

Edición actualizada y ampliada

BERNABÉ TIERNO

Educar a un adolescente

LA GUÍA CON TODAS LAS RESPUESTAS



temas 'de hoy.

BERNABÉ TIERNO

**EDUCAR A UN
ADOLESCENTE**

La guía con todas las respuestas

Índice

Prólogo a la nueva edición

Aprender con ejemplos... «haciendo»

La resiliencia como habilidad y como estructura mental es imprescindible en la educación de un adolescente

Capítulo uno. La identidad personal del adolescente

A) Libertad, autonomía y emancipación

«¿Cómo puedo demostrar a mis padres que soy mayor?»

«Espero su consejo antes de irme de casa como Katy Perry»

«Soy hija única y no tengo libertad»

«No quiero crecer»

«Mientras se esté en casa»

«¿A qué edad es conveniente irse de casa?»

B) Madurez y desarrollo

«¿Qué podemos hacer para ser maduros?»

«¿Soy madura psicológicamente?»

«Le he convertido en un muchacho repelente que solo vive para el estudio»

«Querían que fuera siempre la mejor en todo»

«Deseo ser una persona madura»

«¿Por qué no llego nunca a saber lo que está bien o mal?»

«Me ha dejado por ser demasiado madura»

«El noble orgullo de una hija»

¿Cómo enseñar a ser más positivo?

«Incapaz de deshacerme de nada»

C) Formación del carácter

«¿Qué se entiende por carácter?»

«¿Cuándo se está educado?»

«Me ruborizo por cualquier cosa»

«¿Cómo lograr fuerza de voluntad?»

Paga semanal a los jóvenes

«Más deporte para mis hijas»

«No sé decir NO»

D) Autoestima y concepto de sí

La autoimagen y el éxito personal

«Como nadie me alaba, me alabo yo mismo»

«No sé qué decir a mis alumnos el primer día de clase»

«Soy gafe, todo me sale mal»

«La vida es para mí una pesadilla»

«Mi situación es desesperada»

Marcada psicológicamente por no sacar el carné de conducir

«Intenté suicidarme por la presión insostenible de mi padre para que estudie»

«Pienso todo el tiempo en suicidarme»

«Solo veo defectos en mí»

E) La imagen corporal del adolescente

«No me siento contenta con mi imagen»

«Me gustaría ser guapa y gustar a los chicos»

Se avergüenza de tener pecho y no quiere salir a la calle

«Soy muy bajita y me saca a la pizarra para provocar la risa»

Acomplejada por su elevada estatura

«Me acompleja ser más alta que mi novio»

«Mi cara y mis piernas se llenan de vello negro y fuerte»
«No puedo quitarme la obsesión por comer»
«Estoy hecha un palo»
«Estoy para siempre en una silla de ruedas. ¿Qué va a ser de mi vida?»
Obsesión o belleza
«Mi hijo es muy desordenado»
«Mi hija se quiere operar el pecho»

Capítulo dos. Vida afectiva y emocional

A) Las amistades del adolescente

«¿Cómo encontrar amigos?»
«Si no hago amigos, me corto las venas»
«Me siento sola y me cuesta hacer amigas»
«No quiero estar sola, no quiero volver a llorar»
«Mi mejor amigo es homosexual, ¿cómo puedo ayudarlo?»
«¿Cómo ayudar a una compañera de facultad que no logra superar ninguna asignatura?»
«Tengo una amiga que consume drogas y no sé qué hacer»
«No me llegan mensajes»
«No quiere salir»

Caer bien a todo el mundo

Recuperar la amistad

B) Sexualidad y educación para el amor

¿Educación sexual o escuela de prostitución?

Información sexual

Desconfía de los chicos

«Nunca he estado con ningún chico»

Abusos deshonestos

Chicos y chicas duermen juntos en la misma habitación

«Soy incapaz de olvidar a un cantante del que me enamoré y he llegado a pensar en el suicidio»

Niño de catorce años seducido por madre soltera de veintiocho

«Estoy enamorada de dos hombres»

C) Las relaciones chico-chica y el noviazgo

Deseo morboso e irresistible de hablar

«¿Qué debo hacer para no turbarme ante las chicas?»

«Vivo con la obsesión de “enrollarme” con chicas»

«¿Qué hacer si no puedo olvidarlo?»

Una novia celosa

«¿Funcionará nuestro matrimonio siendo mi prometido tres años más joven?»

«Mi novio dice que es absurdo perder cinco años de mi vida en hacer una carrera»

«Si no encuentro trabajo, me dejará mi novia»

«¿Qué hacer para que se fije en mí?»

«Se ha enamorado a través de Internet»

«Mi novio es muy agresivo conmigo»

Padres intransigentes

Primer amor

Capítulo tres. El mundo social del adolescente

A) Relaciones interpersonales

«No sabemos escuchar»

«Mucho más que una simple profesora»

Cómo ayudar a una amiga tímida

Secretos en la pareja

«Mis hijos se empiezan a marchar de casa»
«No me gustan nada los amigos de mi hijo»
Compartir piso
Padres e Internet
Nuestros hijos y los inmigrantes
«Miedo al qué dirán mis hijos»
«Mi madre y mi abuela no se hablan»
Internet y los niños
B) Problemas familiares
Salidas nocturnas de los jóvenes, motivo de conflictos
«He visto a mi padre con otra señora. ¿Debo decírselo a mi madre?»
«Mi madrastra me odia»
«No aguanto a mi familia»
«Nuestra hija es adoptada»
Hijos ante la separación
Padres desorientados con el pasotismo
«Mi hijo nos maltrata»
«Mi madre y hermanos me tratan con desprecio»
Mantener un matrimonio por los hijos
«No sé cómo educar a mis hijos»
Discusión entre padre e hijo
«Nuestro hijo nos chantajea»
«Envidia a mi hermana»
C) Represión y agresividad
«¿Por qué echo de menos la violencia de mi padre?»
Agresividad de una adolescente
Crueldad de los muchachos
Agresiones en el instituto

Capítulo cuatro. Los problemas de la enseñanza

A) Motivación y concentración en el estudio
Desaliento en el estudio
«Me siento bloqueada y desmoralizada por completo»
«¿Cómo convencer a mi hijo para que siga estudiando?»
«En lugar de ayudarme, todos me desanimaron»
«¿Cuántas horas debe dormir un estudiante?»
Ansiedad en el aprendizaje
«No logro concentrarme»
«He perdido la capacidad de asimilar»
Sin trabajo después de terminar la carrera
«Mi hija “vaguea”»
«Mi niña no quiere ir al colegio»
B) Dificultades escolares
«¿Qué hacer cuando se te atraganta una asignatura?»
«Mi nota media se hunde por culpa de la gimnasia»
Asignaturas pendientes en Bachillerato
C) Técnicas de trabajo intelectual
«¿Qué puedo hacer para recordar mejor?»
«Como no me preguntan cada día, me fío y suspendo»
«Se pasa la clase dando apuntes»
«Con mis apuntes aprueban todos menos yo»
Aficionarse a la lectura

Capítulo cinco. Desajustes y conflictos en la adolescencia

A) Problemas de personalidad

«En segundos paso de la euforia a la depresión»

Hipocondría en el adolescente

Nervios en el estómago

La ansiedad le impulsa a comer

«Con dieciocho años, sigo chupándome el dedo»

Anorexia nerviosa: la comida como expresión de angustia

¿Qué hacer con un cleptómano?

Miedo incontrolable a los animales

«Lloro por cualquier cosa»

Superar los traumas

Acudir a un psicólogo

Recaer en la anorexia

«¿Morderse las uñas es un tic?»

Miedo constante a la muerte

Horror a los espacios abiertos

«Mi hija es sonámbula»

B) Inadaptación social y dificultades caracteriales

«Ha estado dos meses en EE. UU. y ha venido insoportable»

Adolescente conflictiva

«Por mi rubor, temo salir de casa»

Vencer la timidez

«Siempre he tartamudeado y también mis hermanos»

¿Cómo saber que un joven puede quitarse la vida por motivos escolares?

De buen chico a delincuente

Gamberrismo y fanfarronería

«Pincha las ruedas de mi coche»

Nervios en el estómago

C) Toxicomanías y drogodependencias

¿Qué caminos llevan a la droga?

Prevenir la droga desde el hogar

«¿Sería eficaz mostrar en televisión a drogadictos bajo los efectos del “mono”?»

«He descubierto que mi hijo fuma. ¿Qué debo hacer?»

Alcohol: más de veinte botellines en un día

«Mi hija fuma y bebe como un carretero»

«La tele me domina y me quedo embobada viéndola»

Capítulo seis. Adolescencia y TIC (Tecnologías de la Información y de la Comunicación), por la psicóloga

Tamara García Gordón

Responsabilidad y TIC

Educación y TIC

Las adicciones y las TIC

Información para padres

¿Qué son las redes sociales?

Epílogo

Decálogo para educar a un adolescente

Notas

Créditos

PRÓLOGO A LA NUEVA EDICIÓN

Los jóvenes de una nación son los depositarios de la posteridad.

DISRAELI

Aprender con ejemplos... «haciendo»

Hace ahora casi dos décadas terminé de recopilar *Adolescentes. Las 100 preguntas clave*. Ya entonces, acumulaba más de veinte años de experiencia y de práctica educativa con plena convicción de que se aprende con ejemplos, «haciendo». De ahí que todo mi afán se haya centrado siempre básicamente en enseñar al educando a ser responsable de sí mismo, a tomar los mandos de su vida y hacer lo que debe y le conviene aunque no le guste y entrañe dificultades.

He comentado en más de una ocasión que fue mi padre quien me enseñó desde muy pequeño que «se aprende haciendo». La primera y esencial lección educativa que recibí fue sobre cómo vencer el miedo. Tendría yo unos cinco años y me mandó que saliera al patio para traer unos trozos de leña para el fuego. La noche era muy cerrada y la oscuridad me daba pavor. Le dije a mi padre que como era de noche y estaba oscuro me daba miedo. Mi padre, en lugar de regañarme o darme toda clase de explicaciones sobre la importancia de vencer el miedo, me dijo: «Ven conmigo, que vas a aprender a no tenerle miedo al miedo nunca más». Cogió una linterna y en lugar de salir simplemente al patio conmigo, me dijo que íbamos al sitio que él sabía que me daba más miedo, que era la cámara (esa especie de desván de los pueblos). Los dos juntos iluminados tenuemente por la luz de la linterna y la escasa luz (no había luna) que entraba por una única ventana dimos un par de vueltas por todos los rincones. Mi padre se quedó en la puerta y me dijo: «Ahora que ves que no hay nada por lo que debas tener miedo, toma la linterna y date tú solo la vuelta por todos los rincones, mientras yo veo cómo lo haces». Lo hice con un poquito de miedo, pero con alegría al ver que yo solo, sin la compañía de mi padre, estaba «venciendo al miedo», allí donde jamás me habría atrevido a enfrentarme con él.

Mi padre se mostró efusivo y motivador y me dijo que todas las noches, con luna o sin ella, nos enfrentaríamos al miedo hasta que yo solo, sin su presencia, deseara por propia voluntad, traer cualquier cosa que me pidiera, tanto de la cámara como de otro lugar.

A la tercera noche ya le dije a mi padre que se quedara en la puerta de la cocina y que yo subiría la escalera que daba acceso a la cámara y que haría el recorrido solo, además no iría acompañado por la linterna, sino por un candil, lo que me parecía aún más complicado, pues alumbraba menos.

La técnica utilizada por mi padre, para mí fue perfecta y me enseñó **«haciendo»**, **con la práctica de enfrentarme al miedo**, a superarlo y comprender que no había motivos para dejarme vencer por ese temor que solo estaba en mi mente y había que superarlo.

Analicemos con cierto detalle todo el proceso de desprogramación mental y emocional que se produjo en mí y que mi padre supo diseñar con su sentido común y sin ningún conocimiento de psicología educativa: me desprogramó del miedo y me programó

para la seguridad.

1.º) **Empatía y comprensión, con una actitud verdaderamente inteligente.** En lugar de culpabilizarme, echarme una bronca y hacerme sentir mal por el miedo que sentía, me cogió de la mano y con toda su fuerza y rotundidad me aseguró que «aprendería» a no tener miedo nunca más: me contagió su valor y fuerza.

2.º) **Me enfrentó directamente a la causa del miedo, pero reconfortado con su ejemplo, su compañía y seguridad,** y no forzó las cosas ni me obligó a que recorriera aquella cámara tenebrosa hasta que no vio que era capaz de vencer el miedo y que deseaba hacerlo.

3.º) **No cejó en su empeño y me entrenó cada día** hasta que yo me encontré suficientemente tranquilo y seguro. Aprendí a obtener los resultados de mi valor y empeño.

4.º) **Previsión para el futuro.** Alabó mi esfuerzo y valentía y me recordó que si en cualquier otro momento volvía a tener «miedo al miedo», se lo dijera para que empleáramos el mismo sistema; pero que él confiaba en que yo solo pudiera enfrentarme a los miedos. Reafirmaba su fe en mí.

Desde entonces, siempre que algo me preocupaba, inquietaba o podía causar algún temor, no me quedaba paralizado; pasaba a la acción y «hacía» aquello que temía o era difícil, y puedo decir que es la estrategia más eficaz que conozco. **«Aprender haciendo»** es la técnica más segura y eficaz para vencer dificultades y temores, incrementar la autoestima y el sentimiento de competencia y adquirir cualquier conocimiento.

Los mecánicos de automóviles que entraban como aprendices en los talleres hace cincuenta o sesenta años y que tenían que destripar por piezas, varias veces, todo tipo de motores, cuando apenas tenían trece o catorce años, lo saben todo sobre motores y no hay avería que se les resista, porque aprendieron de la única forma que se aprende y comprende mejor, que es **«haciendo»**.

Este libro, *Educar a un adolescente*, revisado, actualizado y ampliado con sesenta preguntas y respuestas más para la segunda década que iniciamos del siglo XXI, tiene como objetivo ofrecer a los padres y educadores y al propio adolescente o joven las herramientas mentales, psíquicas y emocionales necesarias para que **«aprendan haciendo»** cómo gestionar su propia vida y **«estar al mando»**, dirigir su propio destino; hacer aquello que temen y potenciar su autoestima y aptitudes.

Las dificultades que aquí se exponen y las respuestas que se ofrecen son una muestra de cómo enfrentarse cada día a las adversidades, problemas y conflictos que pueden surgir y tener muy claro que lo único importante siempre es: ¡Pasar a la acción! Hacer, acometer aquello que es difícil y se teme, pero que conviene y es bueno.

La resiliencia como habilidad y como estructura mental es imprescindible en la educación de un adolescente

La resiliencia o capacidad de recuperarse, de superar dificultades y adversidades, de encajar con ánimo esforzado tantos traumas, desgracias y situaciones críticas por los que pasamos los seres humanos a lo largo de nuestra existencia es un atributo universal y natural de supervivencia, cuyos componentes biológicos, psicológicos, emocionales y sociales se han estudiado en los últimos años y se siguen estudiando.

En mis últimos libros: *Poderosa mente* y *Sabiduría esencial*, ambos editados por Temas de Hoy, se trata con mayor profundidad esta extraordinaria habilidad o estructura mental que hay que activar y potenciar en el ser humano desde la cuna y en especial durante los años de la adolescencia y de la juventud.

La vida en cualquier momento nos puede dar la espalda; tremendos golpes de todo tipo. Unos previsibles y otros que llegan sin avisar nos esperan a nosotros y a nuestros hijos y de nada sirve no aceptar esta realidad. Lo inteligente es que sepamos preparar a nuestros vástagos y educandos para que no se rompan como débiles cañas ante las adversidades, desgracias, problemas y crisis y sepan afrontarlas y superarlas, renaciendo de sus propias cenizas hasta en las situaciones más extremas en que puedan encontrarse. Por eso, detallo a continuación cuáles son los ingredientes, las características y componentes de una **personalidad resiliente, preparada para la vida**, venga como venga:

1. **Extraordinario desarrollo de la capacidad de crear «anclajes afectivos»** seguros durante toda la vida como: amigos, compañeros incondicionales y gente amable y generosa con la que contar. Hacer amigos, ser amable y sociable y dar y sentir afecto preparan al ser humano para afrontar lo que venga; sobre todo si ya cuenta con ese «otro yo» en la amistad y/o en el amor, con el que siempre puede contar.
2. **Aceptar siempre la realidad, no negarla** y aprender a tomar decisiones bien pensadas y prácticas, sin olvidar que siempre tras la tempestad viene la calma, como tras la noche el día.
3. **Sentirse a los mandos de la propia existencia**; saber que puede influir en los resultados, que sabe adónde va y qué desea hacer con su vida y los medios de que dispone.
4. **Autoestima; sentimiento de ser competente**, quererse y sentirse capaz; quererse, valorarse y darse ánimos a sí mismo.
5. **Optimismo vital activo** de quien pasa a la acción y hace lo que debe y es necesario por más sacrificios que sean necesarios. Mantener una perspectiva favorable en pensamientos, sentimientos y actitudes.

