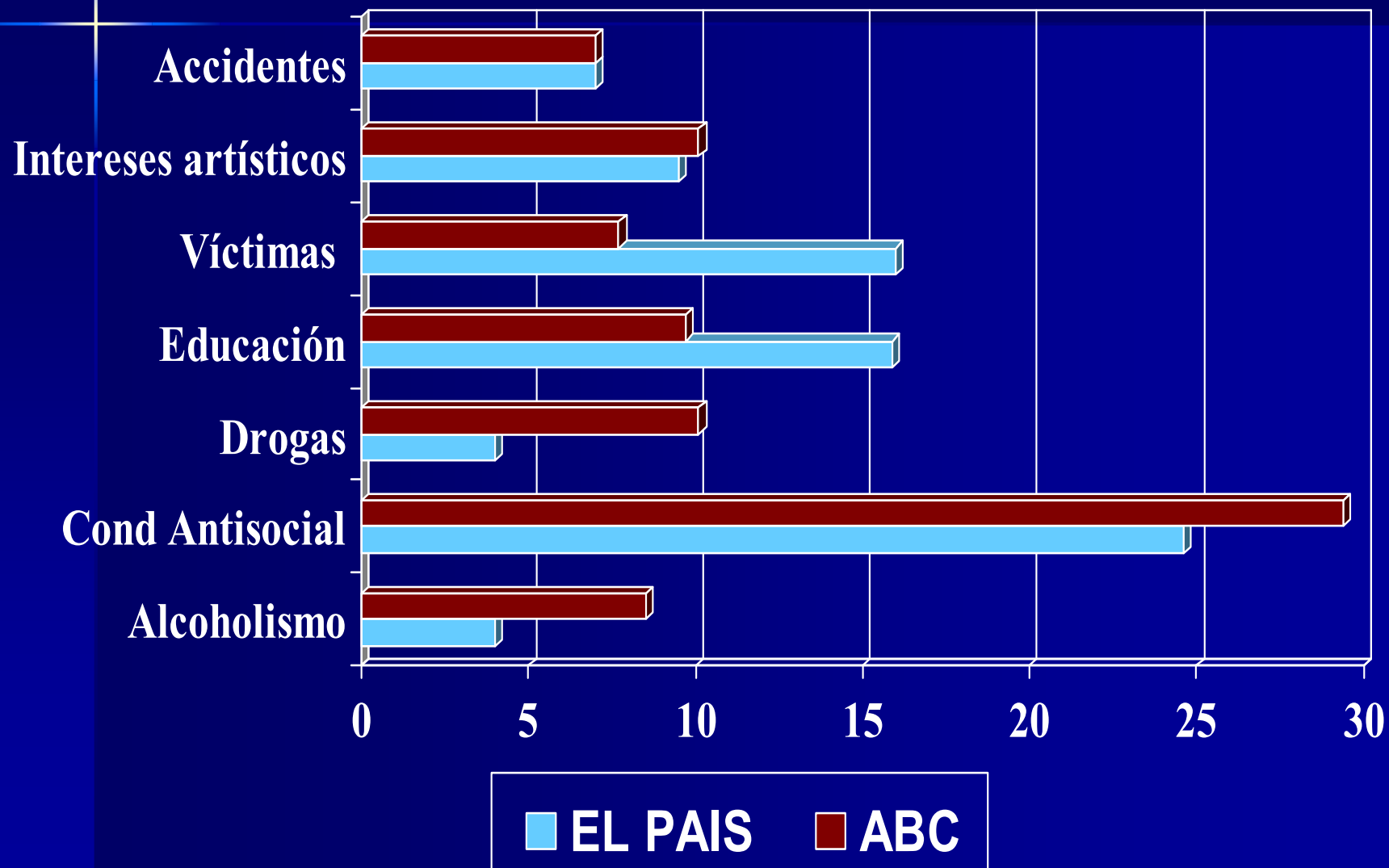
- El estudio de las emociones positivas como el bienestar y la felicidad
- El estudio de las fortalezas personales que posibilitan esas emociones
- El estudio de las características que deben tener familias, escuelas o comunidades para facilitarlas

¿Y en la adolescencia?

# Características de los adolescentes según los adultos



# Contenidos de las noticias en prensa sobre jóvenes y adolescentes



Juan M. Fernández Millán  
Gualberto Buela-Casal

## Padres desesperados con hijos adolescentes



PERÁMIDE



## BEATRIZ GOLDBERG TENGO UN ADOLESCENTE EN CASA ¿QUÉ HAGO?

TODAS LAS RESPUESTAS PARA NO DESESPERAR



JAVIER URRÁ



## El pequeño dictador

Cuando los padres son las víctimas

Del niño consentido al adolescente agresivo



## La rebelión de los adolescentes

INCLUIDA LA REBELIÓN



ADOLFO CANGAS DÍAZ  
J. L. OLIVERA LÓPEZ

## LAS ADICCIONES EN ADOLESCENTES

CLAVES PARA PREVENIRLAS Y  
AFRONTARLAS: UNA GUÍA PARA PADRES





# MODELOS DE SALUD ADOLESCENTE

## MODELO DEL DÉFICIT

- Semejante al modelo médico
- Salud entendida como ausencia de síntomas

## MODELO DE LA COMPETENCIA

- Centrado en el fomento de las habilidades, la competencia y la participación

# El modelo del déficit y el modelo de desarrollo positivo

**¿Qué persigue?**

**¿Cómo?**

**MODELO  
DEL  
DÉFICIT**

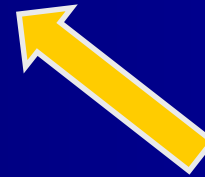
Prevenir los  
problemas de  
conducta

Reducir los factores  
de riesgo

**MODELO DEL  
DESARROLLO  
POSITIVO**

Promover el  
bienestar,  
competencia  
y desarrollo

Promover los  
recursos/activos  
y oportunidades  
para el  
desarrollo



# La ausencia de problemas no es sinónimo de salud o competencia

**COMPETENCIA**



**DESAJUSTE**

**Las conductas de asunción de riesgos y los conflictos como oportunidad para crecer**

# Peter Benson y los recursos o activos para el desarrollo (Developmental assets)

## ■ **Activos Externos (familiares, escolares y comunitarios)**

- Apoyo a jóvenes en familia, escuela y comunidad
- Empoderamiento y valoración de la juventud
- Límites y normas en familia, escuela y comunidad
- Actividades de tiempo libre

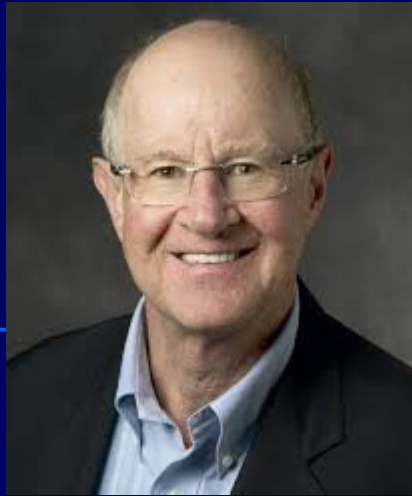
## ■ **Activos Internos (personales)**

- Compromiso con el aprendizaje
- Valores positivos
- Competencia social
- Autoestima e Identidad positiva

¿Qué competencias promover?

¿Qué define un buen desarrollo positivo adolescente?





# William Damon y el propósito en la vida

Es la intención estable de conseguir algo que es significativo para el adolescente y que tiene consecuencias positivas para el mundo que le rodea

El objetivo vital da al adolescente la energía y fuerza necesaria para superar los retos y obstáculos que se imponen en su camino



