



Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación,  
la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO  
Tecnologías de apoyo para  
la Inclusión Educativa



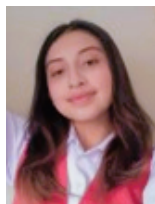
## REVISTA

### JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

# LA ADOLESCENCIA Y LOS CONFLICTOS FAMILIARES

Natalia Anahí Arcentales Peralta



Mi nombre es **Natalia Anahí Arcentales Peralta**, tengo 17 años y estudio el tercer año BGU de la Unidad Educativa fisco-misional Sor Teresa Valsé. Me gusta bailar, escuchar música y ver cine. Quiero estudiar Biología en la universidad.

## Resumen

Esta investigación tiene como objetivo examinar y encontrar cómo los conflictos familiares llegan a afectar a los adolescentes en su desarrollo y en sus actitudes. Todo esto se basó en la revisión y búsqueda de diversos artículos para brindar una respuesta sólida y comprensible a un público amplio. Asimismo, busca ayudar a la comprensión de los adolescentes y explicar por qué se desenvuelven de cierta manera. Además, esta investigación nos ha permitido entender la naturaleza de la comunicación que prevalece en las familias en la actualidad.

Entre las fuentes consultadas, se observa que los adolescentes, tanto varones como mujeres, tienden a establecer una comunicación más cercana y frecuente con

la madre, sugiriendo que posiblemente se sientan más conectados con la persona que les dio la vida. Además, se evidencia que hay ciertos temas que generan un impacto significativo en las conversaciones familiares, dando lugar a discusiones. Se observa que, en muchos casos, las familias optan por evitar o desviar estos temas, limitando así la expresión de la curiosidad de los adolescentes.

Todo lo investigado y recopilado muestra la importancia de fomentar una comunicación verdaderamente abierta para abordar temas de gran relevancia. De esta manera, se promueve un ambiente familiar que facilite el desarrollo saludable de los adolescentes, fomentando sus capacidades de expresión y crecimiento

integral, preparándolos para llevar una vida plena en la sociedad actual.

**Palabras clave:** adolescentes, desarrollo, actitudes, comunicación, discusiones

## Explicación del tema

Para comenzar, es fundamental saber que la adolescencia es una fase de transición en la vida de un individuo que se caracteriza por considerables cambios físicos, emocionales y sociales.

Durante este periodo de tiempo, es común que aparezcan o lleguen a aparecer los conflictos familiares, porque es el momento en el que los jóvenes buscan independencia y autonomía, mientras que los padres intentan establecer límites e incluso se dan casos en los que se intenta controlar ciertos aspectos de sus vidas [1].

Asimismo, esos problemas no solo pueden representar un desafío para ellos, sino también para sus padres y familiares. No obstante, también se puede considerar otra perspectiva: pueden convertirse en oportunidades para el crecimiento y fortalecimiento de las relaciones paternas.

“Si bien es frecuente que las familias se enfrenten a innumerables problemas que se acumulan, y que causan estrés, tensión e incluso trastornos en sus integrantes, estas dificultades y estos problemas son también grandes oportunidades de crecimiento” [2].

Ahora, tenemos que reconocer que todos estos conflictos son normales y son parte del proceso de desarrollo. Los adolescentes van descubriendo su identidad y sus límites, y a causa de esto, se puede llegar a confrontaciones con los padres.

Es fundamental que tanto los niños como los padres comprendan que las diferencias de opinión son una parte esencial del crecimiento y no necesariamente deben interpretarse como una falta de amor o respeto.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que los conflictos deben ser abordados adecuadamente para evitar que tengan consecuencias negativas en las relaciones familiares. En este sentido, la comunicación abierta y respetuosa desempeña un papel fundamental [4].

Tanto los adolescentes como los padres tienen que aprender a expresar claramente sus sentimientos y necesidades y a escuchar activamente a la otra parte.

De las lecturas realizadas, se desprende que los jóvenes tienen un apego más fuerte hacia la madre, lo que explica la buena comunicación que tienen con ellas sobre temas más delicados. Esto podría deberse al hecho de que pasan más tiempo con sus madres o que estas están más implicadas en la vida de sus hijos. Así, si surge una discusión dentro de la familia, los adolescentes buscan dialogar con su madre cuando les sucede algo "importante" o nuevo. Sin embargo, limitan estos diálogos a temas que sean aprobados en el hogar [4].