6. **Que pronto tenga un «porqué fuerte»** para vivir y ser feliz. Sin esa «pasión por vivir», todo es más costoso y se hace más insoportable. Un refugio de amor a sí mismo, a los demás y a la vida.
7. **Desarrollar un carácter afable**, divertido y con sentido del humor, capaz de reírse de sí mismo y de no romperse por mal que estén las cosas. Las personas que no pierden esa media sonrisa y la capacidad de hacer bromas hasta en las situaciones más críticas saben blindarse y renacer de sus propios traumas y cenizas, mientras que los demás desfallecen.

Todos somos conscientes de que la adolescencia y la juventud conforman el proceso de construcción más decisivo en el ser humano, sea cual sea el momento de la historia en que nos encontremos.

Los escritores y pensadores antiguos ya exponen sus quejas contra la juventud, pero debemos recordar que gracias a la evolución de nuestros jóvenes también progresa y se actualiza la propia sociedad.

Todo periodo de crisis conlleva cambios y aprendizaje y lo que interesa es que sepamos aprovecharlo para construir una sociedad más justa y con más medios para que los individuos logren una mayor plenitud.

Los problemas de hace dieciocho o veinte años siguen latentes en la actualidad, pero han surgido otros nuevos que nos son difíciles abordar y han reaparecido otros problemas que estaban latentes.

Esta novísima y actualizada edición que incorpora nuevas respuestas a nuevos problemas aborda, en el capítulo elaborado a tal efecto por la psicóloga Tamara García Gordón, el *boom* de las nuevas tecnologías y la necesaria implicación de los padres y educadores en una realidad innegable. Más del 90% de los jóvenes usan las redes sociales a diario; el 28% entra en páginas pornográficas; el 50% facilita datos personales; el 44% se ha sentido acosado; el 70% ha respondido a mensajes de desconocidos por curiosidad, etc. Entre tanto, según las últimas investigaciones, el 52,80% de los padres no supervisan lo que sus hijos hacen en Internet.

Por otra parte, los adolescentes y jóvenes de esta segunda década del segundo milenio viven el nuevo papel de la mujer en la sociedad, el incremento brutal de la violencia, el consumismo, el drama de un país con algo más de cuatro millones de parados, y la realidad de millones de inmigrantes que debemos aceptar e integrar no solo por solidaridad y humanidad, sino porque han contribuido y contribuyen a que nuestra sociedad siga funcionando.

Todo esto afecta a nuestros adolescentes y si queremos entenderles y educarles, debemos hacerlo teniendo bien presente la realidad que ahora mismo estamos viviendo todos. Hay otra realidad que tampoco podemos negar y es necesario afrontar; son los

rasgos distintivos de los jóvenes de hoy, según la opinión del profesorado de colegios e institutos y de diversas investigaciones de la psicología educativa. Estos son esos rasgos más característicos:

1. **Menos capacidad para asumir responsabilidades**, para entender que los actos tienen consecuencias y un evidente retraso en la madurez mental y emocional. Esto va acompañado de exigencias y de acciones propias de edades más maduras, como por ejemplo, con catorce y quince años consumir alcohol y regresar a altas horas de la madrugada.
2. **Prolifera la mala educación, la violencia verbal y física y la dificultad para distinguir entre el bien y el mal (todo vale)**. Parece que no son conscientes del daño que hacen a los demás y asumen la violencia como algo normal a la hora de resolver conflictos. Son incontables las bandas violentas que acogen a niños, adolescentes y jóvenes. Son grupos incontrolados que practican el mal «en frío» para sentirse vivos, pero se convierten en verdaderas escuelas de delincuencia. Muchas veces los padres no saben hasta qué punto sus hijos son chantajeados y dominados por estas bandas salvajes.
3. **Ha disminuido notablemente la empatía** o capacidad para ponerse en lugar de los demás y cultivar valores como el respeto, las buenas maneras, la sensibilidad por los más necesitados y débiles. Como consecuencia de todo ello, **la intolerancia** hasta con los más próximos (familia, compañeros frágiles, etc.) y con los extraños ha ido en aumento.
4. **Excesivo culto a la imagen externa y preocupación por el qué dirán**. Se depende mucho de los estereotipos, de las modas y de los condicionantes sociales. Las chicas con diecisiete años ya quieren prótesis de aumento de pecho y empiezan a pedir «arreglos» a los especialistas de estética y los chicos participan de la misma preocupación ansiosa por su físico y por vestir a la moda y tener el último modelo de móvil.
5. **La meta primordial en la vida**, lo que ven en la televisión y les dicta la sociedad es el valor del dinero y las comodidades y placeres; tener y aparentar, pero, a ser posible, conseguirlo todo con la «cultura del menor esfuerzo». Los referentes sociales más impactantes que se presentan se ocupan en cotilleos sobre intimidades, temas banales y triviales y queda poco espacio para temas de mayor profundidad y de cultivo de valores humanos, culturales y de otro tipo.
6. **En el amor**, se pone más el interés en el acto sexual que en el cariño, la ternura, el respeto y el deseo de ver feliz al otro.

Nadie piense que todos los rasgos que describen a nuestros adolescentes y jóvenes son negativos, porque también contamos con una juventud que apuesta por los valores de siempre como: el amor grande y generoso, impregnado de ternura y de romanticismo,

el esfuerzo, la solidaridad, la autodisciplina, hacer el bien, capacitarse y prepararse para el futuro...

Tengo la seguridad de que haremos posible una adolescencia y una juventud de la esperanza, con capacidad y fuerza suficiente para cambiar nuestra sociedad a mejor y aportar nuevos medios, recursos e ilusiones frente al conformismo y el materialismo en que nos encontramos inmersos.

Albergo la esperanza de que este libro, que aparece renovado y que ya durante dieciocho años ha sido un referente para muchos padres y educadores, será de gran ayuda para dar respuestas a los problemas más habituales en el mundo adolescente y de verdadera utilidad práctica para los educadores de hoy. A ellos y a todos los adolescentes y jóvenes que son ya nuestra gran esperanza, dedico con verdadero afecto y deseos de éxito este libro escrito desde la experiencia y el amor a esa juventud «que ha hecho casi todo lo grande», en palabras de Disraeli.

Aprovechad bien cada minuto de vuestra adolescencia y juventud, porque ahora es cuando debéis aprender a estudiaros a vosotros mismos y a la vida con sabiduría para poder aplicarla con éxito después en la madurez. Sobre todo, no olvidéis, queridos jóvenes, que «aprendemos haciendo»; por tanto, a más práctica, más experiencia y aprendizaje, mayor seguridad y conocimientos y ¡más felicidad!

Ya para terminar este prólogo, deseo mostrar mi gratitud por sus valiosas aportaciones a esta nueva edición a la psicóloga Tamara García Gordón, que se ha encargado del capítulo dedicado a «Adolescencia y tecnologías de la información y de la comunicación», como ya he apuntado antes, y a Alicia Aldonza, coordinadora de www.cluboptimistavital.com.

--	--

La alegría de la juventud es su fuerza.

LIBRO DE LOS PROVERBIOS

La adolescencia es la edad de las posibilidades, de las grandes ocasiones para madurar y de las buenas oportunidades para construir una personalidad madura. Pero la madurez, tanto en sentido emocional como social y moral, no se alcanza de una manera automática sin el esfuerzo personal del adolescente mismo.

Hay autores que suelen diferenciar dos fases en este periodo del desarrollo: la *primera adolescencia*, o adolescencia en sentido estricto, y la *segunda adolescencia* o juventud.

Carlota Buhler señala los diecisiete años como la línea divisoria entre adolescencia y juventud, pues —según ella— es aproximadamente en este año cuando acaba el crecimiento y se estabiliza el carácter. Pero E. Spranger, que no está por tales distinciones, considera el término «juventud» como una denominación genérica que empleamos para referirnos a ese momento del desarrollo que se encuentra a caballo entre el psiquismo no suficientemente estructurado de la infancia y la relativa estabilidad del psiquismo del hombre maduro todavía por lograr.

Parece, entonces, preferible considerar la adolescencia como un concepto psicosociológico más que como un periodo cronológico. Se explicaría analógicamente como esa «tierra de nadie» situada entre la niñez y la edad adulta, que comienza con los primeros cambios fisiológicos de la pubertad y acaba solo cuando el joven es capaz de incorporarse al mundo de los adultos de manera creativa y en un plano de igualdad.

El hecho biológico de la pubertad nos sirve como punto de referencia para indicar cuándo termina la niñez, pero no poseemos un criterio seguro que nos pueda marcar el final de la adolescencia, ya que la juventud no sería más que el cambio experimentado por el adolescente en cuanto que se torna más reflexivo, se agudiza su capacidad crítica y sus manifestaciones psíquicas se vuelven más estables.

En el entramado de factores que constituyen la adolescencia entran en juego no solo los elementos genéticamente heredados, sino también los adquiridos a lo largo del proceso de socialización del joven y los incorporados como consecuencia de la autodeterminación libre del propio sujeto.

Hay que notar que el abandono de la niñez y la *adquisición del nuevo estatus de adulto* solo tienen lugar después de la pubertad fisiológica, puesto que son los cambios físicos los que inducen a los demás a esperar y exigir del adolescente nuevas formas de comportamiento.

En las sociedades primitivas o de tipo rural, los adolescentes se incorporan muy pronto a las actividades del mundo adulto. Un joven agricultor, por ejemplo, es capaz de desempeñar las mismas tareas que cualquier adulto. En estos ambientes los jóvenes maduran antes, precisamente por esta integración en las actividades económicas de la sociedad. Por el contrario, en nuestras sociedades de tipo urbanístico-industrial, que exigen cada vez mayor capacitación intelectual y técnica para asumir funciones de responsabilidad laboral o profesional, la adolescencia ha de prolongarse varios años, a veces muchos, antes de que el joven se encuentre debidamente capacitado para desempeñar estas funciones normales de un adulto. Su preparación laboral, su independencia económica, su emancipación de los padres y la misma posibilidad de fundar un hogar se vuelven muy problemáticas.

La demora en el proceso de maduración psicosocial provoca en los jóvenes un *estado de frustración* cuyo síntoma más claro es su explosiva agresividad, que desemboca frecuentemente en actos de violencia o en distintas formas de conducta delictiva individual o colectiva, cuando no en la evasión de una realidad que les resulta ingrata por medio de la droga u otros sustitutivos. Muchos de sus comportamientos son inmaduros porque la sociedad niega al adolescente el derecho a actuar como un adulto.

Son tantos los estereotipos acumulados en torno a la adolescencia que ello nos obliga a revisar —como ya han hecho muchos autores— ciertas concepciones más literarias que científicas:

a) Con frecuencia se habla de «crisis de la adolescencia», pero dicha crisis no parece provenir tanto de los cambios psicobiológicos como de los influjos ambientales. Las investigaciones de M. Mead prueban que las muchachas de Samoa no conocen las perturbaciones psicológicas que con frecuencia aquejan a nuestros adolescentes. Aún más, para ellas la adolescencia supone un «periodo feliz», todo lo contrario de esa «edad ingrata» con que a veces la denominamos en nuestra cultura occidental. Por su parte, David P. Ausubel ha comprobado cómo los mahoríes de Nueva Zelanda siguen pautas de conducta social que se apartan notablemente de nuestros esquemas.

Pero incluso tales clichés no parecen ajustarse a la verdad en el ámbito de nuestra cultura. Según la encuesta realizada por la Fundación Caldeiro de Madrid en 1988 y realizada a muchachos de entre catorce y dieciocho años, al menos el 5 por ciento reconoce no tener problemas y un 2 por ciento más se pronuncia en el sentido de este encuestado: «Estoy atravesando una de las épocas más felices de mi vida».¹

Cuando menos, estos resultados han de servirnos para no generalizar la presunta «crisis de la adolescencia».

b) Se habla también de «nacimiento o descubrimiento de un nuevo yo». A partir de las investigaciones de Stanley Hall a principios de siglo, es fácil referirse a la adolescencia como la «edad de la afirmación del yo». Tampoco creemos que deba generalizarse ni exagerarse el significado de tales expresiones, ya que toda la vida del hombre es un progresivo descubrimiento del yo y una explicitación de la propia imagen, autoestima y autoafirmación.

Más que de un «laborioso nacimiento de la intimidad», cabe hablar de una nueva orientación egocéntrica, un repliegue consciente sobre sí mismo, tras el interés por la acción y el conocimiento del mundo exterior que caracterizaban las etapas de la niñez. Es un paso del interés por lo externo al rico mundo interior de la subjetividad.

Sobre todo al principio de la adolescencia, el muchacho se interroga por los fenómenos que aparecen en su organismo. No acaba de entender lo que acontece en él y por eso se admira ante lo que ve nacer en su interior. No comprende por qué nadie le explica lo que le está ocurriendo. Se siente inseguro e inestable al mezclarse en él actitudes ambivalentes de niño y adulto. Por eso se aísla y se encierra en sí mismo, en clara actitud introspectiva que le hace creerse único y pensar que solo a él le suceden las cosas que está experimentando.

El yo que «descubre» el adolescente no es el yo en sentido filosófico, sino —como dice Jersild— «un conjunto de muchos estados, impresiones y emociones psíquicas, la imagen que él se forma de su aspecto físico y de las propiedades tangibles de su persona, el concepto que tiene de sí y de sus posibilidades. Incluye también las actitudes para consigo mismo, las creencias, convicciones y valores a los que se adhiere...». En resumen, ese yo constituye el núcleo y la sustancia de su experiencia típicamente humana.

La introspección no es más que la reflexión del «yo-sujeto» sobre el «yo-objeto». El conjunto de sus experiencias le ayuda a tomar conciencia de sí mismo, lo cual es válido no solo para la adolescencia, sino para cualquier etapa del desarrollo, puesto que todo lo que hacemos y el modo en que los demás nos aceptan y valoran contribuye a desarrollar nuestra «autoimagen», a profundizar en la conciencia de nosotros mismos.

c) Otro tópico en el que es fácil caer: juzgar la adolescencia como «edad del ideal» y del «descubrimiento de los valores». Son expresiones que pertenecen al mismo estilo literario ya señalado. La transformación que a nivel intelectual sufre el adolescente hace posible la formulación de ideales morales más abstractos y le ofrece la oportunidad de orientar su vida en conformidad con ciertos valores espirituales que llegan a entusiasmarle: estéticos, morales, filosóficos, religiosos...

En la encuesta más arriba citada, un 48 por ciento de los muchachos se pronuncia en el sentido de tales valores: «Yo quiero ser feliz haciendo felices a los demás»; «Pasar por la vida haciendo el bien»; «Trabajo, justicia y pan para todos»... La orientación es limpiamente altruista. Un 32 por ciento opta por valores que reafirman su personalidad:

«Quiero ser libre y no depender de nadie»; «No ser un número dentro de la masa»; «Huir del colectivismo nivelador y borreguil»; «Ser yo mismo»; «Ser feliz»... Y solo un 5 por ciento confiesa no tener ideales.²

Hay indicios suficientes para pensar que la adolescencia o juventud no es tan materialista como algunos pretenden aparentar ni tan idealista como acostumbra a presentarla cierta literatura tradicional.

Las encuestas sociológicas de los años sesenta descubrían una juventud cuyas aspiraciones parecían centrarse en el trinomio «casa-coche-chica»; por eso se la llamó «la juventud de las tres C».

Hoy parece que las alas de sus ideales se encuentran recortadas por las preocupaciones laborales frente al futuro y por el hedonismo imperante que les hace vivir una existencia ceñida al presente sin más norma moral que la prosaica traducción del *carpe diem* horaciano: «Hago lo que me gusta y dejo de hacer lo que me disgusta».

En líneas generales, habrá que seguir pensando que el adolescente es capaz de orientar su vida según ideales cuya naturaleza depende en gran medida de las circunstancias ambientales y del influjo que haya recibido.

A) Libertad, autonomía y emancipación

Nadie libera a nadie, se libera uno a sí mismo.

PAULO FREIRE

«¿Cómo puedo demostrar a mis padres que soy mayor?»

Tengo dieciséis años y estoy metido en esto de lograr más independencia y autonomía, pero, la verdad, no es un camino demasiado fácil. Con mis padres mantengo un doble juego. Dicen darme mayor responsabilidad al dejarme al cuidado de mis hermanos pequeños o de ocuparme de la limpieza de mi cuarto, pero no soy mayor para salir con mis amigos y volver a las doce de la noche. ¿Por qué para unas cosas soy mayor y para otras no?, ¿cómo puedo demostrarles que he crecido?

RESPUESTA

«Hacerte mayor» es uno de los objetivos principales que tienes como adolescente. Está claro que necesitas mayor independencia y autonomía, pero debes ver que, al mismo tiempo, tus padres deben aprender a dártela. Y por eso no es un proceso rápido ni demasiado fácil. Implica a muchas personas y dar una nueva forma a una relación que ha tenido un estilo determinado durante catorce, quince o dieciséis años.