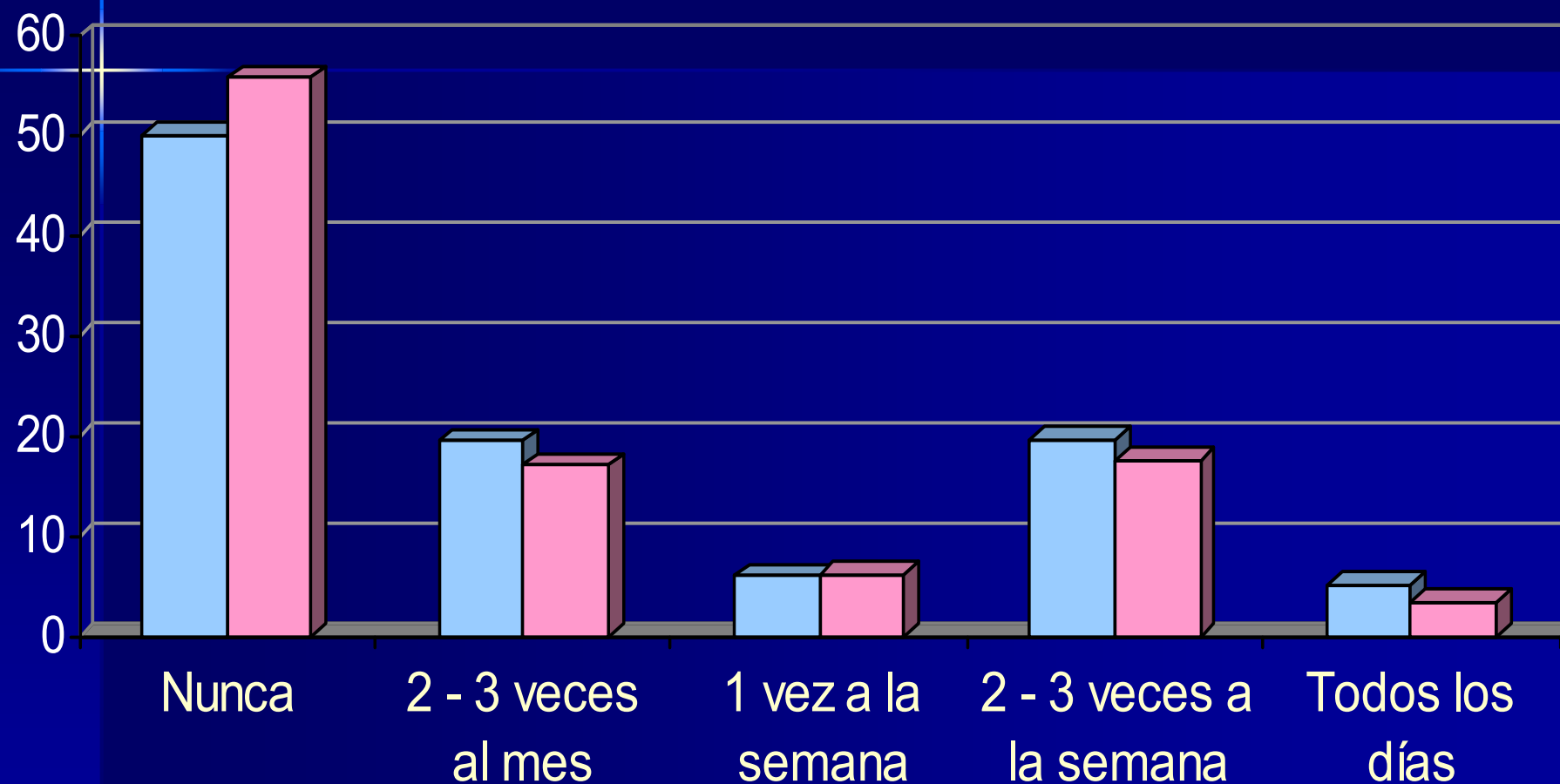


# Reed Larson y la motivación intrínseca e iniciativa personal

- La capacidad para mantener una motivación y dirigir la atención y el esfuerzo hacia un objetivo que suponga un reto personal



## ■ Participación en actividades de ocio



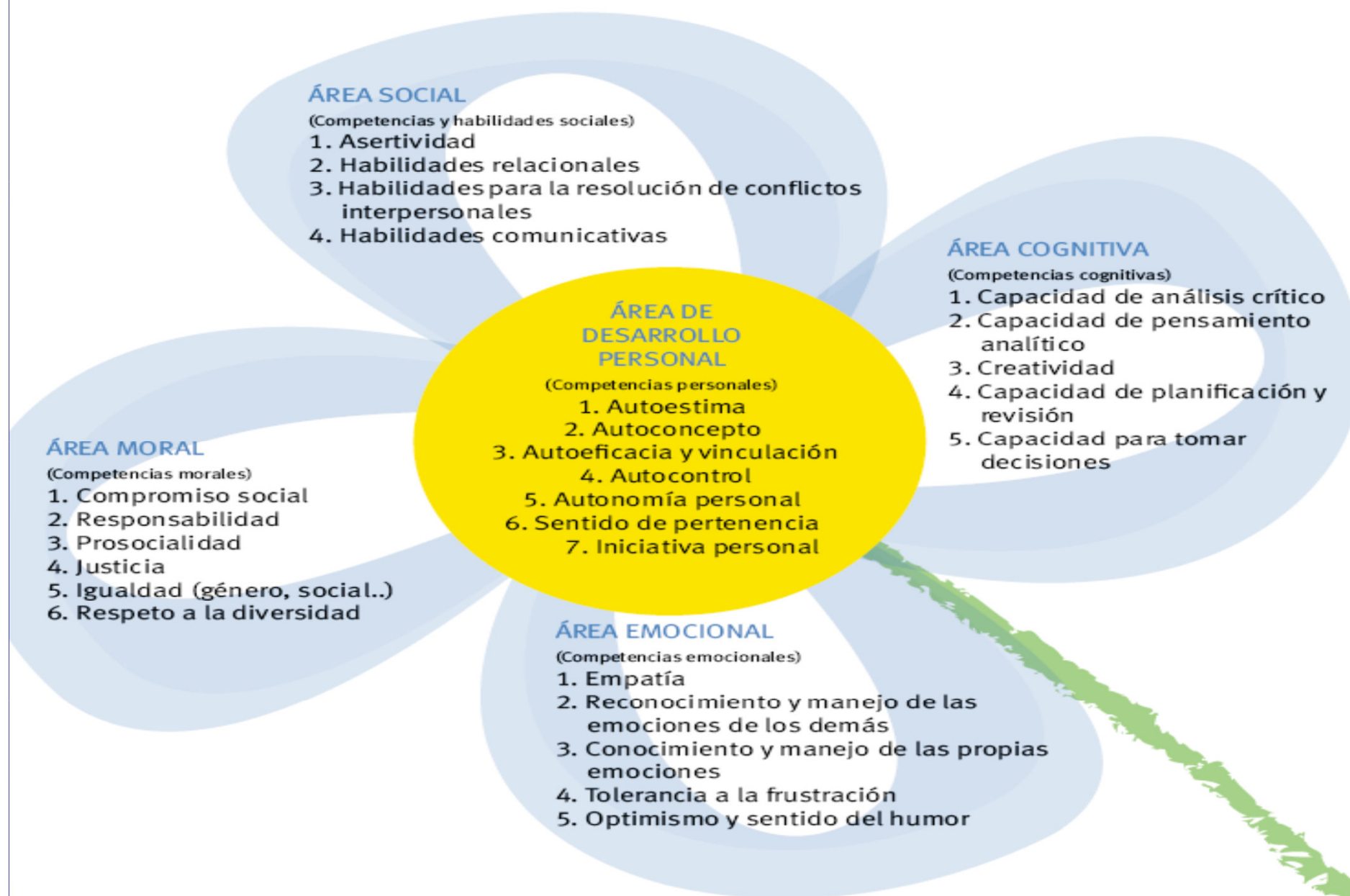
**Pero una mayoría de chicos y chicas no realiza actividades extraescolares**



# Richard Lerner y las 5 Cs

- **Competence (Competencia)**
- **Confidence (Confianza)**
- **Character (Carácter)**
- **Connections (Conexiones)**
- **Care & Compassion (Cuidado y Compasión)**

FIGURA 5. MODELO DE DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE CONSTRUIDO A PARTIR DEL ESTUDIO EMPÍRICO.



- **¿Cuáles son los recursos o activos familiares, escolares y comunitarios que promueven el desarrollo positivo?**
- **¿Cómo podemos promover esos recursos o activos?**



# ACTIVOS Y COMPETENCIA/DESAJUSTE

	Competencia $R^2 = .34$	Desajuste $R^2 = .14$
■ Sexo	.06***	.22***
■ Edad	-.01	.07***
■ Nivel socioeconómico	.06***	.01
■ Nivel educativo	.10***	-.07**
■ Activos familia	.37***	-.25***
■ Activos escuela	.19***	-.05*
■ Activos barrio	.14***	-.08***

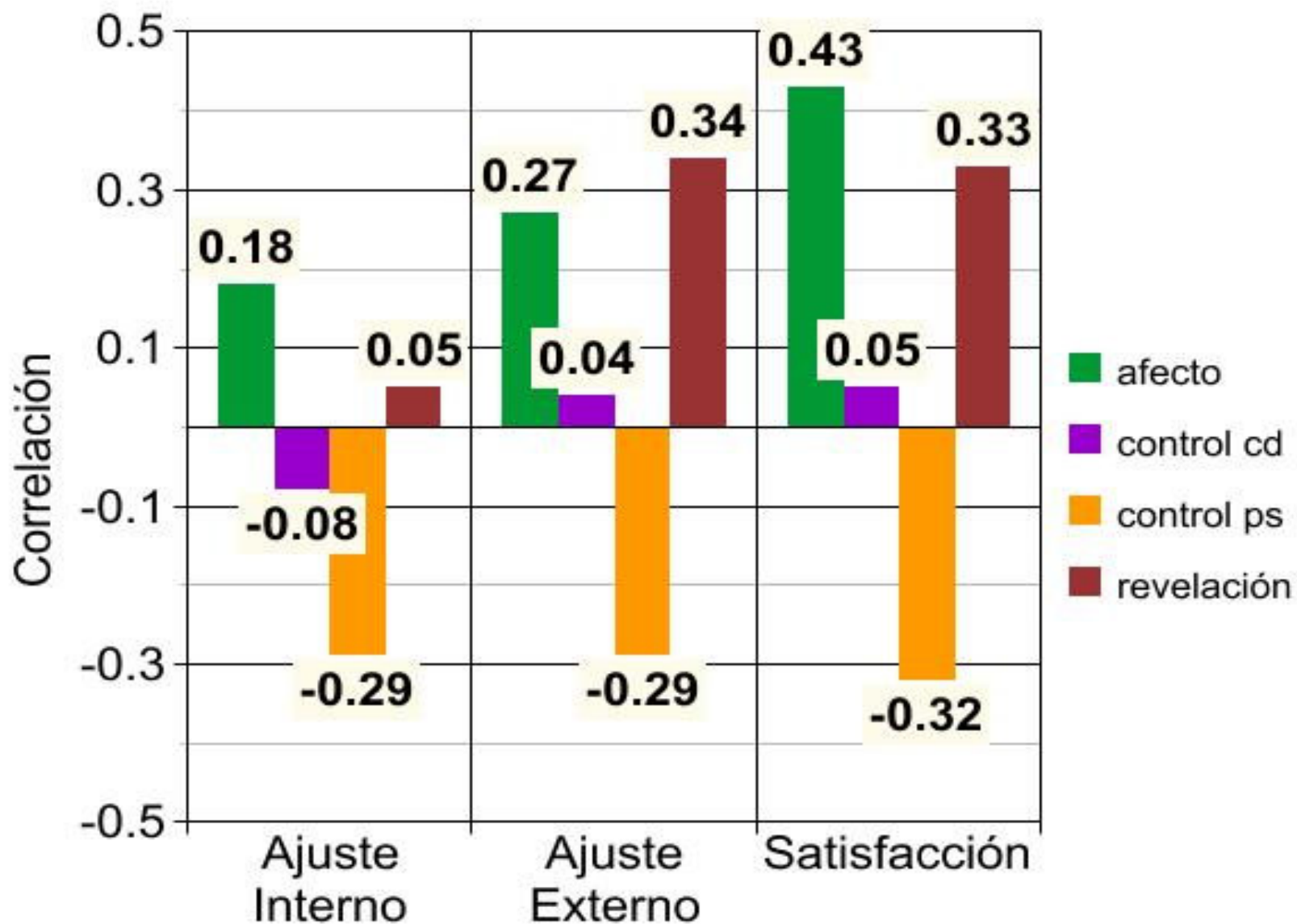
**Los activos se asociaron más con la competencia que con el ajuste**