Esto quiere decir que hay temas de discusión frente a los cuales las familias están completamente cerradas lo que provoca que los jóvenes busquen respuestas en internet o entre sus amistades. Si no existe una gran y verdadera comunicación entre madre, padre e hijos, pueden existir muchos malentendidos y nunca crear lazos de confianza. A todo esto, tanto los progenitores como los hijos, deben evitar las acusaciones y ataques personales y en su lugar, encontrar soluciones constructivas y obligaciones mutuas [5].

Es por esto que, establecer límites y normas claras en el hogar trae ventajas. Los jóvenes necesitan una estructura y orientación para llegar a desarrollarse de manera saludable y los padres desempeñan un papel fundamental en la determinación de límites razonables y la explicación de los mismos. Para tener una buena comunicación, es fundamental, dar las razones a sus hijos del por qué ponen esas normas o de sus actitudes, para así evitar los conflictos.

Esto transmite un sentimiento de seguridad y permite a los jóvenes tener una cierta autonomía dentro de los límites establecidos. Otra estrategia conveniente e importante para enfrentarse a los conflictos es promover la empatía y la comprensión mutua. Tanto adolescentes como padres deben tratar de comprender las perspectivas y las necesidades del otro.

Esto implica que las diferencias entre generaciones no debe ser un impedimento para considerar diversos puntos de vista y la búsqueda de obligaciones que ambas partes deben aportar de manera responsable, eficaz y satisfactoria.

Los problemas o conflictos familiares impactan en la actitud de los adolescentes, así como su capacidad para encontrar o mantener un buen círculo de amistades y su desenvolvimiento en la sociedad. También puede influir en que algunos se conviertan en sujetos que permiten ser tratados de manera desfavorable, mostrando una falta de liderazgo motivada por el temor de cometer errores o fallar en algo. Por otro lado, algunos pueden adoptar una actitud fuerte y un carácter duro al imitar las malas conductas que observan en las discusiones de sus padres.

En una de las investigaciones analizadas, se hizo un estudio para comprobar cómo eran las discusiones que tenían las familias.

Todo esto consistía en veintinueve triadas familiares, compuestas por padres, madres e hijos adolescentes, los cuales eran grabados en sus casas. Los padres tenían entre 40 y 55 años, mientras que los hijos estaban en la adolescencia temprana e intermedia.

Para las grabaciones, se eligió un conflicto familiar, frecuente e intenso emocionalmente, que había ocurrido en las dos semanas previas. Las grabaciones duraron aproximadamente de 12 a 15 minutos. “Se trata de que ambas partes expongan sus puntos de vista respectivos mientras paralelamente intentan entender la propuesta del otro e incorporar a la propia” [1].

En el análisis, se tuvo en cuenta la duración y los porcentajes de ocurrencia. Los resultados que obtuvieron los autores fueron similares en todos los casos. “De forma global las madres intervienen con más frecuencia y con una mayor duración que los otros dos miembros de la triada. Los padres presentan una frecuencia significativamente mayor que los hijos en los dos niveles perspectivistas. El hijo ataca menos al padre, este tiende a justificar más sus propuestas y a mostrar mayor perspectivismo” [1].

Después de todo, una solución, y la más factible, es buscar una buena manera de comunicarse entre familias. Hablar no sólo implica conversar, sino también escuchar activamente a los demás, lo que permite una mejor comprensión de las preocupaciones y aspiraciones de todos. Esto, a su vez, promueve la empatía y la capacidad de respetar las diferencias individuales.

Cuando los miembros de la familia están dispuestos a mejorar sus habilidades de comunicación y a expresar sus pensamientos y sentimientos de manera constructiva, se sienten más apoyados y conectados entre sí. Un ambiente hogareño ameno y amoroso no solo conduce a una vida más placentera, sino que también brinda las bases para resolver eficazmente los problemas que puedan surgir [1].

La comunicación abierta y respetuosa permite abordar los conflictos de manera proactiva, encontrar soluciones y tomar decisiones conjuntas. Además, fortalece los lazos familiares, ya que cada miembro se siente valorado. Pero sin duda, la búsqueda de ayuda externa se convierte en una necesidad imperante cuando se enfrentan conflictos familiares persistentes y aparentemente irresolubles.

En situaciones en las que la cooperación de ambas partes está ausente, y donde las tensiones y conflictos parecen ser una constante que genera un ambiente tóxico en el hogar, recurrir a un terapeuta familiar se presenta como una solución de gran valía.

Un terapeuta familiar puede proporcionar un espacio seguro y neutral, un refugio en el cual los miembros de la familia pueden expresar sus preocupaciones, miedos y frustraciones sin temor a juicios o confrontaciones.