Afortunadamente, no tenemos que esperar tanto tiempo para construir una nueva relación, pero sí van a pasar un par de años hasta que tus padres puedan cambiar su manera de percibirte y percibir la relación que mantienen contigo.

El hecho de que para algunas cosas te vean como una persona mayor y para otras como un crío no es más que la demostración de que están dando pasos para cambiar su mentalidad, pero que les cuesta. Por eso, un día te alabarán por lo responsable que eres por haber realizado sin problemas lo que te han encomendado y, al día siguiente, te «echarán la bronca» porque eres un irresponsable a quien no se le puede mandar nada.

Y la cosa se complica. Tú tampoco eres un adulto todavía. Hay días que te apetece ayudar a tu madre a ordenar los armarios y pasáis juntos un buen rato hablando de vuestras cosas. Pero al día siguiente, lo que menos te apetece es colgar el teléfono para recoger la mesa. Tú no quieres y tu madre te exige. Tú le pides que te deje un día en paz, y ella te dice que nunca se toma un día de descanso. Tú le reprochas que no confíe en ti y ella te dice que eres un crío con el que no se puede contar para nada.

Ese es el juego en el que se encuentra vuestra relación y poco a poco iréis descubriendo una forma distinta de hablaros, de pedir las cosas, de expresar sentimientos sin herir... Insisto, es un proceso y aunque a veces pueda resultar duro y desalentador, la mayoría de las veces logramos una relación de adultos que nos permite seguir manteniendo unos lazos positivos y afectivamente independientes con nuestra familia.

Por otro lado, muchos padres se resisten a que sus hijos crezcan y les ponen todo tipo de trabas en el desarrollo. Por ejemplo, pueden repetirles una y otra vez que no sirven para nada, con el único objetivo de sentirse imprescindibles en sus vidas. Están haciendo lo imposible para seguir unidos a sus hijos por un fuerte «cordón umbilical» que es la dependencia afectiva. En ocasiones recurren al chantaje emocional para que no salgan, ni se vean con amigos, porque si no se sienten mal, solos, abandonados... En estos casos, los hijos se convierten en «educadores» que ayudan a sus padres a comprender que el hecho de que salgan más que antes, que cuenten con la opinión de sus amigos (a veces más que con la suya), que empiecen a tomar sus propias decisiones... no significa que hayan dejado de quererles.

Tus padres están «poniéndote a prueba» con una serie de tareas que les permiten comprobar que realmente eres responsable y que pueden contar contigo. Al mismo tiempo que cuidas de tus hermanos y lo haces bien, puedes tener más libertad para hacer otras cosas. Yo no puedo decidir si las doce es muy tarde o muy pronto (desconozco muchos detalles), pero sí te animo a que te apoyes en la responsabilidad que estás demostrando en las tareas que tus padres te encomiendan para que les hagas ver que realmente pueden confiar en ti. Tenéis que hablar. No dudes en conocer lo que a ellos les preocupa y buscad juntos soluciones. Si tienen miedo a que te pase algo por volver un poco más tarde a casa, a lo mejor pueden acompañarte a casa tus amigos o pedir a tus padres, en una ocasión especial, que vengan a buscarte. La comunicación os permitirá llegar a acuerdos donde todos habréis negociado, habréis cedido en algo y habréis conseguido parte de lo que deseáis.

«Espero su consejo antes de irme de casa como Katy Perry»

Soy una chica de diecisiete años y estoy a punto de irme definitivamente de casa, porque me es imposible aguantar más. Esto es un verdadero infierno en el que no se oyen más que gritos e insultos entre padres y hermanos. Mi padre solo entiende de palizas y de actitudes groseras, y mi madre jamás me ha permitido hablar ni exponerle mis problemas. Son fieras que rugen con sus gritos y se desprecian.

Por mal que me pueda ir por ahí, el hecho de ser mujer espero que me abra las puertas, como le ocurrió a Katy Perry. Pero si me quedo en casa, no tardaré mucho en cometer una locura.

RESPUESTA

Apelo a tu capacidad de reflexión y buen sentido para decirte cuanto sigue:

En primer lugar, acude a alguna asociación juvenil cuyos objetivos coincidan con tus aspiraciones y deseos más sanos. Es probable que en ella se organicen reuniones, bailes, excursiones y ciclos de conferencias para adolescentes. Intégrate en esos grupos y ya verás como encuentras en ellos personas formidables, con gran capacidad de comprensión y aceptación, que pueden hacerte sentir ese calor humano que tanto echas de menos en tu hogar. Tal vez sea este el ambiente adecuado para tratar tus problemas con los responsables, educadores, sacerdotes, etc.; o quizá tus compañeros te ayuden a

clarificar la situación porque, a lo mejor, han pasado por tu misma experiencia. Las actividades de tipo cultural, social, artístico, o las simples diversiones que con ellos compartas, contribuirán a ese sentimiento de solidaridad y plenitud personal que te hará relativizar los problemas.

Busca la ayuda que necesitas para intentar arreglar esta situación sin quedarte indefensa. Sé que quieres irte de casa y a lo mejor, bajo las condiciones en las que vives, sea lo mejor que puedes hacer. Pero no puedes lanzarte a la calle sin más. Habla con los servicios sociales de tu zona. Sigues siendo menor de edad y necesitas protección. Ellos te dirán cuáles son tus opciones y te aportarán pistas sobre lo que puedes hacer. Muchos adolescentes desean irse de casa porque no aguantan a sus padres y eso no es motivo para hacerlo. Pero si tú estás viviendo una situación de maltrato, está claro que necesitas una alternativa que te permita crecer en un ambiente de respeto y cariño.

«Soy hija única y no tengo libertad»

Tengo dieciocho años y, desde que me convertí en una adolescente, los problemas no han dejado de perseguirme. Me siento como si estuviese en una caja cuyas paredes se van estrechando cada vez más. No tengo libertad. Soy hija única y mis padres no dejan de acosarme con sus preguntas. Quieren saberlo todo. Por más que intento defender mi intimidad, siempre acaban descubriendo mis secretos. A veces sueño que tienen un accidente y se mueren, y, por fin, me quedo sola y libre.

Ni siquiera el chico con el que salgo me entiende. Él va con sus amigos cuando le apetece, mientras yo me tengo que quedar en casa, pues mis padres no me dejan salir sola. El caso es que, obrando así, creen que me educan; pero yo me encuentro cada vez peor. La última vez estuve a punto de suicidarme...

Necesito que alguien me dé la mano.

RESPUESTA

Todas las expresiones de tu carta constituyen un grito desesperado por lograr ser tú misma. Educar no significa imponer a otros nuestros modos de pensar, nuestros valores o pautas de conducta, por muy elevados que sean; educar significa *respetar la individualidad de cada persona*, el derecho que cada uno tiene a realizar su propia originalidad, su propio y más íntimo ser. Muchos padres se equivocan, aun con la mejor intención, al pretender que sus hijos sean como ellos quieren, que piensen y obren como ellos.

Tienen *miedo a la libertad* de sus hijos. Educarles significa respetar su libertad, correr el riesgo de que se equivoquen. ¿Qué diríamos de un jefe militar que para impedir que sus subordinados se estrellasen con los aviones no les dejase volar? Ciertamente no lo harían, pero nunca aprenderían a volar.

Así obran muchos padres. Para evitar que sus hijos puedan cometer errores les impiden hacer uso de su libertad, pero de este modo nunca aprenderán a ser hombres, a ser ellos mismos; porque ser hombre consiste en actuar con libertad, hacer uso de nuestra capacidad de decisión y, aunque uno se equivoque, saber asumir con responsabilidad las consecuencias de los propios yerros.

Ciertamente, el derecho inalienable que tienes a ser tú misma no lo respetan tus padres cuando deciden por ti y te mantienen sojuzgada en una actitud de dependencia infantil que impide tu acceso a la madurez característica del adulto. Como persona responsable debes reaccionar con lucidez contra esa actitud impositiva, pero siempre desde el diálogo, la serenidad y la coherencia. No pierdas la calma, no te exaltes y mantente firme en la expresión de tu rechazo ante las situaciones de despotismo y represión que padeces.

Tu serenidad y firmeza en la defensa del derecho que te asiste no ha de quedar simplemente en el plano de las ideas. Debes pasar pronto a la acción, sin miedo a los castigos, insultos o pataletas de tus padres dominantes e inmaduros. Comienza por salir, sola o acompañada, como hacen todas las jóvenes de tu edad, pase lo que pase y sean cuales fueren las amenazas que recibas. Si se atrevieran a emplear contigo la violencia física —extremo al que espero no lleguen—, puedes advertirles que piensas denunciarlos; si, a pesar de todo, te siguieran maltratando, deberías hacer efectiva tu denuncia.

El hecho de ser padres no autoriza a privar a los hijos de libertad, maltratarles o humillarles.

Obra con decisión y firmeza, apoyándote en familiares o profesores que te comprendan y te ayuden a defenderte de la violencia física o psíquica de unos seres que no merecen el nombre de padres. Todo, antes de llegar al extremo de pensar en quitarte la vida. Sé valiente y lucha por tu libertad y la afirmación de tu dignidad como persona. La convicción de que te asiste un derecho inalienable debe ser el motor de tus acciones y de tu empeño sin caer en el desaliento.

«No quiero crecer»

Mi problema es que tengo miedo al futuro, a que mañana no sepa encontrarme a gusto conmigo misma. Todo me da mucho miedo y no quiero crecer. Quisiera volver al pasado, cuando tenía seis años (ahora tengo dieciséis), cuando era feliz y sentía unas ganas enormes de vivir. A raíz de la muerte de una vecina, el pensamiento de la muerte me angustia. Mi mente lo ve todo negro y lloro desesperadamente. Me ahogo y paso la noche angustiada, pensando que después de muerta ya no podré ver a mis amigos y a mi familia...

RESPUESTA

La mayoría de los chicos y chicas de tu edad han sentido alguna vez, con mayor o menor intensidad, ese *miedo al futuro*, ese verlo todo negro y encontrarse dominado por el pánico ante la vida de adulto que se avecina, llena de problemas y dificultades que se consideran irresolubles. Este miedo produce, en ocasiones, el deseo de no crecer, de instalarse en la situación confortable de una infancia en la que al niño se le da todo hecho sin necesidad de esfuerzo por su parte; miedo a crecer que se identifica, precisamente, con el temor al propio esfuerzo. Ese *deseo de regresar a edades infantiles* en las que se

Ciertamente, el derecho inalienable que tienes a ser tú misma no lo respetan tus padres cuando deciden por ti y te mantienen sojuzgada en una actitud de dependencia infantil que impide tu acceso a la madurez característica del adulto. Como persona responsable debes reaccionar con lucidez contra esa actitud impositiva, pero siempre desde el diálogo, la serenidad y la coherencia. No pierdas la calma, no te exaltes y mantente firme en la expresión de tu rechazo ante las situaciones de despotismo y represión que padeces.

Tu serenidad y firmeza en la defensa del derecho que te asiste no ha de quedar simplemente en el plano de las ideas. Debes pasar pronto a la acción, sin miedo a los castigos, insultos o pataletas de tus padres dominantes e inmaduros. Comienza por salir, sola o acompañada, como hacen todas las jóvenes de tu edad, pase lo que pase y sean cuales fueren las amenazas que recibas. Si se atrevieran a emplear contigo la violencia física —extremo al que espero no lleguen—, puedes advertirles que piensas denunciarlos; si, a pesar de todo, te siguieran maltratando, deberías hacer efectiva tu denuncia.

El hecho de ser padres no autoriza a privar a los hijos de libertad, maltratarles o humillarles.

Obra con decisión y firmeza, apoyándote en familiares o profesores que te comprendan y te ayuden a defenderte de la violencia física o psíquica de unos seres que no merecen el nombre de padres. Todo, antes de llegar al extremo de pensar en quitarte la vida. Sé valiente y lucha por tu libertad y la afirmación de tu dignidad como persona. La convicción de que te asiste un derecho inalienable debe ser el motor de tus acciones y de tu empeño sin caer en el desaliento.

«No quiero crecer»

Mi problema es que tengo miedo al futuro, a que mañana no sepa encontrarme a gusto conmigo misma. Todo me da mucho miedo y no quiero crecer. Quisiera volver al pasado, cuando tenía seis años (ahora tengo dieciséis), cuando era feliz y sentía unas ganas enormes de vivir. A raíz de la muerte de una vecina, el pensamiento de la muerte me angustia. Mi mente lo ve todo negro y lloro desesperadamente. Me ahogo y paso la noche angustiada, pensando que después de muerta ya no podré ver a mis amigos y a mi familia...

RESPUESTA

La mayoría de los chicos y chicas de tu edad han sentido alguna vez, con mayor o menor intensidad, ese *miedo al futuro*, ese verlo todo negro y encontrarse dominado por el pánico ante la vida de adulto que se avecina, llena de problemas y dificultades que se consideran irresolubles. Este miedo produce, en ocasiones, el deseo de no crecer, de instalarse en la situación confortable de una infancia en la que al niño se le da todo hecho sin necesidad de esfuerzo por su parte; miedo a crecer que se identifica, precisamente, con el temor al propio esfuerzo. Ese *deseo de regresar a edades infantiles* en las que se

RESPUESTA

La clave para poder resolver la mayoría de las situaciones conflictivas es el diálogo. Pero no siempre es posible y menos cuando nos encontramos a un adolescente que, por norma, se opone a todo aquello que permite que la convivencia familiar funcione. Me parece estupenda tu actitud de intentar comprender a tu hijo y mostrarte cercana, pues es esta la que te va a permitir conocerle en profundidad, atender a sus necesidades y poder aconsejarle. Ahora bien, no puedes olvidar que también necesita unas normas de funcionamiento y que hay que ponerse serio cuando no las cumple.

Quizá la «seriedad» de tu marido es exagerada, porque realmente no hay opción al diálogo. Pero estáis creando una secuencia de comportamiento nada saludable. Cualquier discusión termina con la amenaza de que tu hijo se marcha y tú te pones a llorar porque no encuentras otro modo de resolver el conflicto. Te encuentras en medio de una pelea y a ti te gustaría que, al menos, no hubiera gritos.

No sé cuál es la relación con tu marido y si es fácil o no establecer un diálogo con él para hacerle ver que los dos podéis trabajar juntos para educar a vuestros hijos. Cuéntale cómo te sientes cuando él se cierra en banda y se niega a hablar con tus hijos. Reconoce que tu actitud tampoco es muy positiva, pues no permites que haya coherencia en la línea educativa.

Si tu hijo siempre te ve llorar después de una discusión, lo más probable es que termine pensando que su padre es una mala persona, pues os lo hace pasar siempre muy mal a los dos. Sé que en muchas ocasiones no es nada fácil controlar los sentimientos, pero debes intentarlo. Para hacerlo, tienes que empezar por aceptar que discutir no es malo, que no pasa nada por negar al adolescente una serie de cosas y que muchas veces es bueno hacerlo. No pasa nada (salvo casos excepcionales) porque un padre y un hijo discutan, pues suele ayudarles a conocerse y a permitir la independencia que tanto está demandando el adolescente. Intenta mantener una actitud más tranquila. Y tras una discusión, escucha a tu hijo. Permítele que cuente cómo se siente y después de haberle escuchado, intenta explicarle la actitud de su padre. Es importante que él no perciba que te enfrentas a él, sino que le comprendes y que también comprendes a tu marido.

A veces las relaciones se complican y es difícil encontrar el modo de resolverlas porque se repiten siempre los mismos pasos. A lo mejor tu hijo intenta estar tranquilo, pero tu marido está de mal humor (o al contrario) y no hay forma de establecer un diálogo. Cuando esto ocurre, lo mejor es contar con un psicólogo que ayude a mediar en esta relación.

«¿A qué edad es conveniente irse de casa?»

Tengo diecinueve años y me estoy planteando la posibilidad de marcharme de casa. Con un grupo de amigos (todos tenemos trabajo) hemos decidido alquilar un piso y empezar a vivir de forma independiente. Nos hace mucha ilusión y aunque yo tengo mis dudas, creo que vamos a arriesgarnos. ¿Me estoy precipitando?

RESPUESTA

En la actualidad, aproximadamente el 37 por ciento de la gente joven se emancipa del hogar paterno.³ Pero eso no significa que exista una edad «ideal» para poder hacerlo. Cada persona tiene unas circunstancias que le permiten dar el paso hacia la independencia antes que a otras. Lo que sí tiene sentido es no caer en el error de alargar la estancia en el hogar paterno por comodidad o para evitar enfrentarnos a la responsabilidad de dirigir nuestra propia vida.

Determinados factores sociales, como las dificultades para encontrar el primer empleo, estudios más prolongados o el precio de la vivienda, condicionan que la edad de emancipación sea más tardía. Podemos entender esta situación como un proceso «natural» determinado por condicionantes sociales y no darle mayor importancia. Porque está claro que tampoco merece la pena agobiarse si el joven no puede independizarse con veinticinco años.