**Los activos familiares fueron los más influyentes**

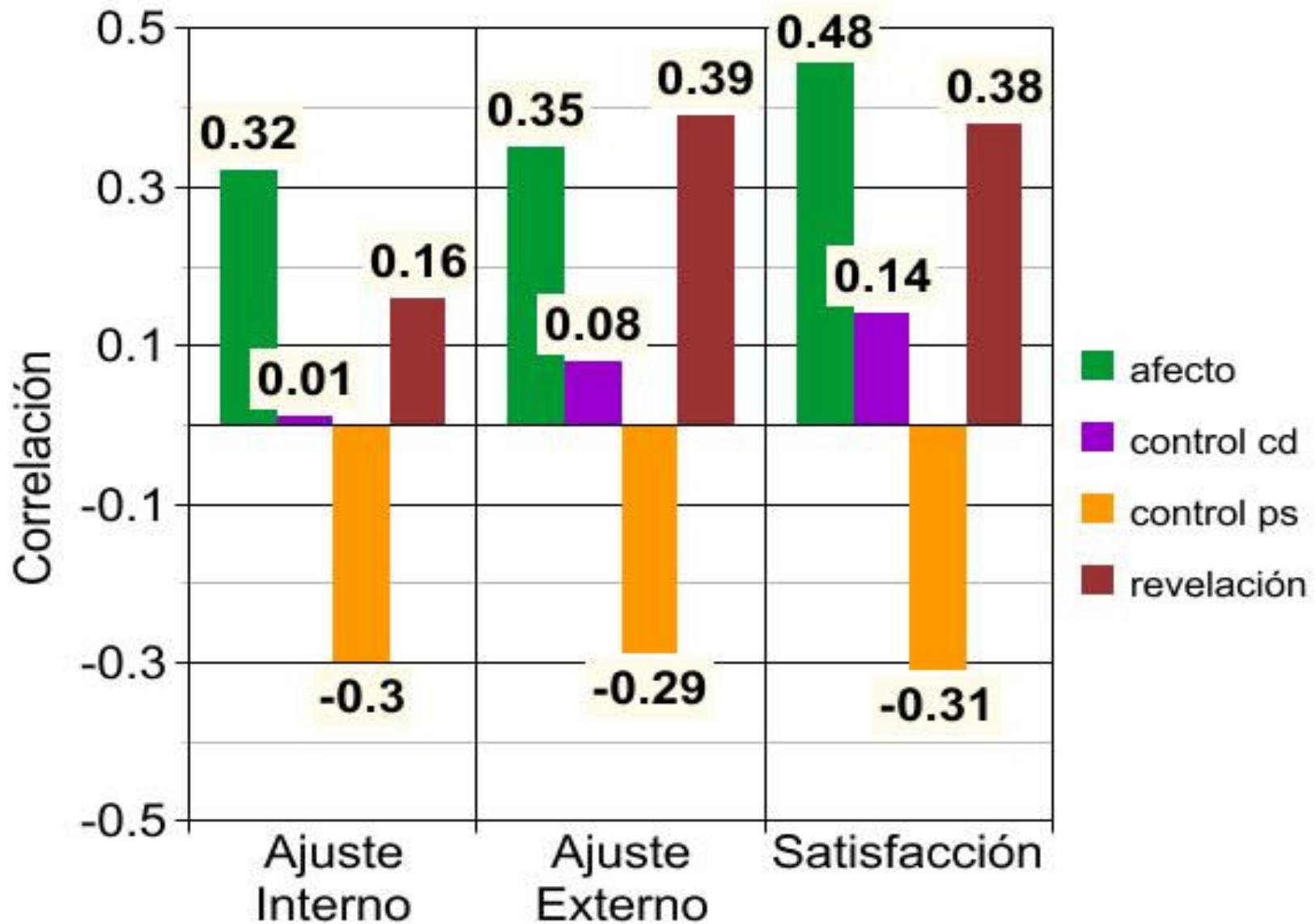
# Activos familiares y competencia/desajuste

	Competencia $R^2 = .27$	Desajuste $R^2 = .18$
■ <b>Afecto/Comunicación</b>	<b>.10**</b>	<b>-.12***</b>
■ <b>Promoción de autonomía</b>	<b>.20***</b>	<b>.01</b>
■ <b>Control conductual</b>	<b>.07**</b>	<b>-.01</b>
■ <b>Revelación</b>	<b>.12***</b>	<b>-.08**</b>
■ <b>Humor positivo</b>	<b>.10***</b>	<b>-.03</b>
■ <b>Control psicológico</b>	<b>-.04</b>	<b>.21***</b>
■ <b>Conflicto marital</b>	<b>-.08**</b>	<b>.13***</b>

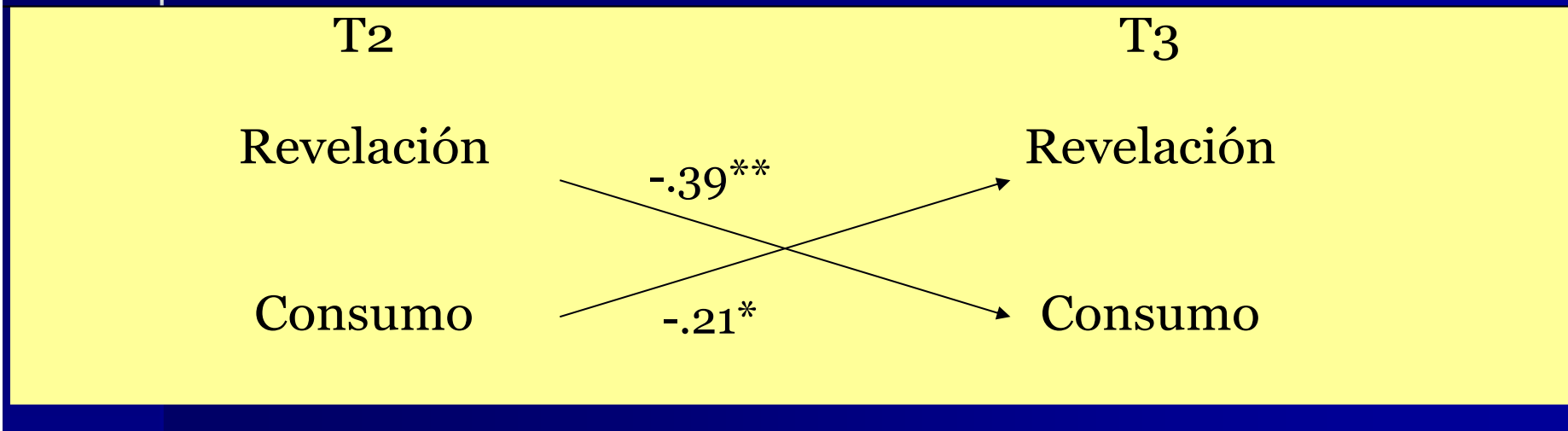
# Correlaciones entre afecto-control y ajuste (estilo materno)



