

En este tríptico se van a tratar algunas de las dificultades potenciales más comunes del estudiante universitario en sus relaciones con la familia, como son el aumento de independencia, afrontar un posible divorcio de los padres y regresar a casa en vacaciones. Si tu preocupación no aparece reflejada aquí o deseas más información puedes acudir al GPP.

Independizarse de la familia

Cuando empiezan los años de universidad, los días se llenan de ocupaciones de diversa índole y el tiempo que podemos dedicar a los padres disminuye. Si a todo eso nos marchamos de casa para estudiar fuera, la sensación en los padres de que están perdiendo a sus hijos se acrecienta. Hacerles caer en la cuenta de que uno ya es mayor para cuidar de sí mismo y llevar una vida independiente es algo difícil. Algunos consejos pueden facilitar ese proceso:

- Empatiza con los sentimientos de tus padres. Independientemente de que seas o no el primero en marcharte para estudiar, el hueco que dejas en tu familia no es fácil de reemplazar. Sé consciente de que ellos van a poder sentir miedos y ansiedad ante el cambio en sus vidas así como en la tuya.
- Los padres no saben “mágicamente” cómo relacionarse con sus “crecidos niños” como adultos. Tú puedes ayudar en este proceso a través de la interacción, comunicación efectiva e incluso el conflicto. Habla directa y abiertamente con tus padres sobre lo que has aprendido, y deja la puerta abierta a que ellos te sigan aportando experiencias.

· Muchas relaciones padre-hijo tienen un cierto nivel de dependencia. Esto es normal en la medida en que siempre que hemos necesitado ayuda, los padres nos la han proporcionado. Algunos hijos perciben esta dependencia como algo negativo de cara a su propia independencia. Pero es posible que los padres tengan dificultades a la hora de aceptar de inmediato la independencia de los hijos. Se paciente con ellos. Háblales y explícales lo que haces y por qué lo haces, tus éxitos y fracasos. Demuéstrales que estás afrontando los cambios de forma responsable.

Afrontar el divorcio de los padres

Los cambios ocurren constantemente dentro de las familias. Ir a la escuela, empezar una carrera, casarse, tener niños, y hacerse mayor son normalmente acontecimientos esperados que inevitablemente cambian la relación de los hijos con los padres. La separación o divorcio de los padres es un evento que también puede afectar profundamente a la relación de los hijos con los otros miembros de la familia. Los hijos pueden reaccionar acercándose a uno de los padres o distanciándose de ambos. Pueden llegar a sentirse culpables o responsables de los acontecimientos. Incluso puede llegar a influir en su propia forma de vivir las relaciones de pareja. Por ello es de vital importancia afrontar los acontecimientos con una serie de ideas que te sugerimos:

- No estés sólo durante el período de la separación. El apoyo y la aceptación de otra gente es de vital importancia durante los cambios relevantes para tu vida.

- Ten en cuenta que tus sentimientos pueden cambiar constantemente. En algún momento puede que tengas problemas en concentrarte, puedes sentirte triste, enfadado o depresivo. Estas reacciones son completamente normales y superarlas requiere tiempo.
- Trata de alcanzar una buena comunicación con tus padres. Pregúntate sobre qué necesitas saber de tus padres sin necesidad de entrar en dominios que pueden resultar privados para ellos.
- Evita establecer alianzas malsanas. Procura mantener una postura objetiva y comprensiva hacia ambos.
- Las reacciones varían mucho de unos a otros, busca las alternativas que mejor se adapten a tus circunstancias. Aprende qué es efectivo y qué no lo es para ti.
- Aprende a buscar y a valerte de la ayuda de otros apoyos fuera de la familia.

Volver con la familia en vacaciones

Cuando un hijo está viviendo fuera durante la mayor parte del año, el regreso a la casa familiar por vacaciones suele ser un acontecimiento muy esperado por los padres. Para los estudiantes suele suponer un descanso de las clases, la posibilidad de volver a probar la comida casera... pero también puede suponer mucho estrés.

De hecho, para muchos hijos esta experiencia supone la oportunidad de ver hasta qué punto los padres le consideran un adulto y le dejan hacer a sus anchas. No en vano, el volver a la casa en vacaciones puede significar el volver a seguir una serie de reglas cuando uno se ha acostumbrado a vivir sin ellas.

Por ello no es de extrañar que afrontar las vacaciones con buen pie pueda resultar toda una odisea. Aun así, existen una serie de estrategias que pueden ayudar a prevenir posibles conflictos y el estrés de las vacaciones. Aquí presentamos algunas de ellas:

- Avisa a tu familia sobre tus proyectos durante las vacaciones antes de llegar a casa. Tus padres entonces se harán una idea de qué te gustaría hacer y es menos probable que planeen por ti qué hacer durante las vacaciones. En el caso de que debas pasar las vacaciones con varios miembros de tu familia, deberás establecer tus proyectos con anterioridad e informar a cada uno sobre los mismos.

- Trata de que en tus planes esté incluida la familia de alguna manera. Esto ayudará a hacerles sentir que forman parte de su vida y evitará que ellos planeen "actividades extra" con tal de poder verte.

- Comenta con tu familia las diferentes expectativas que podéis tener sobre las reglas de la casa. Puedes tratar de negociar nuevas reglas (como la hora de llegada), basadas en el respeto tanto de la autoridad de tus padres como de tu nueva independencia.

- Informa a tus padres con anterioridad si tus notas han sido bajas. No tiene sentido prolongar el silencio sobre las calificaciones. Se honesto y asume la responsabilidad de tu trabajo académico. Establecer momentos concretos en los que hablar de las notas puede ayudar a que este tema no acapare toda la atención, e impida que os centréis en otros aspectos más agradables de la visita.

- Si sencillamente no te sientes a gusto con la idea de pasar las vacaciones enteras con la familia, busca un plan alternativo como visitar a aquel amigo que hace tanto que no ves o acudir a campos de trabajo muy corrientes en la época de vacaciones.

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas, la oferta de talleres o de cómo recibir atención individual, acércate al GPP.

Otros trípticos disponibles:

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| Abuso sexual | Organización del tiempo |
| Ansiedad a hablar en público | Qué te ofrece el GPP |
| Ansiedad ante los exámenes | Relaciones con compañeros de piso |
| Depresión | Relaciones de pareja |
| Estrés | Shock cultural |
| Exámenes tipo test | Trastornos de la alimentación |
| Hábitos de estudio | Uso y abuso de sustancias |



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
UGR



Universidad
de Granada



Relaciones con la familia



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
UGR

Hospital Real s/n
958 24 85 01 · 958 24 63 88
www.ugr.es/~ve/gpp.html
gpp2@ugr.es