Pero este tiene que ser su deseo, al menos en la mayoría de los casos. Una postura demasiado cómoda no es buena para él. Muchos padres se quejan de que sus hijos adolescentes y jóvenes acudan al hogar como si de un hostel se tratara. Allí encuentran la comida y la ropa preparada, tienen siempre agua caliente y la cama hecha para ir a dormir cuando ellos quieren. Nos encontramos ante personas que son adultas por edad, pero que siguen manteniendo algunos comportamientos de adolescentes (en el sentido de que no son plenamente responsables de sus vidas); son los *adultescentes*. Posiblemente no tengan ningún compromiso económico ni necesidades que atender, porque sus padres las cubren todas. Mantener este tipo de relación no suele facilitar la convivencia y tanto los padres como los hijos tienen que hacerse conscientes de que no es una situación que se pueda prolongar eternamente.

Mientras se siga viviendo en casa, todos los miembros deben contribuir al mantenimiento del hogar: bien económicamente, bien responsabilizándose de algunas tareas, o bien con ambas cosas. Seguir viviendo en el hogar teniendo la edad suficiente para hacerlo por su cuenta (aunque existan impedimentos para poder hacerlo) requiere una nueva responsabilidad: la de comportarse como un adulto que vive con otros a los que debe tratar con respeto.

Los padres deben esforzarse para no caer en el error de permitir seguir dándole todo hecho para evitar enfrentamientos o precipitar la salida del hogar. A muchos padres les da miedo que sus hijos se vayan de casa porque parece que es una demostración de que no han hecho bien su papel. Todo lo contrario. Si tu hijo se encuentra preparado para asumir el control de su propia vida, es porque tú has contribuido a favorecer la seguridad y la confianza que necesita en sí mismo para poder hacerlo.

Lanzarse sin más a la aventura de marcharse de casa tampoco suele ser recomendable. Muchos jóvenes buscan independencia por encima de todo y son poco conscientes de las dificultades que ello conlleva. Pero es bueno que, a determinadas

edades, y contando con los recursos necesarios, se asuman algunos riesgos. Comprobar que no es fácil llegar a fin de mes después de pagar cuatro o cinco facturas permite valorar de otra manera muchas cosas sobre las que antes no se había reflexionado.

No puedo decir al joven que escribe si es un buen momento para independizarse. Es bueno ser consciente de las dificultades, tener previstos algunos cambios y asumir que dar este paso supone aceptar que deberemos confiar en que sabremos resolverlas.

B) Madurez y desarrollo

Conócete, acéptate, supérate.

SAN AGUSTÍN

«¿Qué podemos hacer para ser maduros?»

Somos un grupo de amigos, chicos y chicas de catorce-quince años, que a veces nos hemos planteado temas de discusión como el de la madurez humana. Queremos que nos indique lo que significa para usted «madurez psicológica» y qué podemos hacer a nuestra edad para lograrla.

RESPUESTA

Dice muy bien de vosotros el hecho de que en vuestro grupo os alejéis de las trivialidades y os centréis en preguntas serias como la que me habéis hecho. La madurez humana es el problema central de la psicología. Podríamos decir que todas las investigaciones de esta ciencia humana no persiguen otro objetivo que el de responder a esta cuestión fundamental: *el funcionamiento satisfactorio del psiquismo humano*.

Pero son tantos los factores que entran en la configuración de la responsabilidad que es muy difícil señalar el más importante, pues todos lo son igualmente en esa «unidad funcional de la conducta» que constituye el organismo psíquico.

El concepto de madurez, más que una realidad concreta, hace referencia a un *desideratum*, un ideal que hay que alcanzar, una meta a la que hay que tender constantemente. No obstante, coinciden distintos autores a la hora de hacer hincapié en algunos elementos que no pueden faltar para el buen funcionamiento del psiquismo humano: aceptación de uno mismo, aceptación incondicional del otro, responsabilidad, capacidad de frustración, amor, etc.

Cuando a Sigmund Freud le hicieron esta misma pregunta que vosotros me hacéis: «¿Qué se entiende por madurez personal?», contestó: «El individuo maduro es aquel que es capaz de amar y de trabajar». La psicóloga norteamericana María Jahoda daba este consejo para alentar a los jóvenes en el camino de la madurez: «No contaminéis el aire que otros han de respirar». Consejo que, como veis, coincide con el dicho castellano: «Agua que no has de beber, déjala correr». Es decir, la persona madura es aquella que en su modo de actuación sabe tener siempre en cuenta a los demás.

Sin pretender responder conceptualmente a una pregunta a la que ningún psicólogo ha respondido —y que tal vez no tenga una respuesta convincente—, en la práctica nos podemos ir acercando a ese ideal de la madurez psíquica en la medida en que dejemos de considerarnos el centro del universo y nos vayamos interesando por los demás, tratando de comprenderles, animarles y ponernos en su lugar. Se trata de superar el egoísmo para

llegar al altruismo, la comunicación, el diálogo, el desinterés y el amor. Pero, a la vez que damos estos pasos, no solo progresamos en el camino de nuestra propia maduración, sino en el difícil aprendizaje de la felicidad: ser felices haciendo felices a los demás.

Recordadlo: quienes permanecen anclados en la intransigencia, la incompreensión y las actitudes egoístas como normas de su obrar jamás serán adultos psicológicamente. Alcanzar la madurez psicológica es tanto como aprender a ser persona, a «vivir abierto a los demás», romper el círculo estrecho del individualismo y comprometerse con el amor. O lo que es igual: *Ser uno mismo equivale a ser para el otro.*

«¿Soy madura psicológicamente?»

Aunque tengo dieciocho años, según mis padres soy muy inmadura. Les he preguntado qué tengo que hacer para madurar, y mi padre me ha contestado que «aprender a ser responsable». Pero al parecer sigo igual. ¿Qué me aconseja usted?

RESPUESTA

Sin entrar en discusiones teóricas sobre lo que representa la madurez de una persona, te propongo diez puntos en los que la psicología moderna insiste para promover y desarrollar la personalidad:

1. *Acepta la realidad como es*, no como tú la imaginas. Ser madura significa no confundir tus deseos o fantasías con la realidad.
2. Procura interiorizar una «filosofía de la vida», un conjunto de ideas, pocas y claras, que te iluminen en la acción. Nietzsche decía: «El que tiene *un porqué para vivir* sabe soportar cualquier cómo». Estas ideas deben convertirse en profundas y sólidas convicciones que sirvan para dar sentido a tu vida.
3. *Respetar los puntos de vista de los demás*. Esto no significa que renuncies a tu modo de pensar cuando no tienes razones para ello, pero es la manera de aprender a convivir pacíficamente con todos, incluso con los que no piensan como nosotros.
4. Sé tu misma. *Actúa razonable y libremente*, evitando tanto el individualismo autosuficiente como el despersonalizante gregarismo.
5. Actúa con *capacidad crítica*, es decir, aceptando las cosas cuando tengas motivos para aceptarlas y rechazándolas cuando no estén suficientemente justificadas. Acostúmbrate a valorar los pros y los contras con el peso de la razón: ni conformismo aborregado ni rebeldía sin causa.
6. *Acéptate a ti misma*, tal como eres, con tus sombras y luces. Asume tu «verdad interior», tus fallos y errores, sin dejar por ello de quererte. Eres como eres ante ti misma, no como te juzguen los demás. Debes, pues, relativizar la mudable opinión pública.

7. Desarrolla *tu sentido del humor*. Ríe y sonríe con frecuencia. Tener sentido del humor significa saber distinguir lo esencial de lo accesorio. Las cosas realmente necesarias e importantes son muy pocas. Dar a cada cosa su verdadera dimensión nos ayuda a comprender los cicateros que somos en nuestras apreciaciones o lo exagerados y extravagantes que suelen ser nuestros juicios... Ello ha de provocar nuestra sonrisa indulgente.
8. *Asume tus deberes* y obligaciones sociales. Formas parte de una comunidad en la que todos somos vasos comunicantes: cuando uno se llena, aumenta el nivel de los demás, pero cuando uno se vacía, desciende también el de los otros. Ser responsable significa saber aceptar las consecuencias que tus acciones pueden tener para ti o para los demás.
9. Desarrolla *tu capacidad de frustración*. Ser persona supone aceptar las condiciones propias del ser humano, incluso muchas que no nos gustan, que no son como quisiéramos que fueran. Fortaleza, paciencia, capacidad de aguante, *saber integrar el dolor en la propia vida*...
10. Ten una actitud receptiva, de *apertura a todos los valores* vengan de donde vengan; abierta al mundo, a la vida, a los problemas ajenos. Con esta actitud te granjearás la simpatía de cuantos te rodean, serás flexible, adaptable y enriquecerás de modo creciente el cuadro interior de valores que ha de servirte de referencia en tu conducta diaria.

¿Echas de menos algún otro aspecto? Pues añádelo tú misma, porque nadie mejor que tú sabe lo que necesitas para ser una mujer cabal. De los puntos que yo te he señalado, lo mejor que se puede decir es que «ni son todos lo que están ni están todos los que son». Se trata de un decálogo abierto a razonables integraciones.

«Le he convertido en un muchacho repelente que solo vive para el estudio»

Tengo que reconocer que me he equivocado en la educación de mi hijo. Desde los primeros años de escolaridad le he repetido hasta la saciedad que era muy inteligente. De tanto alabarle creo que le he convertido en un muchacho repelente que no soporta que alguien le supere en los estudios. A sus quince años solo vive para destacar en el colegio. No sé cómo debo tratarle ahora.

RESPUESTA

Los continuos reproches y regañinas que ha venido soportando el niño desde sus primeros años en aspectos distintos del área escolar le han acostumbrado a sentirse torpe y falto de éxito, mientras que en el área del aprendizaje es donde únicamente ha aprendido a sentirse firme y seguro.

Se trata del conocido *mecanismo de defensa de la compensación*, por el cual el ser humano intenta destacar en algún aspecto de su personalidad para equilibrar la falta de logros en otras áreas. Así, el muchacho que va mal en los estudios se esfuerza por

resaltar en los deportes, y el que, por falta de habilidades psicomotrices, se retrae de jugar en el patio del colegio con sus compañeros procura destacar en los estudios convirtiéndose en el clásico «empollón» de la clase.

En este contexto, tu hijo se ha refugiado más y más en el estudio por la *necesidad imperiosa que tiene de reconocimiento*, de sentirse importante en la consideración de los demás, de reafirmarse como persona. Trata de destacar por encima de los demás precisamente en aquel aspecto en que ha recibido un permanente refuerzo por parte de ti. Pero, como comprenderás, siendo un adolescente, los cambios propios de la edad, las transformaciones corporales y los conflictos para el logro de su identidad personal le inducen a refugiarse en el estudio de manera casi obsesiva, porque, dados sus antecedentes, es así como mejor calma su ansiedad. Esta es la razón de que se haya volcado en los estudios y de que no soporte que alguien le supere.

Evidentemente, no debes recriminar a tu hijo por su actitud, ya que para él es la única forma de salvar su crisis. Lo que sí puedes y debes hacer es *complementar su formación* suscitando en él otros intereses extraescolares. Deja, pues, de insistir en sus limitaciones e imperfecciones y alientale para que se inicie en actividades de tipo social, artístico o deportivo que le faciliten una mejor integración en el grupo de compañeros.

Estoy seguro de que tu hijo posee cualidades físicas y morales dignas de encomio. Fíjate en ellas, no solo en las intelectuales, y así lograrás que un mayor abanico de intereses abra al muchacho a los demás y deje de ser ese «bicho raro» y repelente que ahora deploras.

«Querían que fuera siempre la mejor en todo»

Tengo veinte años y mi problema es que padezco crisis de ansiedad. Mis padres me exigían muchísimo, casi de forma implacable, y querían que fuera siempre la mejor en todo. Esta exigencia me hacía sentir impotente y angustiada. Hacia los once años tuve mi primera crisis. Desde entonces se han venido repitiendo acompañadas de una sensación de soledad y muerte inminente. Los médicos dicen que es cuestión de voluntad y que debo seguir tomando ansiolíticos... Pero yo no sé cómo organizar mi vida ni cómo independizarme, y si lo intento vuelvo a caer en una nueva crisis...

RESPUESTA

No creo que sean suficientes los ansiolíticos para que tu problema quede finalmente resuelto. Es menester que a la farmacoterapia acompañe la correspondiente acción psicoterapéutica. Esta debe comenzar por una *reorganización de tu personalidad* que acabe con el círculo vicioso en que se mueve tu ansiedad. Tu problema es como una pescadilla que se muerde la cola: *tienes miedo a tener miedo*. Qué más quisieras tú que poseer una mayor fuerza de voluntad.

Es probable que el desajuste que padeces obedezca a un aprendizaje precoz, consecuencia de una equivocada educación. De pequeña aprendiste a sentir miedo y desconfianza de ti misma al comprobar que no podías satisfacer las exigencias de tus

padres. Llegó un momento, hacia los once años, en que tus temores se generalizaron y se extendieron a todo aquello que supusiera por tu parte un acto de voluntad y decisión propia. Nadie te ayudó a degustar el sabor del éxito, a disfrutar de la obra propia bien hecha. Tal vez se te reprochaba que todo lo hacías mal, que no valías para nada... Y ahora no crees en ti misma, no tienes confianza en tus propios valores, porque nunca nadie te los reconoció; has llegado a convencerte de que eres una inútil, y que ser independiente y tener autonomía es poco menos que imposible. Hasta ese punto te han podido conducir las pretensiones de unos padres que te querían la mejor en todo y que quedaron decepcionados cuando vieron que no podías responder a sus expectativas.

En una palabra, a lo largo de estos diez años has aprendido a no defenderte, a sentirte completamente dependiente como una inválida.

Comprenderás que la solución pasa por *recuperar la confianza en tus propias capacidades*, estimarte por lo que eres y no por lo que tus padres u otros puedan hacerte creer, aprender a valorarte por ti misma y depender menos en tus opiniones y actos de lo que digan los demás. La forma de conseguirlo es proponerte cada vez metas un poquito más difíciles; que todo cuanto consigas lo logres por ti misma, sin ayuda de nadie ni concesión gentil de otros. Tus éxitos, por pequeños que sean, son tuyos, y eres tú la primera que debe reconocerlo.

Las metas a corto plazo o los objetivos que te propongas debes formularlos de forma concreta y con claridad, de modo que su consecución pueda comprobarse fácilmente, incluso cuantificando los resultados. No deben ser ni tan fáciles de conseguir que tú misma les restes méritos, ni tan difíciles que sirvan de disculpa para no esforzarte en su obtención.

Si te trazas un programa o diseño de trabajo en el que queden bien formulados los objetivos y determinados los medios con que piensas alcanzarlos, en poco tiempo comprobarás que los pequeños logros conseguidos te irán devolviendo la seguridad y confianza en ti misma que ahora te faltan.

«Deseo ser una persona madura»

Hace poco que me he casado y me siento poco responsable, insegura y, sobre todo, muy inmadura, demasiado infantil según opinan mis hermanos y mi propio marido. Sufro por todo ello, me enfado muchas veces sin ningún motivo y me vuelvo intransigente, haciendo sufrir también a los demás.

RESPUESTA

Las personas inmaduras, como muy bien tú las describes, arrastran en su inseguridad e infelicidad a quienes las rodean. La convivencia con ellas puede hacerse insoportable, precisamente porque el inmaduro no se gusta a sí mismo y acumula agresividad que vierte sobre aquellos que tiene más próximos.

A mi juicio, ya has dado el primer paso, el más importante, que es el de admitir sin subterfugios tu propia inmadurez e intentar esforzarte en poner los medios pertinentes para superarla.

Las observaciones que a continuación te hago pueden ayudarte en tu propósito.

a) Acostúmbrate a ver *el lado positivo de las cosas*. No te fijas tanto en los aspectos negativos de los acontecimientos, de las personas o de ti misma; alaba lo que de bueno veas a tu alrededor.

b) No adoptes *actitudes defensivas* frente a lo que los demás dicen; trata más bien de ver tu coincidencia con ellos.

c) Piensa que *no a todos les gusta oír lo que a ti te gusta decir*; por consiguiente, antes de hablar piensa en el alcance que tus palabras pueden tener para los demás.

d) Aprende que *nadie tiene el monopolio de la verdad*, pero que todos pueden ayudarnos a descubrir parte de ella; esto te hará comprensiva con los demás, transigente y respetuosa con sus puntos de vista. Fíjate más en lo que te une que en lo que te pueda separar de ellos.

e) No vayas a los demás únicamente para recibir, sino en *actitud de dar*: primero lo que es de ellos, lo que les corresponde por derecho, que en eso consiste la justicia; y, en segundo lugar, dándote a ti misma, siendo capaz de sacrificarte y complicarte un poquito la vida por los demás, que en eso consiste el amor. De esta manera, ya verás como pronto experimentas la verdad de estas palabras bíblicas: «Hay más gozo en dar que en recibir».

f) Procura que lo que digas no sean simples afirmaciones o negaciones fundadas en el «porque sí», en la tozudez, sino que se trate de verdaderas razones. De esta manera, en lugar de buscar la defensa de ti misma, buscarás *la defensa de la verdad*.

g) Acepta las cosas como son en realidad, sin tratar de sustraerte a la evidencia. El ser humano no es solo un *sujeto* que hace y deshace según le parece, para que todo le salga «a pedir de boca»; es también un *objeto* que tiene que aguantar las circunstancias que le tocan vivir y que no dependen de él, que tiene que *aceptar las consecuencias de sus propias decisiones*, de sus fallos y de sus limitaciones. Con la primera que debes aprender a tener paciencia es contigo misma.

h) Preocúpate de *los problemas de los demás*, trata de serles provechosa, echa una mano a todo aquel que te necesite, procura estar cerca del que sufre... Verás como, rebajando tu egoísmo, aumenta tu felicidad y la de todos los tuyos.