# Correlaciones entre afecto-control y ajuste (estilo paterno)



## Análisis de retardos cruzados entre la revelación y el consumo de drogas (tabla 69)

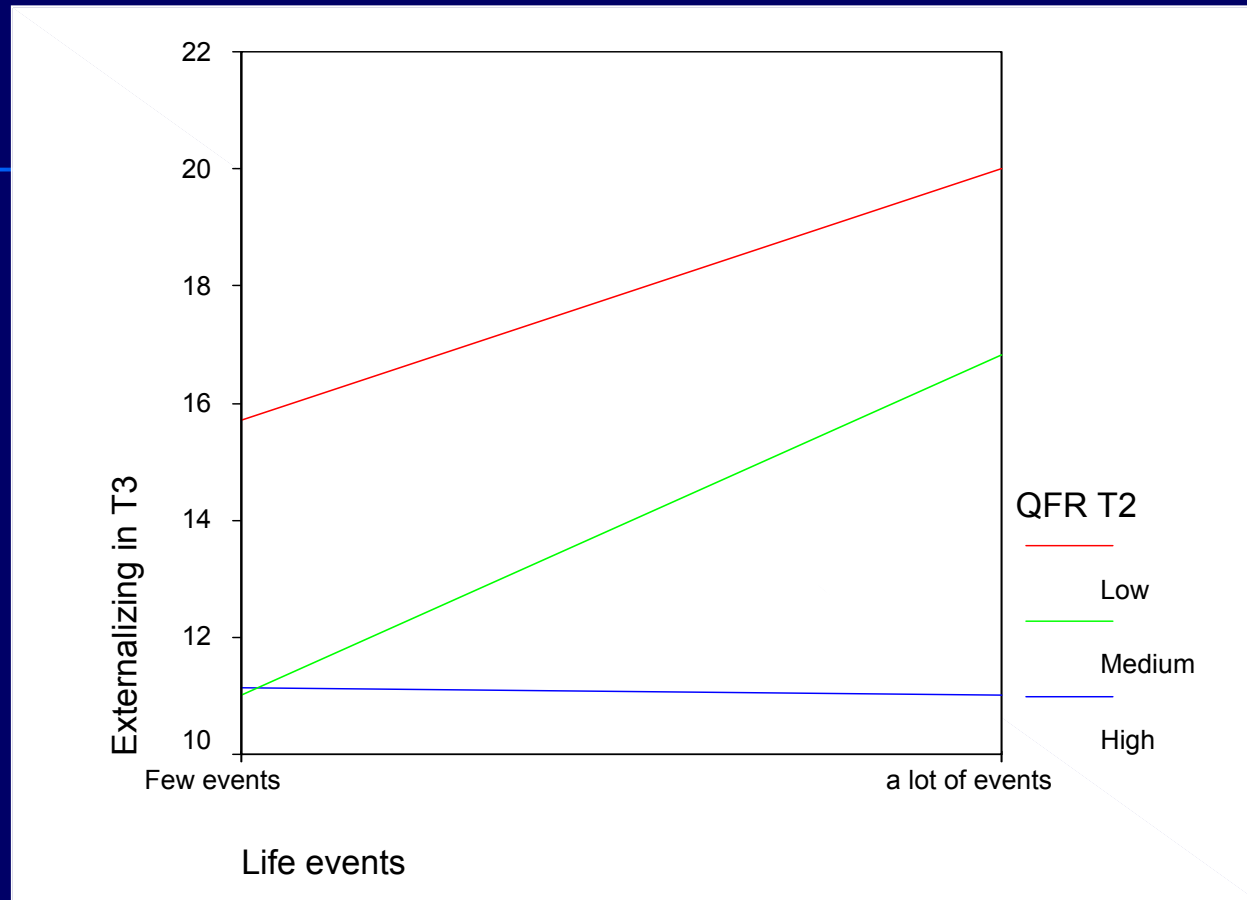


✓ La revelación influye sobre el menor consumo de drogas posterior

**Aunque cabe hipotetizar que aquellos adolescentes con más problemas de conductas mostrarán menos revelación, pues tienen más cosas que ocultar a sus padres, los datos indican una influencia en sentido contrario.**



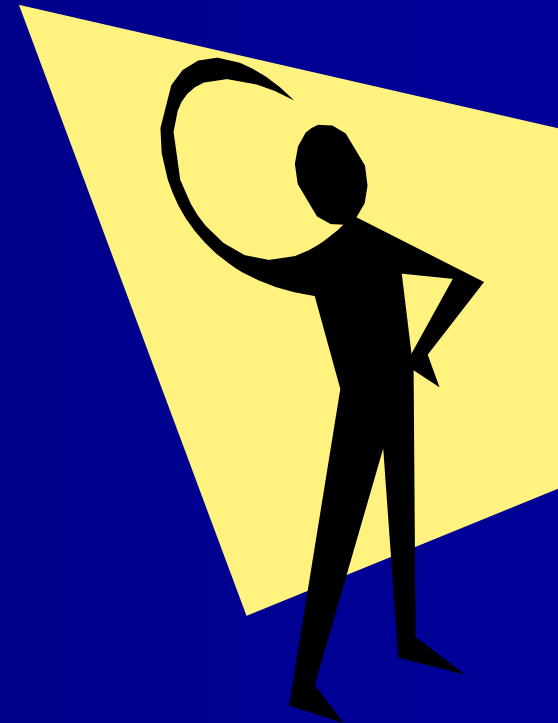
# El afecto parental protege al adolescente ante los sucesos estresantes



- Cuando el afecto es alto no hay relación entre la ocurrencia de sucesos estresantes y el aumento en los problemas de conducta

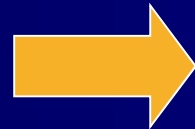
# **EL PADRE O MADRE DEMOCRÁTICOS**

- 1. Proporciona afecto**
- 2. Sabe comunicarse**
- 3. Supervisa y exige responsabilidades**
- 4. Es flexible y se ajusta a las nuevas necesidades**
- 5. Fomenta la autonomía**



# La dimensión fundamental: El afecto

**AFECTO**



**Más comunicación**

**Más revelación y conocimiento**

**Estrategias disciplinarias más eficaces**

**Más fomento autonomía**

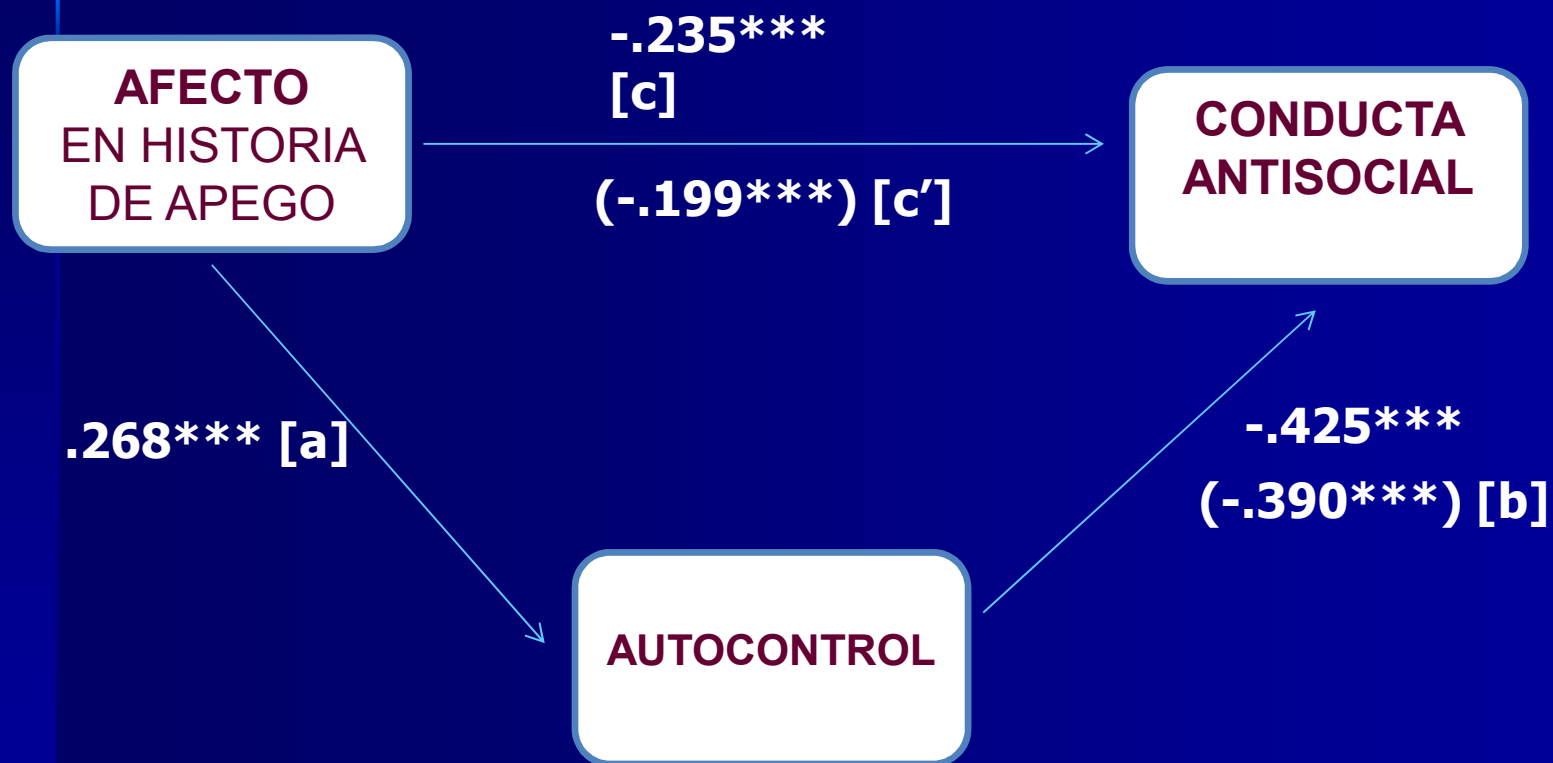
# **Estilos parentales y ajuste adolescente**

**AFECTO/APOYO : Sigue siendo importante durante la adolescencia**

**Está relacionado con:**

- **Autoestima y bienestar psicológico**
- **Menos síntomas depresivos**
- **Competencia académica**
- **Menos problemas de conducta**

# Del afecto en la infancia a la conducta antisocial



\*\*\*p < .001

# El autocontrol

- La fuerza de voluntad para regular la conducta de cara a la supresión de tentaciones y a la consecución de objetivos a largo plazo (Baumeister, Vohs y Tice, 2007).