Este entorno facilita una comunicación abierta y honesta, que es esencial para abordar los problemas subyacentes y trabajar en la resolución de conflictos. Además, la terapia familiar no solo se enfoca en identificar los problemas, sino que también busca soluciones satisfactorias para todos los involucrados [5].

Es importante recalcar que el incremento de la conflictividad entre padres e hijos puede tener efectos adversos notables en el desarrollo de los adolescentes, dando lugar a una disminución en la autoestima, particularmente en las chicas, una reducción de la cohesión familiar y la manifestación de problemas de externalización.

Estos efectos pueden dejar huellas emocionales significativas en su bienestar y capacidad para establecer relaciones saludables. Por lo tanto, es crucial reconocer la importancia de abordar estos conflictos de manera efectiva, fomentando un ambiente familiar que promueva la comunicación abierta y el entendimiento

mutuo, con el fin de mitigar estos impactos negativos en el desarrollo de los adolescentes.

Este tema otorga la oportunidad de escuchar y observar las historias de varios adolescentes de un círculo social, para conocer los conflictos familiares de manera única y variada.

En un ejercicio de comunicación, cada adolescente podría compartir sus experiencias personales y evidenciar cómo los conflictos familiares pueden generar emociones intensas, estrés y tensiones en su vida diaria. Escuchar sus historias puede inspirar para iniciar discusiones sobre este tema; esto, para crear conciencia y comprensión acerca de los efectos que los conflictos familiares tienen en el desarrollo y el bienestar de cada individuo.

La observación de las diferentes posibilidades de cómo estos jóvenes lidiaron con sus conflictos familiares, nos llevaron a abordar esta investigación y a encontrar soluciones constructivas para apoyar a los jóvenes que enfrentan estos desafíos.

## Conclusiones

La adolescencia puede ser un momento difícil para las familias, pero también puede ser una oportunidad para el crecimiento y el aprendizaje de las mismas.

Es inevitable que se produzcan conflictos entre los jóvenes y sus padres debido a los cambios que están experimentando. Sin embargo, como ya se mencionó, es apropiado y beneficioso para las familias abordar estos conflictos y así evitar resultados negativos en el ambiente familiar. Lo más factible es promover el crecimiento personal y familiar. Es esencial ser tolerantes con los diversos temas que los adolescentes enfrentan en el mundo actual. La comunicación abierta y respetuosa, establecer límites claros, fomentar la empatía y buscar ayuda externa según sea el caso, puede superar los conflictos y fortalecer las conexiones familiares.

Tratar estos problemas es constructivo. Lo jóvenes pueden adquirir habilidades para resolver problemas y los padres pueden promover la confianza y la compren-

sión, de tal forma que todo el grupo familiar pueda crecer y prosperar.

Cabe recalcar que los padres también deben comunicarse con respeto hacia sus hijos, explicándoles el motivo por el cual aún no pueden ser independientes y por qué deben seguir ciertas normas. Lo principal para evitar todos estos conflictos es fomentar la comunicación y preguntar a los hijos cómo se sienten con lo que se les dice.

Es vital entonces preguntar y hablar, es decir, tener una buena comunicación, tanto de padres a hijos como de hijos a padres, para lograr que todos se sientan amados y cercanos entre sí. De esta manera, se superan los obstáculos que gradualmente los van alejando y se permite establecer una relación sólida en el hogar.

## Referencias

- [1] Á. P. Jiménez y A. O. Delgado, «Comunicación y conflicto familiar durante la adolescencia», *An. Psicol.*, vol. 18, n.º 2, pp. 215-231, 2002.
- [2] R. Arguello, «Los problemas de familia - conoce cómo resolverlos | R&A Psicólogos». [En línea]. Disponible en: <https://shorturl.at/cknuD>
- [3] N. Correa Rodríguez, J. A. Rodríguez Hernández, E. M. Ceballos Vacas, y M. Álvarez Lorenzo, «¿Peleeamos o negociamos? La argumentación de los padres y las madres con sus hijos e hijas adolescentes durante los conflictos familiares», *EJIHPE Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.*, vol. 3, n.º 3, pp. 195-205, 2013.
- [4] A. C. Luna Bernal, «FUNCIONAMIENTO FAMILIAR, CONFLICTOS CON LOS PADRES Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA DE FAMILIA EN ADOLESCENTES BACHILLERES», *Acta Colomb. Psicol.*, vol. 15, n.º 1, pp. 77-85, jun. 2012.
- [5] P. N. F. Rodríguez, «Conflictos familiares en la niñez y la adolescencia», *Centro de Psicología Can vis.* enero de 2021. Consultado: 22 de octubre de 2023. [En línea]. Disponible en: <https://shorturl.at/gkHT9>