«¿Por qué no llego nunca a saber lo que está bien o mal?»

Cuando yo era pequeña mis padres estaban muy unidos, pero yo me encontré sola y sin demasiadas manifestaciones de afecto por parte de ellos, tanto durante mi infancia como durante mi adolescencia o juventud. Yo les preguntaba muchas veces si debía hacer esto o aquello, pero ellos me respondían que hiciera

lo que me pareciera mejor. Tuve siempre muchas indecisiones a la hora de elegir... ¿Por qué a mi edad, ya entrada en los veinte, no llego a saber todavía lo que está bien o mal?

RESPUESTA

Has hecho una descripción tan clara de tu proceso, de tu falta de comunicación con unos padres tan ocupados de sí mismos que no les quedaba tiempo para dialogar contigo, que dejas ver a las claras las causas que han motivado tu actual incapacidad para emitir juicios sobre lo que es bueno y lo que es malo.

El niño, desde los primeros años, necesita ir formándose una *conciencia moral* para poder juzgar con rectitud lo que le conviene y lo que le perjudica. Así, apoya su conducta sobre el juicio de sus padres: para él será bueno o malo lo que sus padres entienden por tal. Si ese juicio es razonable, tanto más segura será la conciencia moral que el niño desarrolle. La seguridad que el juicio paterno le ofrece es tanto más necesaria cuanto menor su capacidad de discernir entre lo bueno y lo malo.

La conducta moral se aprende de la misma manera que a hablar, leer o escribir. Lo que importa es que se establezca sobre pautas de conducta razonables. Estas pautas son proporcionadas por los adultos y, en especial, por los padres. Entonces empezará a considerar malo todo aquello que le prohíben o aquello por lo que le castigan; en cambio, considerará bueno aquello que le mandan o las acciones por las que le alaban y premian. El niño interiorizará y hará suyas estas expectativas de los padres y sabe que obrando así obtendrá la aprobación social.

Pero si no recibe estas pautas de conducta, porque nadie se encarga de decirle que obra bien o mal, desconocerá la línea divisoria entre ambos conceptos morales y tendremos una persona anémica, sin ley ni norma, en ocasiones falta de escrúpulos, que constituirá un peligro para la sociedad y que vivirá desorientada, puesto que no tiene valores que le sirvan de guía.

De esta forma, la personalidad del niño no se afirma, sino que anda siempre a la deriva, sin saber qué camino tomar, sumido en la indefinición e inseguridad ante cualquier situación en la que le toque decidir.

Busca en lo que acabo de decirte la causa de tus dificultades a la hora de emitir un juicio moral sobre la bondad o inconveniencia de tus acciones. Te sugiero que, antes de decidir, sopeses bien las razones en pro y en contra. Una vez que hayas pensado bien sobre ello, decídate por lo que veas más razonable, más serio. Sé consciente de que decidirte por una opción significa renunciar a las otras, que también pueden tener su lado positivo. Precisamente, a veces *nos falta capacidad de decisión porque nos cuesta renunciar*.

No obstante, el *test* que demuestra la fuerza de nuestras decisiones es la ejecución de aquello que hemos decidido. *Atreverse a decidir es comprometerse con la acción*. Sin más complicaciones filosóficas, debes entender por bueno lo que tu prudencia y el buen sentido te hagan ver como razonable.

«Me ha dejado por ser demasiado madura»

Tengo dieciocho años y durante unos meses he estado saliendo con un chico de mi edad. Parecía que todo iba bien entre nosotros: quedábamos con frecuencia, hablábamos de todo y hacíamos planes juntos... Hace unos días me dijo que quería dejarlo. Me explicó que me quería y que se sentía muy bien a mi lado, pero que yo era demasiado perfecta y él estaba lleno de defectos. Alabó mi madurez y dijo que sabría aceptar su decisión, porque yo todo lo asimilaba con comprensión. La ruptura me ha hecho daño y como ya he pasado con otros chicos por lo mismo, me pregunto: ¿mi madurez me impide mantener una relación de pareja?

RESPUESTA

Lo primero que tienes que hacer es tranquilizarte; todo se ve de otra manera si recuperamos la confianza en nosotros mismos y optamos por verlo todo con más calma. Descubre que lo que pasa en una pareja, lo bueno y lo malo, es responsabilidad de sus miembros y que no merece la pena culpabilizarse por lo que ha ocurrido.

Me parece estupendo que reflexiones sobre la relación que has tenido con este chico y que te plantees qué cosas se podrían haber mejorado o haber hecho de otra manera, pero es necesario que no te lo tomes con demasiado agobio, pues algo que ya forma parte del pasado no lo podemos cambiar. Decídete a vivir el presente. No dejes que esta situación o cualquier otra dificultad interfiera en tu felicidad. Todo el amor que sientes hacia él lo sientes porque forma parte de ti y por lo tanto estás capacitada para compartirlo con los que te rodean. Decídete a salir, a hacer nuevos amigos y a compartir con ellos todo lo que eres.

No te obsesiones con la idea de que eres demasiado perfecta para tener una pareja. Las personas maduras saben que no existe la perfección y cuando aman, lo hacen sin plantearse si son mejores o peores que el otro, porque entienden que se trata de una relación de dos personas y ya está. Es posible que seas más madura que los chicos con los que has salido, pero eso no te convierte en un ser extraño. No sé qué es lo que le pasa a este chico, pero si tiene sus dudas, que se aclare. Tú no tienes la culpa de eso. Muchas personas atraviesan por esa etapa de indecisión y lo importante es que no te lo tomes como algo personal.

Por otro lado, es importante conocer que el ritmo de desarrollo es diferente. Las chicas soléis madurar antes (tanto fisiológica como psicológicamente) y eso provoca un desfase en relación a los chicos de vuestra misma edad. Es posible, además, que tu nivel de madurez sea superior también al de otras chicas de tu edad, y que tus intereses, gustos y prioridades sean diferentes. Se suele considerar que la persona responsable, esforzada en las actividades académicas o laborales que realiza, con control emocional, es madura. Y te animo a que puedas compartir esta «madurez» que se concreta en acciones y hechos con alguien que pueda entenderte y que no te vea como un bicho raro porque sientes o piensas de una manera diferente al resto de las personas de tu edad.

«El noble orgullo de una hija»

«Me ha dejado por ser demasiado madura»

Tengo dieciocho años y durante unos meses he estado saliendo con un chico de mi edad. Parecía que todo iba bien entre nosotros: quedábamos con frecuencia, hablábamos de todo y hacíamos planes juntos... Hace unos días me dijo que quería dejarlo. Me explicó que me quería y que se sentía muy bien a mi lado, pero que yo era demasiado perfecta y él estaba lleno de defectos. Alabó mi madurez y dijo que sabría aceptar su decisión, porque yo todo lo asimilaba con comprensión. La ruptura me ha hecho daño y como ya he pasado con otros chicos por lo mismo, me pregunto: ¿mi madurez me impide mantener una relación de pareja?

RESPUESTA

Lo primero que tienes que hacer es tranquilizarte; todo se ve de otra manera si recuperamos la confianza en nosotros mismos y optamos por verlo todo con más calma. Descubre que lo que pasa en una pareja, lo bueno y lo malo, es responsabilidad de sus miembros y que no merece la pena culpabilizarse por lo que ha ocurrido.

Me parece estupendo que reflexiones sobre la relación que has tenido con este chico y que te plantees qué cosas se podrían haber mejorado o haber hecho de otra manera, pero es necesario que no te lo tomes con demasiado agobio, pues algo que ya forma parte del pasado no lo podemos cambiar. Decídete a vivir el presente. No dejes que esta situación o cualquier otra dificultad interfiera en tu felicidad. Todo el amor que sientes hacia él lo sientes porque forma parte de ti y por lo tanto estás capacitada para compartirlo con los que te rodean. Decídete a salir, a hacer nuevos amigos y a compartir con ellos todo lo que eres.

No te obsesiones con la idea de que eres demasiado perfecta para tener una pareja. Las personas maduras saben que no existe la perfección y cuando aman, lo hacen sin plantearse si son mejores o peores que el otro, porque entienden que se trata de una relación de dos personas y ya está. Es posible que seas más madura que los chicos con los que has salido, pero eso no te convierte en un ser extraño. No sé qué es lo que le pasa a este chico, pero si tiene sus dudas, que se aclare. Tú no tienes la culpa de eso. Muchas personas atraviesan por esa etapa de indecisión y lo importante es que no te lo tomes como algo personal.

Por otro lado, es importante conocer que el ritmo de desarrollo es diferente. Las chicas soléis madurar antes (tanto fisiológica como psicológicamente) y eso provoca un desfase en relación a los chicos de vuestra misma edad. Es posible, además, que tu nivel de madurez sea superior también al de otras chicas de tu edad, y que tus intereses, gustos y prioridades sean diferentes. Se suele considerar que la persona responsable, esforzada en las actividades académicas o laborales que realiza, con control emocional, es madura. Y te animo a que puedas compartir esta «madurez» que se concreta en acciones y hechos con alguien que pueda entenderte y que no te vea como un bicho raro porque sientes o piensas de una manera diferente al resto de las personas de tu edad.

«El noble orgullo de una hija»

¿Cómo enseñar a ser más positivo?

Soy una madre de una chica de catorce años y toda mi familia son personas que siempre han sido negativas, incluso yo me dejo invadir por su negativismo. He oído que el ser positivo es bueno, pero pienso que cómo se puede ser así cuando vivimos entre personas negativas, no sé cómo ayudar a que mi hija no sea como el resto de la familia, ella es una niña alegre pero veo que empieza a tener miedos. ¿Cómo puedo ayudarla a ser positiva?

RESPUESTA

«Una actitud conscientemente positiva» es lo que recomiendo siempre a mis pacientes, no es fácil ponerle una sonrisa a los problemas de la vida, pero es la mejor opción ante ellos, hay estudios científicos que nos demuestran que el ser positivo previene y ayuda a curar enfermedades y a superar los problemas de una forma más rápida y ser más felices. En mi libro *Optimismo vital* (Editorial Temas de Hoy) reflejo los beneficios de ser optimista y las herramientas para aprender a ser más positivo, algunas de ellas son: hacer uso del sentido del humor, expresarnos con un lenguaje positivo y con amor, sonreír, etc. Ese es el mejor ejemplo que le puedes dar a tu hija para que ella aprenda a ser más positiva. Hay personas que son positivas por naturaleza, pero para aquellas personas que no lo son o que quieren ser más optimistas, tengo que decirte que siempre se está a tiempo de ser positivo. Ser optimista no es ser un tonto iluso, al contrario de lo que mucha gente piensa, la persona positiva es sobre todo realista y decide afrontar los problemas desde la cara más optima, con decisión, dejando atrás el pasado y viviendo el presente sin lamentaciones. Sé que no es fácil, y más cuando se vive en un ambiente negativo, pero con tu esfuerzo y empeño lo conseguirás. Lo más recomendable es conocer las actitudes, el lenguaje y actividades de las personas positivas y convertirlas en tuyas propias y sobre todo practicarlo a diario. La mejor forma de ayudar a que tu hija sea una adolescente positiva, alegre, valiente, con autoestima... es que lo vea reflejado en ti.

«Incapaz de deshacerme de nada»

Soy una chica de dieciocho años, hasta este momento he vivido con mis padres, pero ahora por los estudios me voy a vivir con unas amigas y mi problema es que nunca he sido capaz de deshacerme de todas mis cosas, apuntes del colegio, papeles y notas que me envían, me pasa hasta con la ropa que ya no me vale. Mis compañeras son muy minimalistas y sé que no aceptarán esta manía mía, no puedo seguir acumulando cosas y esto me genera estrés. ¿Cómo puedo cambiar este hábito?

RESPUESTA

Es normal que te preocupes por la sensación de ansiedad que te genera el tener que tirar o deshacerte de cosas que ya no te sirven y que seguro algunas hasta te estorban, a veces la educación que nos han transmitido nuestras generaciones pasadas era la de guardar por si acaso nos era necesario en algún momento y ese es un motivo que nos lleva a tener

esas conductas; hoy en día las cosas han cambiado y la mayoría de las personas disponemos de más cosas de las que necesitamos. Con esto no quiero decir que debemos tirar todo a la basura, pero sí debemos tener muy claro que hay cosas que no vamos a necesitar en el futuro y que por lo tanto es mejor deshacernos de ellas. Te aconsejo que pienses en lo que realmente vas a necesitar y que selecciones lo imprescindible, por ejemplo, aquella ropa que no te sirve podrías entregarla a alguna ONG, contribuyendo así a la ayuda de personas que lo necesitan, eso te hará sentirte mejor a la hora de desprenderte de tus cosas y te será más fácil porque calmará tu tristeza y tu conciencia. Sería muy positivo que le pidieras ayuda a tu madre o incluso a tus compañeras para que te resulte menos difícil. No pienses que tienes que tirar todo, eso, como dices, te causará fatiga y angustia, solo aquellas cosas que realmente te sean inútiles y que sabes que no puedes seguir con ellas ocupando el espacio que vas a compartir en tu nuevo hogar.

C) Formación del carácter

*Siembra una acción y recogerás un hábito;
siembra un hábito y recogerás un carácter;
siembra un carácter y recogerás un destino.*

PROVERBIO ORIENTAL

«¿Qué se entiende por carácter?»

Una de las cosas sobre las que nos machacan continuamente en clase es sobre el carácter. Los profesores nos dicen que este todavía no se nos ha formado y que por eso nos encontramos tan confusos y alterados. ¿Me podría explicar en qué consiste exactamente eso del carácter?

RESPUESTA

El carácter es lo que te convierte en ser individual, es la marca que te diferencia de los otros. Forma parte del desarrollo de la personalidad, pues decimos que una persona tiene carácter cuando su personalidad está formada: sabe lo que quiere y no se deja manipular por los otros.

Por eso, tus profesores insisten en el tema del carácter. La presión del grupo es tan fuerte que muchos adolescentes os encontráis indefensos en esta etapa de vuestra vida. Por un lado, no sabéis muy bien qué queréis, y por otro, está el grupo, que a veces os «obliga» a hacer cosas que no tenéis muy claro si os apetecen o no. En la formación del carácter participa la posibilidad de descubrir quiénes deseáis ser y cómo lograrlo, haciendo fuerza, cuando sea necesario, contra el grupo.

Los riesgos asociados a la adolescencia que tanto nos preocupan a los padres, profesores y educadores en general serían menores si cada individuo tuviera el carácter suficiente para hacer frente a las demandas del grupo y oponerse a realizar aquello que no entra en sus planes ni en sus objetivos.

En la formación de tu carácter deben entrar el desarrollo de tu autoestima que te dé confianza, las habilidades de asertividad que te permitan contrarrestar la presión del grupo y un apoyo social positivo, de modo que puedas contar con alguien en quien realmente puedas confiar y que te haya demostrado que te acepta de una manera incondicional, sin que renuncies a ser tú mismo y lo que tú deseas.

«¿Cuándo se está educado?»

Tengo quince años, mis padres son profesores y, para ellos, la educación es lo más importante de una persona. Parece ser que solo llegas a estar educado si estudias mucho y yo creo que también es importante divertirse. ¿No cree que llevo razón? Además, otra pregunta: ¿cuándo se está educado?

RESPUESTA

Llevas razón al afirmar que también es importante divertirse, pero sin olvidar que tu obligación, tu trabajo, tu «oficio» en la actual etapa de tu vida no es otro que el de formarte, capacitarte y crecer de forma integral, es decir: en lo físico, en lo psicológico, en lo intelectual, moral y afectivo y en las destrezas y habilidades sociales.

Así como los médicos recomiendan que comamos de todo, con el fin de que nuestra alimentación contenga todos los nutrientes necesarios, en la educación de uno mismo, para que sea integral, debemos incorporar todos los «nutrientes» formativos, de manera que podamos lograr una personalidad íntegra en todas sus facetas. No voy a negar que es muy importante para tu formación que sepas disfrutar y divertirte con tus amigos, pero no caigas en el error demasiado común de descuidar otras parcelas educativas. Habla con tus padres y hazles ver que el relacionarte con tus amigos, salir a dar una vuelta y conocer la realidad de los jóvenes de tu generación también significa educar. Y hazles ver que en este proceso ellos también son importantes, ya que no solo te enseñan cosas cuando transmiten conocimientos. Para lograrlo, no dudes en hablarles de tus sentimientos, de tus dudas, de los conflictos que se plantean en las relaciones con los demás... Hazles ver que también pueden educarte a nivel emocional y que para ello necesitas otras experiencias que las meramente académicas.