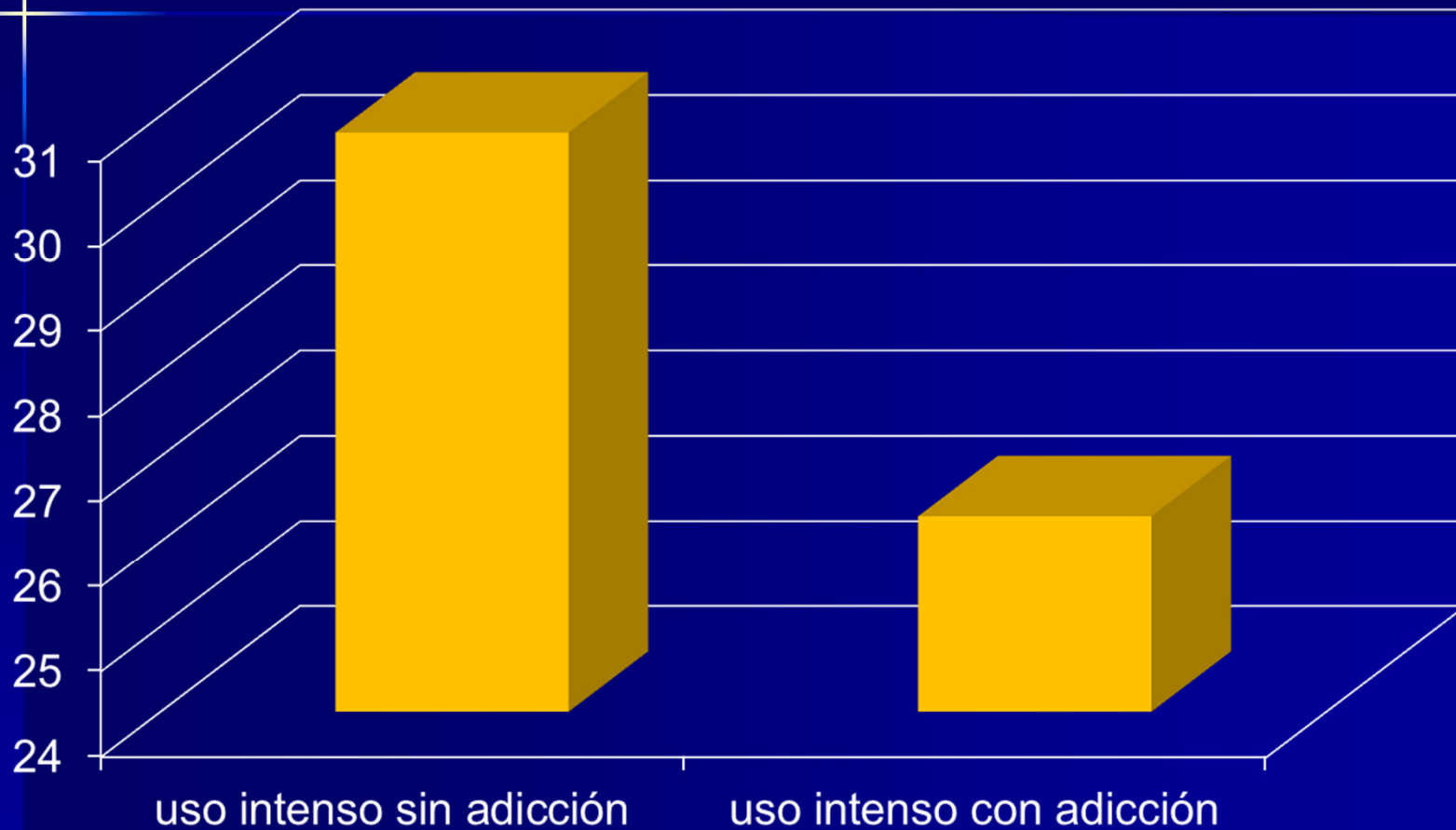
# Correlaciones entre las variables del estudio

Tabla 1. Correlaciones parciales entre las variables del estudio (controlando la edad)

	I	II	III	IV
I. Autocontrol				
II. Uso diario internet	-.02			
III. Adicción internet	-.38***	.38***		
IV. Consumo sustancias	-.38***	.02	.15***	
V. Ansiedad-depresión	-.26***	.02	.27***	.06*

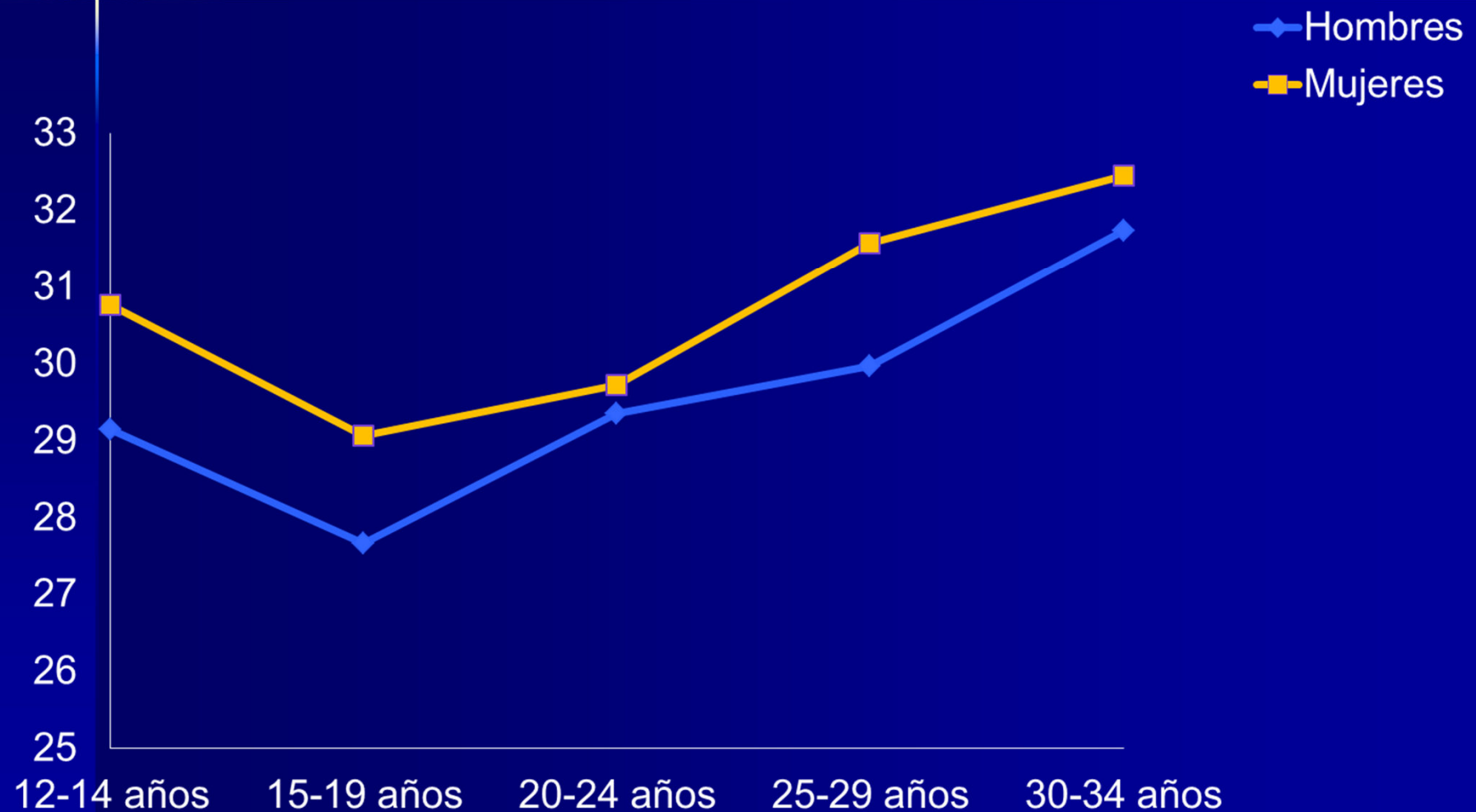
$p^* < .05$  and  $p^{**} < .01$ ,  $*** < .001$

# Puntuaciones en autocontrol en grupos de uso intenso con y sin adicción



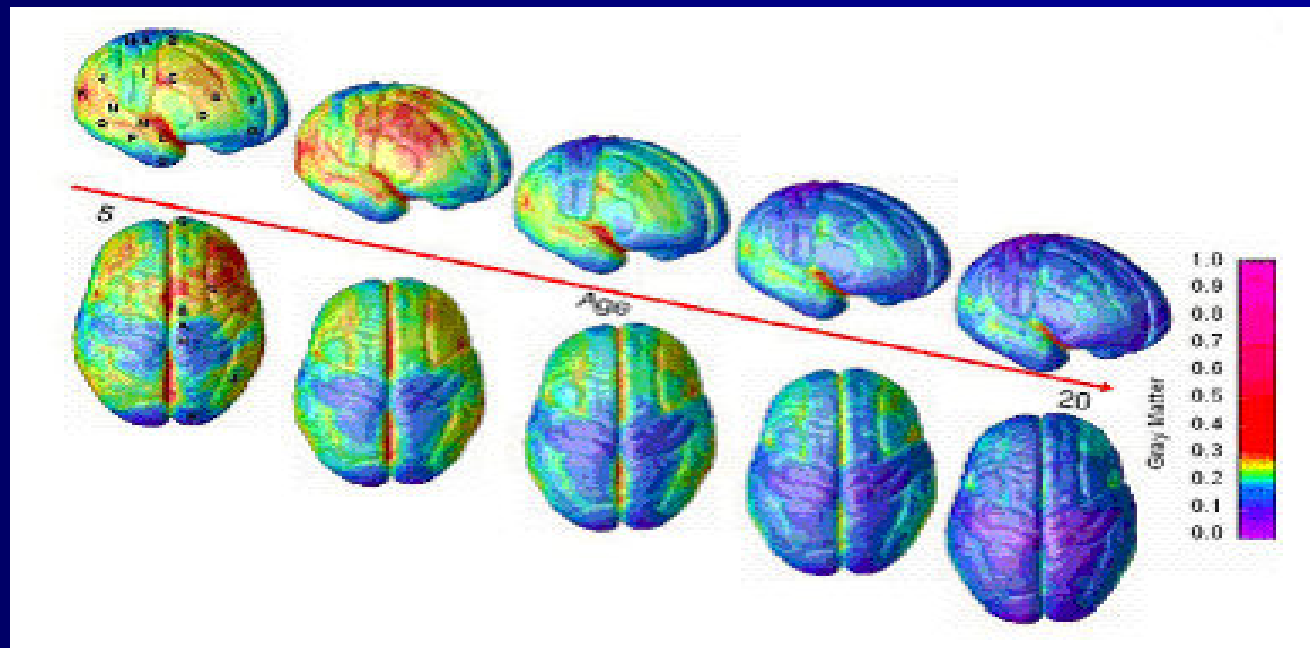


# Autocontrol en función de sexo y edad



# Cambios cerebrales

- Los estudios con RM han revelado un periodo más extenso de desarrollo cerebral que afecta a la corteza prefrontal
- Plasticidad cerebral del cerebro adolescente que aún no ha completado su desarrollo