Me preguntas además que cuándo se sabe si uno ya está educado y la respuesta es que el ser humano nunca termina de construirse, perfeccionarse y educarse. Todos somos en esta materia «estudiantes», simples aprendices. Sin embargo, sí hay una forma de saber que hemos logrado una nota aceptable en la autoformación. Las claves o características distintivas son: sentirse dueño de sí mismo, responsable de los propios actos y con capacidad y decisión para decir ¡no! a lo que no conviene o es claramente perjudicial. No estamos formados mínimamente si todavía no hemos aprendido a protegernos de la maldad de los demás y del mal que podemos causarnos a nosotros mismos por nuestra irresponsabilidad e inconsciencia.

Otra característica de la persona «educada» (que potencia lo mejor de sí) es que ya tiene una meta, un proyecto de vida que le hace sentirse valioso y útil.

Finalmente, se está más «educado» y mejor en la medida en que todo se subordina a vivir de forma plena cada instante, haciendo partícipes a los demás de nuestra vida y de los logros que en ella conseguimos. No olvides el concepto cotidiano de buena educación. Una persona bien educada es aquella que conoce las normas de convivencia y basa su comportamiento en el respeto hacia los otros. La buena educación no pasa por alto las necesidades ajenas ni se salta los derechos de nadie para conseguir los propios.

Como ves, esto de la educación no es nada fácil y no es solo tarea de tus padres. Ellos han sido importantes en este proceso y lo seguirán siendo durante toda tu vida. Pero también te educas en otros contextos como el educativo, la pandilla de amigos y los medios de comunicación. Y uno de los objetivos de una buena educación es que se convierta en un proceso que puedas llevar a cabo por ti mismo. En otras palabras, debes

convertirte en tu propio educador, en el sentido de que puedes y debes desarrollar la capacidad suficiente para dirigir y controlar tu vida, apoyándote en los valores que te permiten ser feliz y contribuir a la felicidad de los otros.

«Me ruborizo por cualquier cosa»

Tengo quince años y estoy muy preocupada porque me ruborizo cada dos por tres. Bueno, casi siempre cuando estoy nerviosa o tengo que hacer algo como hablar en público o estar en grupo. Estoy pensando en quedarme en casa, pues no aguanto más sentirme el centro de atención.

RESPUESTA

Ruborizarse es mucho más atractivo de lo que parece y en cuanto empieces a quitarle importancia, más fácil te será controlarlo. No pasa nada si te sonrojas y te aseguro que para la persona con quien hablas carece de valor, aunque a ti te parezca que te está observando. El rubor demuestra que eres una persona sensible y eso puede ser muy atractivo. Y es que cuando más relajada estés con este tema, más probabilidades hay de que desaparezca.

Por otro lado, si dices que coincide con tus cambios emocionales, es algo completamente normal. Si te encuentras más sensible, tu cuerpo lo expresa de mil maneras. No dejes que esto te impida seguir relacionándote con los demás.

Ten en cuenta que la única manera de superar aquello que nos preocupa es enfrentándonos a ello. Por eso, no dejes de relacionarte con los demás. Pon en práctica algún ejercicio de relajación y centra tu mente en otras cosas que no sean tu cuerpo ni lo que pasa en él cuando hablas con otra persona. Así, puedes estar pendiente de lo que dicen, de cómo se mueven los demás... Al estar distraída con otras cosas, tu mente no se centrará en el rubor y eso te hará más fácil controlarlo.

Sabes que tienes capacidad suficiente para relacionarte con los otros y tienes que convencerte de que estás capacitada para hacerlo en cualquier situación, bien sea por teléfono o cara a cara. Relájate y sigue disfrutando de ti misma y de cuanto te rodea.

Una de las características de ser adolescente es que tendemos a pensar que somos el centro de lo que sucede a nuestro alrededor. Los sentimientos e ideas del adolescente son tan intensos que llegan a pensar que nadie siente como ellos. Esta especie de egocentrismo es característico de esta etapa y lo suelen superar sin mayores problemas. Ahora bien, lo que sí les crea dificultad es sentirse así en el contexto de un grupo. Para ti es agobiante saber que te ruborizas, porque estás convencida de que todo el mundo está pendiente de lo que te pasa. Y puedo asegurarte que no es cierto. La mayoría de los amigos con los que estás en el grupo también estarán pendientes de sus emociones y comportamientos, con lo cual difícilmente aprecian lo que te está pasando a ti. Entiendo que algunas situaciones, como hablar en público, sí que te generen ansiedad, porque en el

fondo es una evaluación. Pero si te concentras en lo que estás haciendo y aceptas que a vuestra edad se tiende a buscar los defectos en el otro (aunque no los tenga), aprenderás a quitar importancia a lo que no la tiene y a dársela a lo que es realmente importante.

«¿Cómo lograr fuerza de voluntad?»

Soy un chico de diecisiete años, de esos que proponen mucho y cumplen poco, pues aunque a veces hago muy buenos propósitos para superarme a mí mismo, apenas los he empezado a cumplir, los voy olvidando y, cuando quiero darme cuenta, me encuentro como al principio. ¿Qué puedo hacer para lograr mayor fuerza de voluntad?

RESPUESTA

Tu problema, como el de tantos otros, radica en que confundís la verdadera *voluntad* (fuerza de la decisión) con el simple deseo o apetencia de algo, tendencia poco precisa a obrar que os hace veleidosos y os deja a merced de todos los vientos que soplan. Siempre que en vuestros deseos os aferréis al capricho momentáneo del presente, vuestra decisión, más que apoyarse en el sólido fundamento de un decidido «quiero», se sustentará sobre las arenas movedizas de un inconsistente y sentimental «querría».

La psicología clásica distingue los siguientes pasos en el proceso decisorio de la voluntad:

1. *Concepción del fin a alcanzar.* Lo primero que debes tener bien claro es lo que quieres. «El fin, que es lo primero en el orden de la intención, será lo último en el orden de la ejecución», decía la vieja Escolástica. Y también: «Nada es querido, si antes no es conocido». En una palabra: hay que saber lo que se quiere.
2. *Deliberación.* Busca las razones y los motivos que tienes para actuar en una u otra dirección; valora las cosas por su propio valor, sin dejarte llevar de lo que piensen o digan los demás, aunque admitas sugerencias que te ayuden a ver claro el camino a seguir.
3. *Decisión.* Es el acto de la voluntad con el que el sujeto pone fin a todos sus razonamientos y se compromete con una opción concreta. Es el *sí de la voluntad*, el «quiero» definitivo.
4. *Ejecución.* Es la prueba de que tu decisión era sincera. «Obras son amores, que no buenas razones.» No siempre podemos llevar a cabo aquello que valientemente y con sinceridad habíamos decidido; pero, de ordinario, si no hay imponderables que lo impidan, la decisión auténtica es la que se lleva a la práctica.

La secuencia de estas fases nos facilita el camino para saber cómo hemos de proceder a la hora de educar nuestra voluntad:

a) *Huye de las decisiones precipitadas.* Suelen darse estas por falta de deliberación, es decir, de reflexión antes de tomarlas. Cuando se decide precipitadamente, sin saber lo que se quiere o sin haberlo pensado bien, se impone un momento de recapitación para corregir las decisiones tomadas.

b) No hagas propósitos que después no puedas cumplir. *Sé hombre de palabra.* El hombre de voluntad es aquel que cumple lo que ha prometido.

c) *Evita la indecisión* propia de quien hace inacabables sus razonamientos. El individuo que alarga indefinidamente su deliberación, dando largas a su decisión, manifiesta un evidente temor a comprometerse.

d) Es importante la repetición de actos, que desemboca en *hábitos operativos*, es decir, en virtudes que facilitan el buen obrar. El hombre de voluntad es el que se ha habituado a obrar bien, es el virtuoso.

e) Pero la voluntad no se refuerza solo mediante la repetición mecánica de actos; necesita *motivos, razones, ideas grandes y nobles* por las que valga la pena esforzarse. Todo sacrificio es pequeño cuando se busca un fin grande. El hombre de voluntad es un hombre de ideales que sabe sacrificarse por ellos.

f) Establece un *plan de acción* en el que especifiques cuándo, cómo, dónde y cuánto tiempo emplearás en la ejecución de lo que decides. Sé riguroso y exigente contigo mismo sin permitirte concesiones.

g) *Busca la ayuda de alguien* que, en los momentos de flaqueza, te aliente a seguir sin desfallecer en tus propósitos.

Paga semanal a los jóvenes

Soy un estudiante de 1.º de Bachillerato con un padre bastante duro, al que no hay manera de hacerle comprender ciertas cosas, como por ejemplo, que con los tres euros que me da de paga semanal no puedo hacer más que el ridículo entre mis compañeros. Y no es que no haya dinero, sino que es para que, como él dice, «no me vaya a acostumar mal».

RESPUESTA

Es conveniente asignar una pequeña paga mensual a los hijos, acomodada al nivel socioeconómico de la familia, con el fin de que aprendan a utilizar bien el dinero, a hacer pequeños ahorros y previsiones y, sobre todo, cuando ya son mayorcitos como tú, para que puedan tomarse la libertad de comprarse cualquier cosa sin andar pidiendo siempre a los padres que les compren cuanto se les antoje.

Pero, para que la pequeña paga se administre bien y eduque al muchacho en el buen uso del dinero, es necesaria la ayuda y colaboración de los padres, de una forma comprensiva y tolerante, nunca fiscalizante o acusadora.

Por lo que se refiere a la cantidad que deba asignarse, es difícil establecerla con precisión, ya que debe ser proporcional a las posibilidades económicas de la familia, si bien nunca deben sobrepasar una cantidad prudencial, por muy ricos que sean los padres.

Si no se da dinero a los chicos, la presión ambiental les incitará a conseguirlo por otros medios no adecuados, ya que, lógicamente, se sienten humillados cuando ven que otros sí disponen de este para sus cosas y ellos se encuentran a expensas de las pocas propinas que eventualmente les puedan hacer sus familiares o de la «ayuda» de los amiguetes. Las consecuencias, pues, pueden ser graves.

Espero que tu padre comprenda que ya tienes edad de ir aprendiendo a tener tu pequeña autonomía económica y que es bueno para ti disponer de algo más de dinero para hacer frente a tus pequeños gastos. Por otra parte, sería bueno que te fueras planteando la posibilidad de conseguir un dinero extra realizando algún trabajo que sea compatible con tus estudios. No se trata de hacer cualquier cosa. Hay muchas actividades que pueden aportarte un dinero, como dar clases particulares, además de la satisfacción personal de estar ayudando a otros. Te permitirá ir abriendo el camino de la independencia, pues no podemos esperar recibir siempre de los padres sin más.

«Más deporte para mis hijas»

Tengo dos niñas de diez y doce años, han sido niñas muy tranquilas siempre, pero ahora que van creciendo me preocupa verlas tanto en el sofá sin tener ganas de hacer actividades físicas, prefieren jugar a juegos de ordenador, ver series de televisión o pintar y no quieren apuntarse a ninguna actividad deportiva. ¿Cómo puedo despertar el interés por el deporte, ahora que se encuentran en preadolescencia, antes de que sea demasiado tarde?

RESPUESTA

Es fundamental que tengamos en cuenta que los niños son auténticas esponjas, aprenden por imitación y donde primero lo perciben es en su entorno más cercano, el mejor ejemplo es ver que sus padres hacen deporte, les imitarán. Es importante que no simplemente te preocupes porque realicen más actividad física, participa con ellas porque con ello facilitarás que tus hijas se interesen por el deporte. Fíjate en qué deportes llaman más su atención y en sus habilidades motrices en la vida cotidiana, ya que así es más fácil acertar con el deporte a elegir y que se sientan más motivadas. Aprovecha los días que puedas para realizar actividades en familia como ir a la piscina (el agua es un medio que a la mayoría de las personas les gusta y es un deporte muy completo), jugar al baloncesto, salir en bici, caminar por el campo, etc. Tienes que tener en cuenta que no lo deben ver como una obligación, a veces limitarnos a los deportes básicos no es el mejor acierto y hay otras opciones como el baile, la danza, juegos malabares o artes marciales que les proporcionan mayor estimulación y satisfacción, las mejores actividades físicas

para esas edades son las que se realizan en equipo, además les ayudará a favorecer las relaciones personales, aprender a compartir, a ganar y perder, etc. Nunca olvides que es vital que lo vean como una fuente de diversión.

«No sé decir NO»

Tengo dieciséis años, soy una chica que no suelo tener problemas con nadie, intento complacer siempre a los demás, tanto a mi familia y amigos como a los conocidos. Me siento muy mal a la hora de decir que no y acabo cediendo siempre porque creo que puedo herirles y luego me siento culpable porque muchas veces me hubiera gustado hacer lo contrario. ¿Qué me aconseja?

RESPUESTA

Saber decir «no» es una habilidad social denominada asertividad y es importante en nuestras vidas para lograr dos objetivos fundamentales: por un lado, el afectivo, consiguiendo relaciones satisfactorias tanto de amistad como de pareja, familia, etc., y por otro, el instrumental, como comprar, intercambiar cosas, etc. Decir NO es vital, el no hacerlo nos puede llevar a sentirnos mal y crearnos traumas. No debes ver el NO como algo negativo o violento, no lo veas como una hostilidad, sino como un derecho y algo positivo, sin tener miedo a dañar a nadie, poniendo límites a las peticiones excesivas de los demás. No puedes dejar que se aprovechen de tu buena voluntad y dañen tu sensibilidad. Piensa que no se puede agradar siempre a todo el mundo a costa de sacrificar tus prioridades. Comienza a marcarte unos límites y a expresar tus sentimientos, puedes empezar por pequeñas cosas, tienes que romper esa barrera, intenta evitar excusas. A partir de hoy mismo díte: «NO, gracias, hoy no voy a perder parte de mi derecho a decidir». El decir NO suele genera una sensación de ansiedad, pero después de manifestar tu opinión y sentimiento te encontrarás mejor y te aliviará, consiguiendo así ir superando cada reto y haciéndote con el control de tus decisiones. Te sentirás más feliz.

D) Autoestima y concepto de sí

Solo el niño que se siente seguro es capaz de avanzar saludablemente en el camino del desarrollo.

A. MASLOW

La autoimagen y el éxito personal

Somos unos amigos que vamos a iniciar el Bachillerato. Hemos seguido de cerca su curso *Cómo estudiar con éxito* y comprobamos que en su terminología se repiten con frecuencia expresiones como estas: «autoimagen», «autoestima», «sentimiento de la propia competencia» y otras similares, para referirse a la superación personal. ¿Qué papel juegan estos conceptos en el desarrollo de la personalidad?

RESPUESTA

En la actualidad, los trabajos de investigación en el campo psicológico y pedagógico están demostrando que el hecho de que un estudiante aparezca ante los ojos de los demás como torpe o inteligente depende, en buena medida, de cómo se califique a sí mismo, es decir, depende de su autoimagen. En consecuencia, el concepto que un individuo se forma sobre sus propias capacidades es determinante para el éxito, tanto como las mismas capacidades en sí.

El psicólogo norteamericano Carl Rogers concede a la autoimagen una importancia decisiva para el sentido positivo o negativo que tomará la vida de una persona en el futuro. Según este investigador, la autoimagen se desarrolla a partir de una necesidad humana básica, que es el deseo de ser amado, considerado y tenido en cuenta por las personas que intervienen en su vida, sobre todo en los primeros años. La *autoimagen* es producto del sentimiento de la propia competencia y de la autoestima.

El *sentimiento de la propia competencia* lo formamos a partir de las opiniones que los demás (padres, hermanos, profesores, amigos, etc.) van emitiendo sobre nosotros. En el colegio, esta función la desempeñan las calificaciones escolares, los *tests*, las evaluaciones, los exámenes, las notas de fin de curso...

Si un estudiante no es considerado como competente en los estudios por sus padres y profesores, pero sí en otras áreas —el deporte, la colaboración, la música, la responsabilidad, etc.—, su autoimagen no queda afectada de manera preocupante. El problema se agrava cuando, entre todos, convencen al sujeto de su falta total de competencia.

La *autoestima* es el segundo componente de la autoimagen, y consiste en la opinión que uno se forma sobre sí mismo, según la popularidad de que goza por parte de los demás y los méritos y deméritos que se le atribuyen según su buena o mala conducta.

En realidad, la autoestima es la suma de la confianza en uno mismo y el respeto que uno acaba por otorgarse.

Podéis sacar vuestras conclusiones sobre lo anteriormente apuntado. No olvidéis que ser joven equivale a mirar hacia el futuro con optimismo. Cuanto más alta sea vuestra autoestima, con mayor confianza y esperanza de éxito afrontaréis las dificultades y adversidades que la vida os depare. Por otra parte, una imagen positiva de vosotros mismos os inclinará a ver y tratar a los demás con benevolencia, respeto y buena voluntad. En una palabra, os aceptaréis mejor a vosotros mismos y fomentaréis la estima de los otros.

«Como nadie me alaba, me alabo yo mismo»

Hace dos años, al terminar ESO, me encontraba desanimado y con complejo de tonto; pero en Bachillerato el profesor de Historia me preguntó un día la lección y me puso un 9. Yo no salía de mi asombro y le dije: «¿Tanto?». Él me contestó: «Pues claro, hombre, te lo mereces de verdad». Y, al salir de clase, me dijo una frase que ha cambiado mi vida: «Recuerda, Carlos, que si nadie te alaba, debes alabarte tú mismo». La he puesto en práctica y me encuentro mejor.

RESPUESTA

Todos los seres humanos necesitamos sentirnos gratificados por aquello que hacemos, necesitamos el reconocimiento de los demás, *ser considerados importantes para alguien*. Esto deben saberlo muy bien los padres y educadores: ver lo mejor y lo más digno de alabanza de sus hijos y educandos, dándoles a entender que se tienen en consideración sus valores y cualidades.

Cuando ellos alaban una conducta positiva, la refuerzan y estimulan al muchacho a que siga realizándola; pero si ni siquiera se presta atención a lo que de positivo hace, este acabaría por desvalorizar su conducta perdiendo un gran estímulo para continuar avanzando en esa dirección.

Tu profesor ha de sentirse realmente orgulloso de sí mismo. Debe ser un estupendo educador, al haber sabido acertar con la frase oportuna en el momento en que más lo necesitabas y que, como tú indicas, ha cambiado tu vida. Si impulsáramos más la atención de los jóvenes hacia los aspectos positivos de la vida, el conjunto de nuestras relaciones interpersonales discurriría bajo formas de convivencia más pacíficas y agradables.

Por desgracia, muchas son las personas que nunca reciben alabanzas de nadie. A ellos les recomiendo lo siguiente:

— Si eres consciente de haberte esforzado y de haber realizado bien una obra, elógiate a ti mismo de forma inmediata.

— Cuando veas que algún compañero hace algo en beneficio tuyo o del grupo, apláudelo, felicítale con gratitud.

— Mientras obres con rectitud, no te inquietes por los juicios de los demás. El juicio que más te debe importar es el de tu buena conciencia.

- Repítete con frecuencia: «Si otros han podido, ¿por qué no yo?».
- Disfruta de la obra bien hecha contemplando aquellas fotos que te salieron tan bien, el hermoso colorido de aquellos dibujos, la presentación de aquel trabajo escrito... Emplea un tiempo en alegrarte por tus éxitos por pequeños que sean.
- Recuerda que eres tan buena persona como los demás, constante, voluntariosa... «Nadie hay tan listo que lo sepa todo ni tan torpe que no sepa nada.» Por consiguiente, en los momentos de desaliento examínate y verás como siempre encuentras algo bueno en ti.
- Anímate a continuar en la buena línea de conducta iniciada para volver a sentirte cada vez mejor por tu comportamiento y por ti mismo.

«No sé qué decir a mis alumnos el primer día de clase»

Soy una chica de veintiún años y pronto voy a estrenarme como profesora. Mi problema es que no sé qué decir a mis alumnos el primer día que me encuentre con ellos.

RESPUESTA

Se trata de un problema de inseguridad ante lo desconocido. El miedo al futuro es lo que nos hace inseguros y ansiosos. Tú tienes que enfrentarte a una situación absolutamente nueva, pues si hasta ahora has tenido que aprender, desde ahora tienes que enseñar; si hasta ahora eras tú la «inmadura» que se estaba educando, desde ahora serás la persona «madura» que se encargue de educar a otros... No lo creas, las cosas no van a suceder así, puesto que tendrás que seguir aprendiendo y madurando. Los alumnos te van a enseñar muchas cosas; por ejemplo, cómo funciona el corazón humano, y muchas veces te sentirás reflejada en ellos.

¿Recuerdas lo que en las clases te decían sobre psicología evolutiva? Pues mira, aquellas teorías las vas a ver comprobadas en la vida concreta de cada uno de tus alumnos. También lo que aprendiste de sociología, de psicología general y de todas las materias.

Madurarás también con tus alumnos. Aprenderás a realizarte en tu entrega a ellos. De la misma manera que no hay padres sin hijos, tampoco hay maestros sin alumnos. Son ellos los que te hacen ser maestra. No lo olvides, son ellos lo que te ayudarán a ser tú misma.

Por lo que se refiere a tu primer día, te recomiendo que

- En primer lugar, piensa en ese profesor o profesora que siempre has admirado, que tanto te ayudó y facilitó el estudio de sus asignaturas. Propóntelo como modelo inicial de tu tarea.

- Repítete con frecuencia: «Si otros han podido, ¿por qué no yo?».
- Disfruta de la obra bien hecha contemplando aquellas fotos que te salieron tan bien, el hermoso colorido de aquellos dibujos, la presentación de aquel trabajo escrito... Emplea un tiempo en alegrarte por tus éxitos por pequeños que sean.
- Recuerda que eres tan buena persona como los demás, constante, voluntariosa... «Nadie hay tan listo que lo sepa todo ni tan torpe que no sepa nada.» Por consiguiente, en los momentos de desaliento examínate y verás como siempre encuentras algo bueno en ti.
- Anímate a continuar en la buena línea de conducta iniciada para volver a sentirte cada vez mejor por tu comportamiento y por ti mismo.

«No sé qué decir a mis alumnos el primer día de clase»

Soy una chica de veintiún años y pronto voy a estrenarme como profesora. Mi problema es que no sé qué decir a mis alumnos el primer día que me encuentre con ellos.

RESPUESTA

Se trata de un problema de inseguridad ante lo desconocido. El miedo al futuro es lo que nos hace inseguros y ansiosos. Tú tienes que enfrentarte a una situación absolutamente nueva, pues si hasta ahora has tenido que aprender, desde ahora tienes que enseñar; si hasta ahora eras tú la «inmadura» que se estaba educando, desde ahora serás la persona «madura» que se encargue de educar a otros... No lo creas, las cosas no van a suceder así, puesto que tendrás que seguir aprendiendo y madurando. Los alumnos te van a enseñar muchas cosas; por ejemplo, cómo funciona el corazón humano, y muchas veces te sentirás reflejada en ellos.

¿Recuerdas lo que en las clases te decían sobre psicología evolutiva? Pues mira, aquellas teorías las vas a ver comprobadas en la vida concreta de cada uno de tus alumnos. También lo que aprendiste de sociología, de psicología general y de todas las materias.

Madurarás también con tus alumnos. Aprenderás a realizarte en tu entrega a ellos. De la misma manera que no hay padres sin hijos, tampoco hay maestros sin alumnos. Son ellos los que te hacen ser maestra. No lo olvides, son ellos lo que te ayudarán a ser tú misma.

Por lo que se refiere a tu primer día, te recomiendo que

- En primer lugar, piensa en ese profesor o profesora que siempre has admirado, que tanto te ayudó y facilitó el estudio de sus asignaturas. Propóntelo como modelo inicial de tu tarea.

Los adultos no debemos olvidar que, a pesar de los esfuerzos que el adolescente hace por manifestarnos su «fuerza», con sus modales altaneros y despectivos, con su voz engolada y su actitud llena de aparente seguridad y firmeza, la realidad, sin embargo, es que se sienten solos, incompletos, inseguros, incomprensidos, extraños, a disgusto consigo mismos, con profundos sentimientos de culpabilidad, etc. Las expresiones categóricas y las afirmaciones jactanciosas no son más que una cortina de humo tras la que ocultan su tremenda inseguridad, los temores, complejos y frustraciones, y la escasa confianza en sí mismos.

Por eso, dada la fragilidad psíquica del adolescente, un simple fracaso aislado, cuando llega a repetirse, fácilmente se convierte en norma, y el joven lo generaliza atribuyendo la causa a sus dotes negativas, a que es portador de desgracias, a que es un aguafiestas, un gafe... Cualquier psicólogo experimentado descubriría en esta actitud una buena carga de *ascetismo masoquista*, un deseo sublimado de purificación mediante el dolor y la humillación. Ante estos casos, padres y educadores hemos de mostrar buen temple de ánimo, serenidad y comprensión que irán impregnando poco a poco el psiquismo del adolescente, como por ósmosis psíquica, transmitiéndole nuestra fuerza y seguridad.

Así pues, hazle ver a tu hijo las muchas dificultades y fracasos que todos los humanos hemos de superar para alcanzar las metas deseadas, y recuérdale de paso la conocida y popular expresión: «Es necesario dar cien golpes fallidos en la herradura, para acertar una vez en el clavo». Pretender que a la primera le salgan a uno las cosas a pedir de boca es una pretensión infantil y hasta una necesidad.

Por lo que se refiere a la motivación de una persona, la moderna psicología suele establecer una diferencia entre *motivos de conocimiento* y *motivos de logro*. Estos últimos se caracterizan por el impulso que imprimen al individuo para que consiga sus metas y objetivos, y a su vez presentan una doble dimensión: *tendencia al éxito* (Te.) y *tendencia a evitar el fracaso* (Tf.), de modo que el *potencial motivacional* de una persona quedaría determinado por la diferencia entre ambas fuerzas, es decir, sería igual a (Te. – Tf.).

Evidentemente, tu hijo se mueve más que por el deseo del éxito, por el temor al fracaso, lo cual le resta muchas posibilidades, le angustia y le vuelve pusilánime frente a las dificultades. Racionaliza su falta de energía y decisión, y se autojustifica después, atribuyendo sus malos resultados no a sí mismo, a su escasa fuerza de voluntad, sino a la presencia de una «fuerza misteriosa» a la que él denomina «gafe» y su abuela «mala sombra».

Si queremos que cambie el signo de su fuerza motivacional y se guíe más por el deseo del éxito que por el temor al fracaso, habrá que *ofrecerle la oportunidad de pequeños logros* que él considere como suyos y no como concesión indulgente de sus

padres o educadores. Que vaya gustando el sabor del éxito para que le mueva el deseo del mismo y supere los temores irracionales a su propia inutilidad. Porque nadie es gafe ni va por ahí cargado de mala suerte o de nefastos poderes destructivos.

«La vida es para mí una pesadilla»

Soy un joven de diecinueve años, que durante la infancia fui tímido, buen estudiante y con bastante apego a mis padres. Mi padre era alcohólico, depresivo, nervioso y de carácter inestable. En sus crisis nos arrojaba sillas a mi hermana y a mí, y sostenía fuertes discusiones con mi madre, a quien también golpeaba. Pensé que, por medio de los estudios, llegaría a ser importante y que caería bien a todo el mundo. Pero mi deseo de ser perfecto en todo me ha creado grandes tensiones; ocultaba mis problemas familiares y personales a mis compañeros por miedo a sus burlas y críticas, y acabé por cerrarme a los demás. Me volví un neurótico. He pasado por varios hospitales y clínicas y mi estado actual no me permite salir de casa. Por mi estado psíquico, ni estudio ni trabajo, me obsesiona la muerte y la vida es para mí una pesadilla...

RESPUESTA

Antes de nada, me dirijo a los padres de familia para que reflexionen sobre cada una de las dolorosas frases que este joven ha ido desgranando en su carta. A sus diecinueve años podría ser hoy una persona feliz, física y psíquicamente sana, estudiar primero o segundo de carrera y tener muchos amigos. Por el contrario, se encuentra recluido en su casa, obsesionado con la muerte e incapaz de salir a la calle. Un padre dominado por el alcohol, depresivo e inestable, autoritario y violento, ha sido el causante de su desgracia.

No basta el matrimonio para construir una familia, sino el matrimonio fundado sobre el amor y por el amor gobernado. Hay que devolver a la familia ese «acuerdo del amor», que es la concordia, de la que nace la voluntad de diálogo; volver a poner de moda la «tertulia familiar» que conlleve la alegría de comunicarnos con los nuestros, de hacer callar al televisor para que puedan oírse las voces del cariño familiar. Los hijos como prolongación del amor entre los esposos, para bien o para mal, van a quedar marcados con la impronta de nuestros actos y actitudes.

Hay que saber estar cerca de ellos, presentes intensamente en sus vidas, ponerse en su lugar para poder ofrecerles la comprensión y seguridad que necesitan. Nada les ofrece mayores garantías frente al futuro que la conducta equilibrada, madura y afectuosa de sus progenitores.

Por lo que a ti se refiere, querido amigo, creo que ese miedo atroz a la vida que te tiene atenazado procede de tu intento desesperado de ser perfecto, grande e importante para caer bien a todo el mundo, para compensar el sentimiento de vergüenza y de inferioridad que en ti provocaba la conducta de tu padre. Pero de ese modo no lograste dar solución a tu drama personal. Te sentiste incapaz de salir de ese estado, aprendiste a tener miedo y ese miedo ha ido creciendo hasta inmovilizarte física y psíquicamente.

Necesitas de manera urgente aceptarte con tus limitaciones y defectos y liberarte de esa idea obsesiva de que solo siendo perfecto solucionarás tus problemas.

Tu misma timidez no es sino el fiel reflejo del autoritarismo de un padre que se refugiaba en la bebida, en las riñas y altercados familiares, para compensar oscuros complejos de inferioridad. Es frecuente la *correlación* entre *hijos tímidos y padres autoritarios*. Es probable también que tu misma actitud defensiva ante un padre irracional, lejos de ser para ti una gozosa promesa, se haya convertido en una terrible amenaza que proyectas sobre la sociedad y, más que ir buscando en ella una ayuda, complemento o enriquecimiento personal, trates de defenderte para no recibir nuevos y dolorosos traumas.

Es difícil que un niño educado en el temor y la amenaza constante pueda mirar confiadamente al mundo que le rodea. Es evidente la carencia de seguridad y comprensión que tuviste de pequeño; por esta razón, la acogida de alguna persona que te acepte y aprecie incondicionalmente podría devolverte ese calor humano que falta en tu vida.

Puede ser que los fármacos que estás tomando te ayuden, pero no olvides que lo mejor para hacerte gozar la alegría de vivir y devolver la esperanza a tu corazón sumido en la soledad es el amor y la comprensión que a raudales recibas de los demás.

La misma tendencia perfeccionista que parece acompañarte puede tener también sus raíces en el citado autoritarismo paterno y en tu afán de compensar tus evidentes limitaciones. Tu deseo desmesurado de superación personal y de aprobación social pudo hacerte un iluso en tus aspiraciones, por lo cual te aconsejo que seas realista a la hora de proponerte tus metas y objetivos. No siempre logramos todo lo que queremos. Empieza, pues, por aspirar a lo poco para llegar a lo mucho, y ten en cuenta que la filosofía del «todo o nada» no es buena consejera.

Los logros humanos suelen situarse entre ambos extremos: ni todo ni nada, sino simplemente algo. Si no puedes alcanzar todo lo que te has propuesto, bueno es que disfrutes de lo poco o mucho que hayas alcanzado. Aprende a comparar tus temores y tus ilusiones, a salir de ti mismo dialogando mucho con alguien que te merezca confianza, a marcarte pequeños objetivos que irás logrando de manera gradual. Tu pesimismo y el negativismo con que afrontas la vida son consecuencia de tu frustración por no haber logrado tus objetivos.

Es el momento oportuno para que revises tus metas a la luz de un *propósito general de vida*. Tal vez tengas que ser más modesto en tus proyectos, pero no olvides que la vida no pierde sentido por el hecho de que esté salpicada de pequeños o grandes fracasos. Al contrario, muchas veces estos se convierten en un estímulo para devolverle a la vida su significado y las ganas de seguir luchando.

«Todo ser humano —dice Carl Rogers— posee la capacidad suficiente para resolver sus propios problemas.» Tenlo en cuenta. En tus problemas *nadie hay más experto que tú*, ni médicos ni psicólogos ni sacerdotes... Son tuyos y nadie más que tú los puede resolver.

«Mi situación es desesperada»

Tengo dieciséis años y sufro una depresión desde hace más de quince meses. Vivo en situación de aislamiento, apenas salgo y casi no tengo amigos. Mis padres sufren tanto o más que yo al verme así. He visitado varios psicólogos, pero he perdido toda confianza en ellos y en sus tratamientos. Mi situación se vuelve cada día más insoportable. Ya no puedo más y estoy desesperado. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA

Por desgracia, son cada vez más frecuentes las depresiones y las neurosis en gentes de tu edad. Ello ocurre como consecuencia de que, antes de que hayan podido madurar como personas, nadie se ha preocupado de estructurar su personalidad en torno a un núcleo de valores, ni les ha enseñado a amarse a sí mismos ni a amar la vida con pasión.

Los entendidos suelen distinguir depresiones por causas *endógenas*, es decir, con base en la constitución psicosomática heredada, y depresiones por causas *exógenas*, a saber, provocadas por las situaciones ambientales o sociales. Cada una requiere su tratamiento adecuado.