# **El córtex prefrontal**

## **Desarrollo tardío a nivel filo y ontogenético**

### **FUNCIONES**

- **Inhibición comportamientos inapropiados e instintivos**
- **Capacidad para planificar estrategias y acciones**
- **Capacidad para tomar decisiones valorando opciones**



# El circuito mesolímbico de recompensa

- Responsable de las sensaciones placenteras
- Se ve afectado por los cambios hormonales puberales (el prefrontal no): sobreexcitación
- Madura antes que el circuito



# **Desequilibrio entre circuitos**

- **Asincronía entre los cambios hormonales (que empiezan y terminan antes) y los cambios neurológicos en el prefrontal (más lentos)**
- **La maquinaria biológica (hormonal) que pone en marcha los impulsos es más precoz que la maquinaria biológica (cortical) que los controla**

**Desequilibrio entre el circuito prefrontal y el de recompensa: Domina este último**

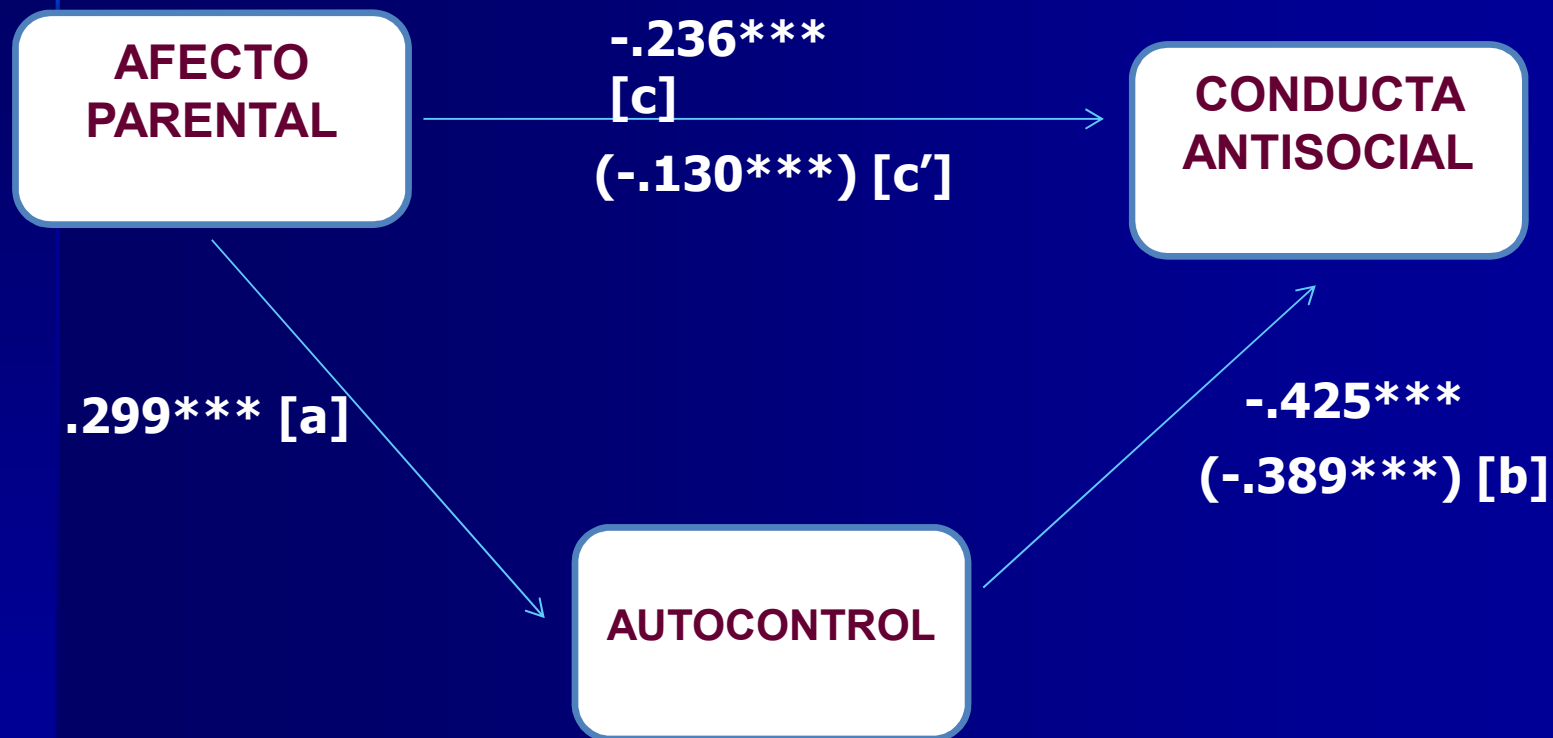


**Búsqueda de la novedad y el riesgo**

# **Factores que favorecen el equilibrio entre circuitos cerebrales**

- **La pubertad tardía**
- **Las actividades y experiencias cognitivas estimulantes favorecen el desarrollo prefrontal**
- **Dormir suficientes horas**
- **El afecto en la infancia favorece el desarrollo prefrontal**

# Afecto parental en la adolescencia afecto, autocontrol y la conducta antisocial



\*\*\*p < .001

# BARRERAS EN LA COMUNICACIÓN

Durante la adolescencia se vuelve más difícil la comunicación familiar y la expresión del afecto



## ¿Por qué?





# Consecuencias de la imagen negativa sobre la adolescencia:

## PREJUICIOS Y RECHAZO HACIA ADOLESCENTES

- **Dificultades para la comunicación entre adultos y jóvenes**
- **Aumento de la conflictividad entre padres/educadores y adolescentes**

# Cambios en las relaciones familiares

## Los cambios en el adolescente

**Los cambios físicos**



**Influencias hormonales sobre la irritabilidad e inestabilidad emocional**

**Los cambios cognitivos**



**Cuestionamiento de normas familiares**

**Argumentos más sólidos en discusiones**

# Cambios en las relaciones familiares

## Cambios en el adolescente:

**Pasan más tiempo con  
Los iguales**



**Desean sostener en la  
familia relaciones  
igualitarias**

**Tratan de desvincularse  
emocionalmente**



**Desidealización  
Críticas**

# Cambios en las relaciones familiares

## Cambios en los padres:

**Crisis de la mitad de la vida**



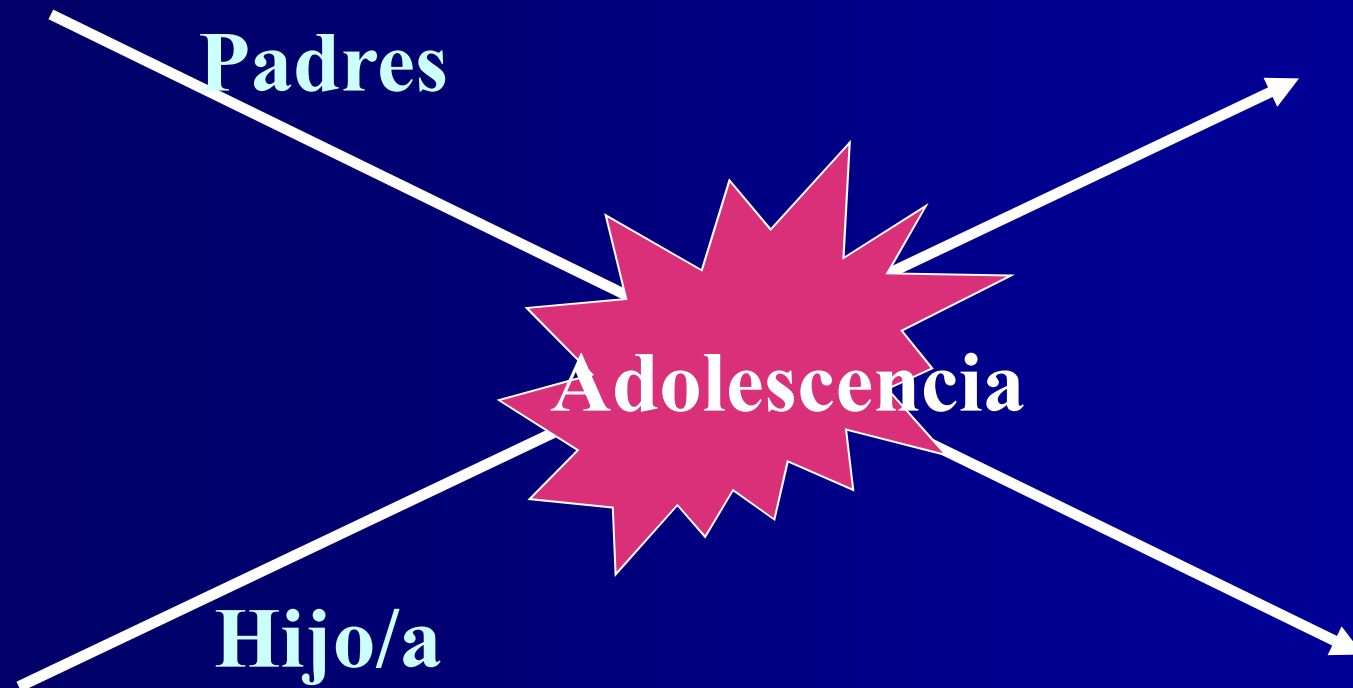
**Mayor preocupación por el cuerpo**

**Generación “Sandwich”**

**Replanteamiento de objetivos personales o profesionales**

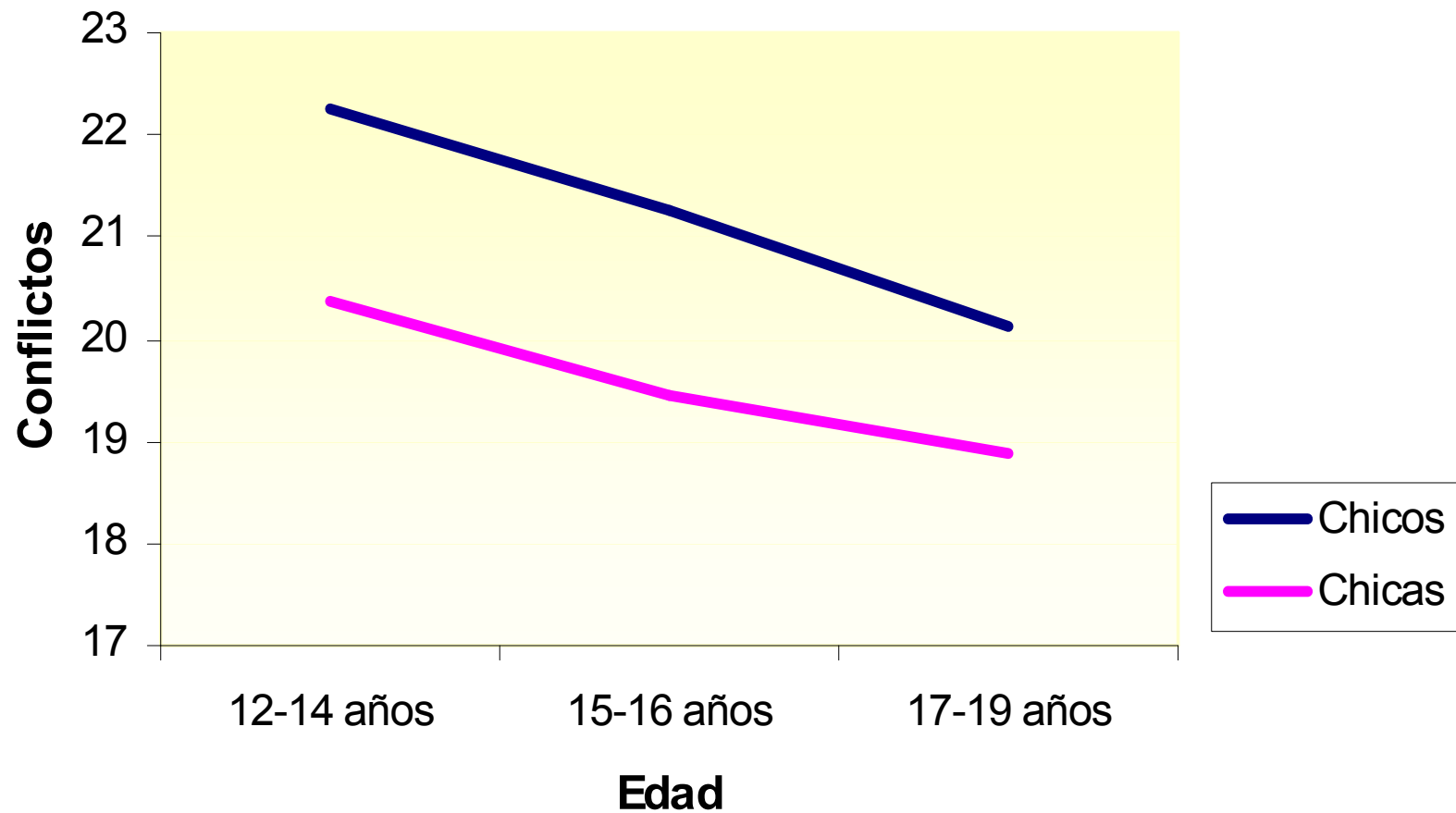
**Fin de su etapa de padres de un niño**

# LA ADOLESCENCIA COMO CRUCE DE TRAYECTORIAS VITALES



# FRECUENCIA DE CONFLICTOS CON LOS PADRES

**Frecuencia de conflictos padres-hijos**



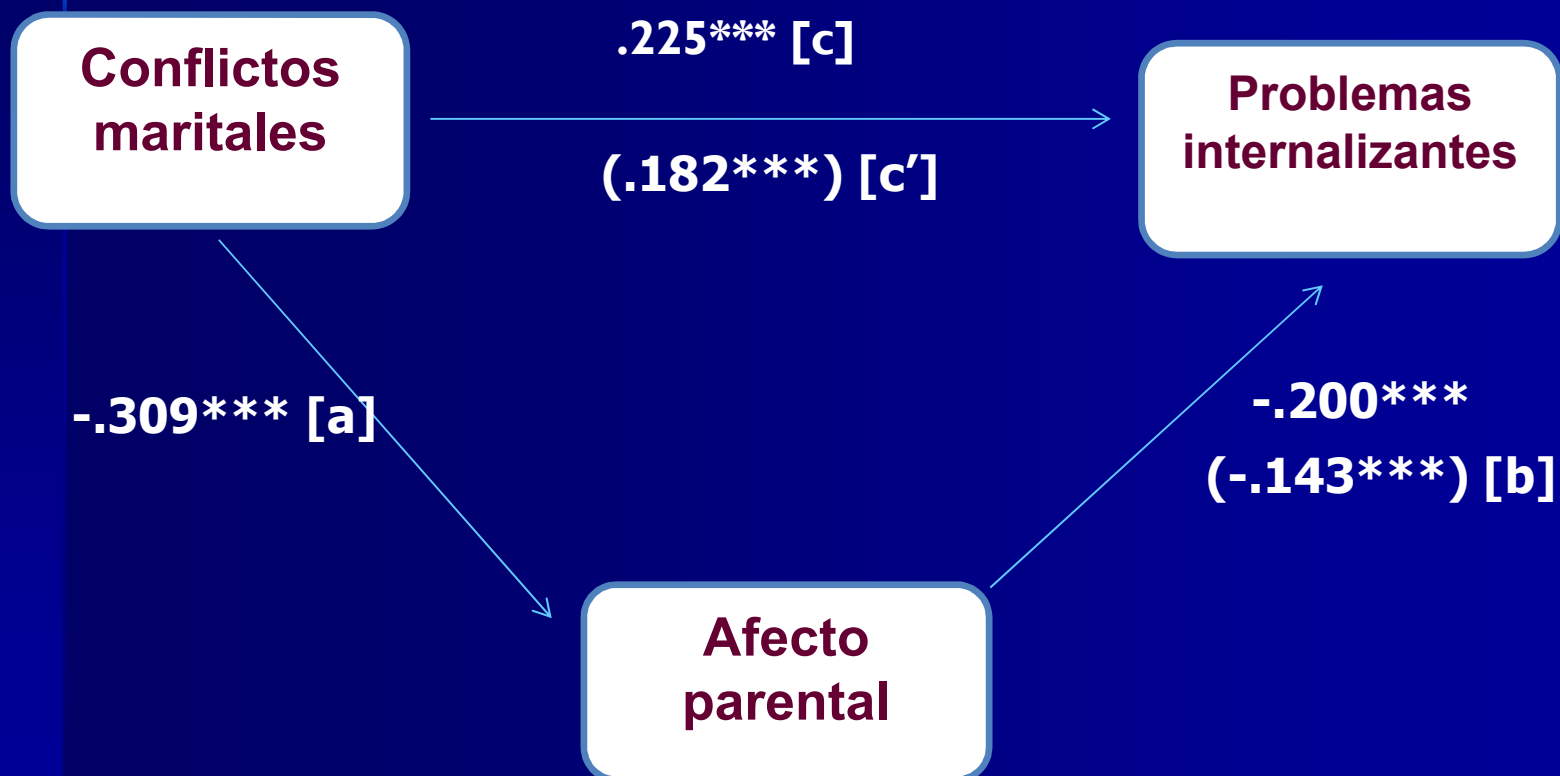
# LOS CONFLICTOS COMO CATALIZADOR DEL CAMBIO

- Aquellos adolescentes que tenían mas conflictos o discusiones a los 12-13 años tenían un mejor ajuste emocional a los 18 años

**Contribuyen a un reajuste de las relaciones familiares**

**Sin embargo, los conflictos interparentales influyen negativamente sobre la competencia y ajuste adolescente**

# Conflictos de pareja y problemas ansioso-depresivos en el adolescente



\*\*\*p < .001



# **SUGERENCIAS PARA SER UN PADRE DEMOCRÁTICO: EL AFECTO**

## **1. Dando apoyo y afecto:**

- **Pasando tiempo juntos**
- **Hablando de cosas que preocupan e interesan al chico/a**
- **Compartiendo sentimientos y preocupaciones propias**
- **Confiando en ellos/as**
- **Tratándoles con respeto**
- **Apoyándole en sus “pequeños” problemas**

# **SUGERENCIAS PARA SER.... : MEJORANDO LA COMUNICACIÓN**

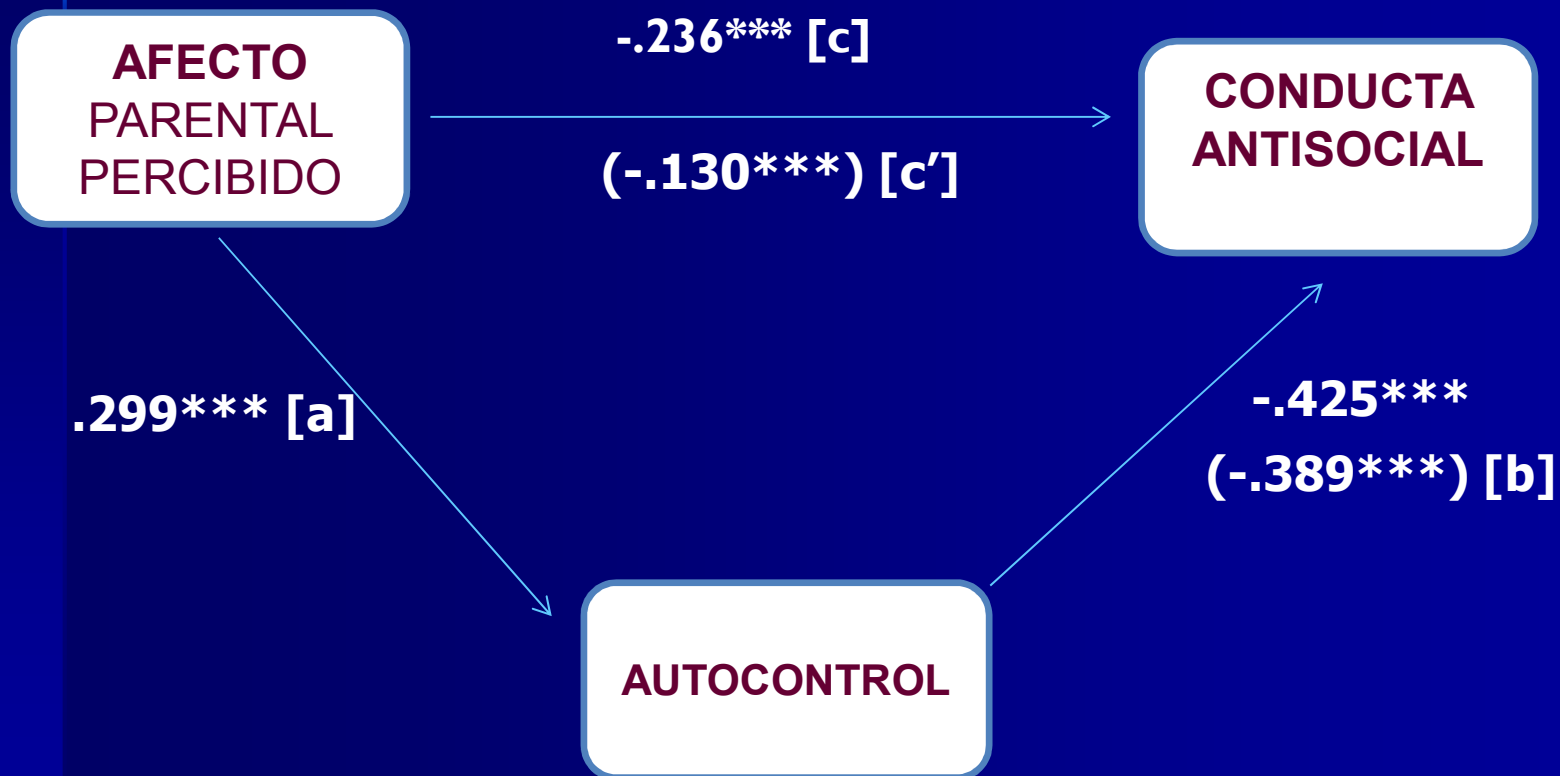
## **Saber escuchar**

- **Mirar a los ojos y mostrar atención**
- **Evitar los sermones y críticas continuas**
- **Usar el “qué pasó” en lugar del “qué hiciste” (impersonal)**

## **Ser menos directivos**

- **Ayudarles a explorar alternativas**
- **Evitar sugerirles soluciones demasiado pronto**

# Afecto parental en la adolescencia y conducta antisocial



\*\*\*p < .001

# El control

- ¿Es importante controlar y supervisar a un chico o chica adolescente?

En la infancia no hay ninguna duda





NOV

66







# **Estilos parentales y ajuste adolescente**

**CONTROL:** está más relacionado con el ajuste comportamental

**Hay que tener en cuenta:**

**La forma de ejercerlo**

**La edad del adolescente**

**La revelación como alternativa**

# **Estilos parentales y ajuste adolescente**

**CONTROL:** Proporciona estructura y previene el surgimiento de problemas

- **Establecimiento de límites**
- **Exigencias de responsabilidades**
- **Aplicación de sanciones**
- **Supervisión directa**
- **Monitorización**

# **SUGERENCIAS PARA SER UN PADRE DEMOCRÁTICO: EL CONTROL**

## **2. Estableciendo límites claros:**

- Razonados, no arbitrarios y contando con ellos
- Siendo firmes en lo esencial y flexibles en lo secundario

## **3. Equilibrando control con independencia**

- Evitando un control excesivo que no tenga en cuenta las necesidades del adolescente
- Dejando que se equivoquen

## **SUGERENCIAS PARA SER UN PADRE DEMOCRÁTICO: EL CONTROL**

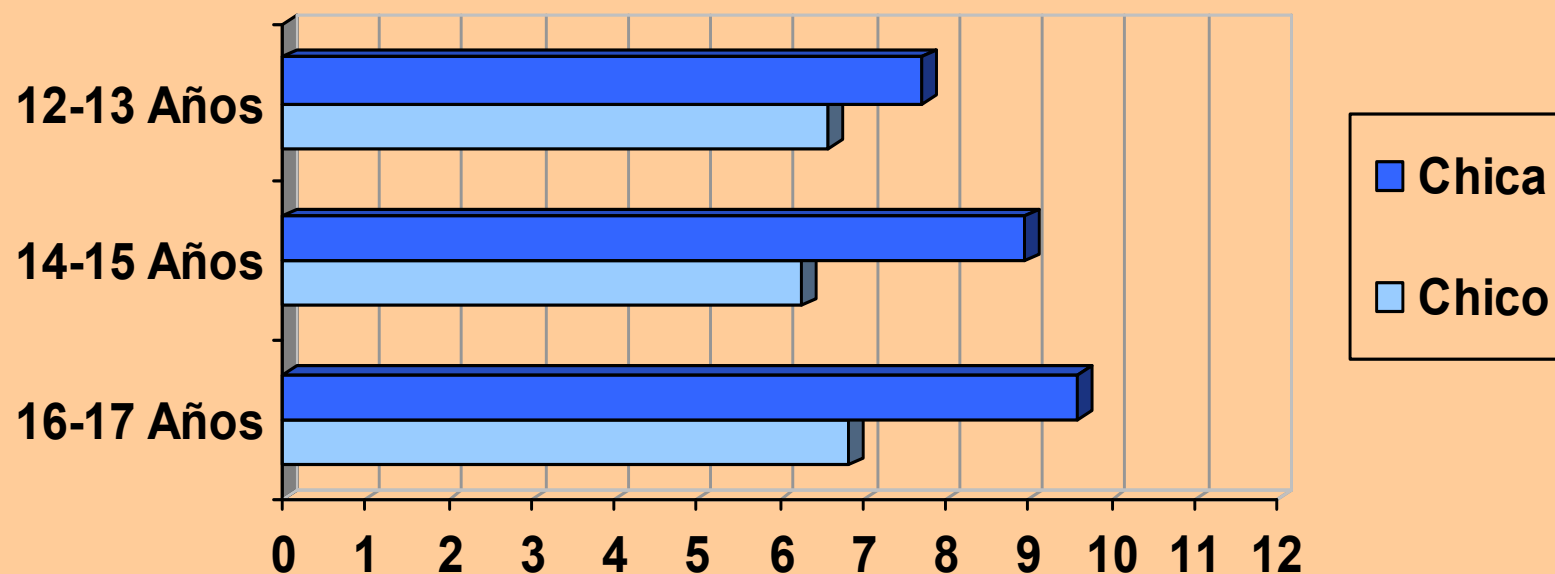
- 4. Buscando alternativas al castigo y no usando nunca el castigo físico.**
- 5. Siendo consistentes en el tiempo, con la pareja y con los comportamientos**
- 6. Aceptándolo/a como persona:**
  - **No tratándolo como un adolescente típico**
  - **Aceptando que sus compromisos son temporales**
  - **Dejándole ser lo que ellos/as quieran ser**

# Estilos parentales y ajuste adolescente

**PROMOCIÓN DE AUTONOMÍA:** Fomenta la competencia social, el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico

- **La sobreprotección lleva a la inmadurez, el egoísmo e incompetencia**
- **El control psicológico genera culpabilidad y problemas emocionales**

# Problemas internalizados según sexo y edad



# ¿Qué caracteriza a las chicas con muchos problemas ansioso-depresivos?

El alto control psicológico y el bajo afecto parental, la alta empatía, baja capacidad para comprender sus emociones y regular sus estados de ánimo



# ¿Qué adolescencia queremos construir?

**Una generación libre de problemas  
no es una generación  
suficientemente preparada**





**FIN**

**Muchas Gracias**