Lo que te ocurre a ti es que, por las causas que sean, has comenzado a sentir mucho miedo a todo, a los estudios, a la vida, a ti mismo, y ya no eres capaz de confiar ni en tu fuerza de voluntad, ni en tus propias capacidades ni en los demás. Te has ido enclaustrando en ti mismo, has ido perdiendo a los amigos... y te parece que esto es el fin. Pero no es así. Espero que comprendas que *no hay situación, por desesperada que parezca, de la que no puedas salir con éxito*. Este puede ser el comienzo de una nueva vida en la que aprendas a esforzarte, a ser entusiasta y animoso, si aprendes a enfocar todos los problemas desde su ángulo positivo y a ver en ti mismo y reconocer todos los valores para los que ahora te parece estar ciego.

La vida tiene sentido, pero hay que saber colocarse en la perspectiva exacta para descubrirlo. Ello significa que en tu consideración, como en la de cualquier persona, existen valores por los que vale la pena luchar. Pero hay momentos en que el roce diario, el cansancio y la rutina vacían de contenido la existencia y hacen que los valores que antes nos interesaban dejen de significar algo para nosotros. Ni la amistad, ni la familia, ni el trabajo, ni la virtud... Nada nos interesa.

Cuando duros y crueles avatares golpean de modo inmisericorde sobre la vida de una persona, puede uno volverse insensible ante los valores; todo da igual, nada suscita nuestro entusiasmo, nada es capaz de interesarnos, no hay lugar para el optimismo... Aparece en nuestra vida el sinsentido, lo que Viktor Frankl ha denominado el «vacío existencial». Nadie puede creerse libre de que esto le suceda. Lo que a ti te pasa nos puede ocurrir también a nosotros. De ahí que te manifestemos toda nuestra solidaridad y respeto.

Lo primero que debes hacer en esta situación es recuperar tu «voluntad de significado»; tal vez podamos añadir tus *ganas de vivir*, *tu deseo de dar a la vida el sentido perdido*.

Ciertamente, esto no se consigue por «decreto ley», porque lo queramos lisa y llanamente, sino reorganizando nuestra vida mediante la reflexión, recomponiendo las piezas de la misma y apelando tanto a las personas como a las cosas que alguna vez significaron algo para nosotros. En definitiva, reconstituyendo la «filosofía de nuestra vida», nuestro «cuadro de referencia interno» —como dice Rogers—, que sirve para juzgarnos a nosotros mismos y a los demás, las cosas y los acontecimientos.

Para ello hay que buscar aquellas ideas básicas que clarifiquen nuestra conducta y justifiquen nuestro modo de ser en el mundo. Se trata de un conjunto de valores que hay que establecer y jerarquizar debidamente, según prudencia y reflexión propia. Es algo tan personal que nadie te los puede imponer, pues cada uno tiene sus propios valores y sabe cuáles son más importantes y cuáles lo son menos. Esta tarea, que tal vez empezó en la niñez con mayor o menor acierto educativo, ha podido deteriorarse, pero en cualquier momento es posible reajustarla.

Devolver el sentido a tu vida significa reencontrarse o simplemente *encontrarte con el mundo de tus valores*, no los que otros escogieron para ti, sino los que tú has descubierto como propios.

Estás atravesando un periodo de «vacío existencial», y los especialistas no han sido capaces de quitarte el miedo y devolverte el entusiasmo perdido. Tal vez no supieron darte un tratamiento personalizado en el que lo más importante de todo fueras tú, pero lo que ellos no lograron puedes lograrlo tú mejor que ellos.

No olvides que el mayor de todos tus valores es tu persona. Cada ser humano viene al mundo para llenar un vacío, por pequeño que sea. Esa es tu misión, que nadie puede realizar por ti. Todo lo que existe existe por algo y para algo; si no, no existiría. Tú, por ejemplo, que te crees tan inútil, tan poca cosa, has servido al menos para que yo rompa el cerco de mi egoísmo y me preocupe por ti. «Todo ser humano es un fin y nunca un medio», decía Emmanuel Kant. Tú eres para ti lo más grande que existe en el mundo. Acéptate, pues, en toda tu grandeza; ámate a ti mismo: incluso Dios nos pone esa condición para que podamos amar a los demás.

Ojalá empiece a renacer la esperanza en tu corazón.

Marcada psicológicamente por no sacar el carné de conducir

Mi problema empezó a raíz del carné de conducir, pues aunque aprobé el teórico a la primera, el práctico lo he suspendido infinidad de veces después de haberme gastado mil doscientos euros. He perdido totalmente la confianza en mí misma. Estoy a la busca de mi primer trabajo, pero el simple hecho de la entrevista que tengo que realizar para lograrlo me deja la mente totalmente en blanco. ¿Cómo podré recuperar la confianza en mí misma?

RESPUESTA

Tu problema radica en que, a estas alturas, has perdido por completo la confianza en ti misma, de tal manera que cuando te encuentras en la situación de examen te conviertes en otra persona, incapaz de controlar tus nervios, y atenazada por el miedo y la inseguridad. Te has convencido de que no eres capaz de aprobar, y esto te impulsa a hacer las cosas justamente al revés de como deberías hacerlas.

Lo más grave de estos miedos adquiridos y tan intensamente vividos es que se apoderan de quien los padece hasta el punto de que se vuelve una persona insegura también en otros campos en los que hasta entonces pisaba bien firme, es decir, que los miedos también extienden su acción paralizadora a otro tipo de comportamientos y, en una palabra, se generalizan.

Convendría que siguieras un tratamiento psicológico para que, de manera gradual, fueras extinguiendo esas conductas temerosas y, al tiempo, te sintieras más segura y confiada en ti misma. Todo miedo aprendido solo se puede «desaprender» mediante pequeños logros que vayan contrarrestando, con mayor intensidad si cabe que cuando se aprendieron, los sentimientos de desconfianza e inseguridad.

En cualquier caso, podrías hablar con el director de tu autoescuela, porque en situaciones como la tuya tienes derecho a ser atendida por un psicólogo de Tráfico que, indudablemente, comprenderá tu estado actual y te facilitará las cosas para que apruebes.

«Intenté suicidarme por la presión insoportable de mi padre para que estudie»

Tengo diecisiete años y acaban de traerme de una clínica, ya que me cogieron a tiempo y no he conseguido consumir el suicidio. Ahora me alegro de no haberlo logrado... Mi padre, en lugar de ayudarme, me ha llamado cobarde delante de los médicos, y estos se lo han llevado aparte. Me imagino que para decirle que me deje en paz.

A mí el estudio se me hace insoportable, y cuanto más me repite que estudie y estudie, que tengo que ser abogado, tanto peor me encuentro y se me quitan las ganas de todo. Le juro que no soy ningún cobarde, pero me siento incapaz de satisfacer a mi padre.

RESPUESTA

El mejor disolvente de cualquier situación emotivamente tensa es la razón, y el primer acto razonable que debe hacer cualquier persona que se encuentre desesperada hasta el extremo en que tú lo estás es demandar ayuda, algo que tú has hecho y que agradezco por la confianza que en mí depositas. Callarse el problema y guardarlo para uno lo agrava aún mucho más.

En segundo lugar, debes comprender que, en tu situación, esa capacidad de razonar con un mínimo de coherencia queda bloqueada, como lo prueba, en tu caso, el hecho de que no haya proporción entre algo tan normal como es el que a uno le cuesten los estudios, suspenda o repita curso, y el pretender por ello nada menos que quitarse la vida.

Te encuentras, por tanto, indefenso, bajo los efectos de la angustia, el desánimo, la soledad y el desamparo. La solución a tu caso pasa necesariamente por dejarte llevar, guiar y aconsejar por alguien que te ayude a volver a la coherencia, a no ver como irremediables unos estudios que se te hacen inaguantables o unos suspensos no deseados.

¿Qué dirías de un jugador de ajedrez que, ante una jugada de la que no sabe salir, tirara todas las fichas y las revolviera sobre el tablero? Los problemas no se resuelven así; no se corta uno la cabeza para evitar que le duela. La solución, pues, no es poner fin a la vida.

La vida es un desafío, un reto a la valentía de las personas, una aventura maravillosa. Hay que situarse frente a ella mirando al futuro con esperanza, aceptando lo que nos depare (etimológicamente, *ad-ventura* = estar atento a lo que ha de venir). En esto se distingue precisamente el joven del viejo. Tú eres joven, pues bien, mira hacia lo por-venir con ilusión; el viejo, por el contrario, mira hacia atrás desengañado, vuelve la vista con nostalgia hacia el pasado.

Ahora quiero dirigirme a tu padre y a todos los padres que, con mente obtusa, siguen anclados en actitudes insostenibles; actitudes intransigentes, impositivas, irracionales y antialogantes. Lo peor es que muchas veces las exhiben como prueba de amor y de preocupación por el futuro de sus hijos, constituyendo uno de los factores que más pesan sobre el adolescente a la hora de sentirse angustiado: la tozudez de unos padres que deciden por él. Se trata de un chantaje afectivo: autoritarismo y paternalismo se dan la mano, pues son dos caras de una misma moneda.

Querer al hijo es admitirle tal como es, quererle a pesar de lo que es o, precisamente, por lo que es: distinto, individual, irrepetible. Quererle significa permitirle el desarrollo de una personalidad distinta de la del padre, pero sentida también como propia debido al afecto. Querer es hacer ofrecimiento de uno al otro, no imponerse al otro.

Antes de constituirse en causa directa y verdadera del suicidio de sus hijos, recuerden estos padres que el haberles traído al mundo no les otorga ningún derecho a esclavizarles de por vida, a echarles en cara a cada momento lo mucho que se han sacrificado por ellos y que, por tanto, no les queda otra alternativa que la de someterse incondicionalmente a su voluntad.

Quien de verdad quiere a sus hijos jamás les recuerda que le «deben» nada y trata por todos los medios de respetarles como personas, favoreciendo su individualidad y propiciando el desarrollo de una personalidad fuerte y definida.

En cuanto a ti, muchacho, decidiste que, antes que vivir la vida que tu padre te tenía preparada, preferías no vivir ninguna. Esta no es razón suficiente, puesto que no siempre vas a depender de tu padre y no le debes el sacrificio de tu propio yo. No puedes exigirte una «inmolación», porque no tienes derecho... Pero el suicidio habría sido precisamente eso.

Has vuelto a nacer, querido amigo. Coge, pues, el timón de tu vida y habla francamente con tu padre. De persona a persona, no de superior a inferior, porque tu vida es tan preciosa como la suya. No tienes por qué ser abogado, si no quieres, pero sí conviene que te prepares, aun a costa de trabajar como hasta ahora. Cada vez que logras superarte, te ganas la partida a ti mismo, y eso es importante, aunque no fundamental. Hazlo por ti, no por tu padre. De todos modos, si no acabas antes, lo harás después. Lo importante es que no te niegues la oportunidad, ya ves que luego te puedes arrepentir.

«Pienso todo el tiempo en suicidarme»

Tengo dieciocho años y estoy estudiando en un instituto. Desde hace dos años mis problemas han aumentado. Últimamente soy incapaz de estudiar, me falla la memoria y me cuesta mucho trabajo entender lo que leo. Me considero un inútil total, que no valgo absolutamente para nada y soy una carga para mi familia. Pienso todo el tiempo en suicidarme. De hecho, ya lo tengo planeado. Soy incapaz de hacer nada.

Se me han metido muchas ideas obsesivas en la cabeza que, a veces, me producen verdadero dolor. Dígame, ¿qué me está pasando?

RESPUESTA

Nada más recibir tu carta, lo he dejado todo para contestarte. Me interesa tu vida, porque tu vida no es solo tuya, sino de todos. Compartes la existencia con todos nosotros, una existencia ignota y desconocida, pero por el hecho de haberte abierto y comunicado te has hecho presente. Querámoslo o no, ya no podemos prescindir de ti.

No eres solo un joven de dieciocho años que se considera un inútil, que no vale para nada y que piensa suicidarse... Eres uno de nosotros.

¿Sabes lo que te está pasando? Que por circunstancias que debes analizar y verbalizar, para mejor comprenderte, has llegado a convencerte de que para ti no hay solución, que nadie puede ayudarte, y, a consecuencia de ello, ha descendido tu valoración y autoestima a niveles preocupantes. Ahora solo te pido que, puesto que has tenido el coraje de comunicarte y confiar en mí, tengas la valentía de escuchar y dejarte guiar. Sé que lo harás, porque ya has demostrado algo importante: que eres razonable.

El *sentimiento del propio valor*, de que sirves para algo, de que eres alguien en la consideración y estima de los demás, es fundamental para que aprecies tu vida por encima de cualquier otro valor. ¿Te has detenido alguna vez a pensar en lo que vales? Párate unos minutos y analiza tus cualidades, aptitudes, habilidades... Recuerda a las personas a las que quieres, a las que has ayudado, a los que has consolado, a los que has hecho feliz, las obras que has realizado, las sonrisas que has reparado, las manos que has estrechado... Mira, no hay un solo ser en la creación que sea absolutamente inútil. Si existe es por algo y para algo. Yo no lo sé, tendría que ser Dios; pero todo cuanto existe tiene su destino, su misión que cumplir, por mínima que esta sea. ¿Por qué tú no?

Lo que importa es que sepas conocerte, aceptarte y superarte para ocupar el puesto que te corresponde. No se trata de hacer un cálculo matemático para comprobar si el balance de los ratos buenos vividos es superior al de los malos ratos. ¿Quién nos puede decir que no valía la pena haber vivido, aunque nada más fuera que por ese momento en que respiramos el aire puro de la sierra o gustamos el agua fresca de una fuente o nos alegramos con la sonrisa serena de un niño...?

Si tú no tuvieras una razón para existir, es decir, *si fueras absolutamente inútil*, como dices, *nada de cuanto existe existiría*. ¿Para qué iba a existir una piedra, una gota de agua en el mar, un granito de arena en el desierto, una brizna de hierba en el prado...? ¿Puedes, acaso, decir que ya lo sabes todo, que no necesitas aprender más? ¿Puedes asegurar que ya has amado tanto que te es imposible amar más?... Siempre se puede seguir aumentando en conocimiento y amor. Pues bien, de la misma manera, nadie puede decir que ya lo ha hecho todo, que ya no sirve para nada, porque siempre cabe algo más, siempre se es útil para algo.

Reflexiona sobre cuanto te he dicho y te convencerás de que vales mucho más de cuanto sospechabas.

Aparte de mí, estoy seguro de que, si hablas con algún profesor de tu instituto al que veas humano y comprensivo, o con algún miembro de tu propia familia que te merezca más confianza, encontrarás una ayuda inmediata, que necesitas urgentemente. En todo caso, te ruego me describas con detalle tu vida, con tus problemas personales y las causas que, a tu juicio, los provocaron. Dame la oportunidad de demostrarme a mí mismo que no hay nada tan maravilloso como colaborar en que un joven como tú vuelva a sonreír, a tener ganas de vivir, a sentirse lleno de felicidad, a amar la vida y a los demás.

Hazlo también por otros jóvenes que puedan encontrarse en situaciones semejantes a la tuya. Espero tu llamada.

NOTA

Fíjate si sirves para algo que, por de pronto, la publicación de tu carta ha servido para despertar oleadas de buenos sentimientos en multitud de jóvenes que vivían sumidos en la dulce modorra de su vivir diario y que, al enterarse de tu situación, han reaccionado ofreciéndote incondicionalmente su apoyo.

RESPUESTA MASIVA DE APOYO Y ALIENTO POR PARTE DE LOS JÓVENES

No puedes darte una idea, mi querido amigo, de la cantidad de personas, sobre todo chicos y chicas, que desean ponerse en contacto contigo para brindarte su sincera amistad.

Sucede con frecuencia que somos insensibles a los problemas de los demás, porque los desconocemos. Vivimos día a día con los compañeros del colegio, y no caemos en la cuenta de que a nuestro lado hay gente que sufre y a la que tratamos con distancia e

indiferencia. Si supiéramos de su dolor y sufrimiento, de sus problemas y angustias, nuestra actitud para con ellos sería muy distinta, como lo demuestra el aluvión de cartas recibidas.

Algunos están dispuestos a verte durante cualquier fin de semana, ya sea desplazándose hasta tu ciudad o, si lo prefieres, viniendo tú como invitado a sus casas. Hay quien, manifestando una abierta aversión a escribir cartas —hasta el punto de que solo escribe una o dos al año—, pide tu dirección para hacerlo e invitarte a su casa. También muchas chicas, más o menos de tu edad, se han sensibilizado con tu problema y piden poder comunicarse contigo, tanto para ofrecerte su amistad y aliento, como para contarte sus propios problemas y explicarte cómo lograron superarlos.

Otros muchos jóvenes han llamado por teléfono interesándose con verdadera preocupación por ti. Quieren que cuentes con ellos y me ofrecen consejos para que te los transmita. Algunos han pasado por el mismo trance y me piden que te cuente cómo salieron de él.

Te recojo *algunos párrafos*, cuyo contenido sabrás apreciar por lo que tienen de auténtico y de cercano a ti, como nacidos del corazón de jóvenes que han vivido experiencias similares a la tuya y están, por tanto, en condiciones de comprenderte y animarte:

— «He vivido y sentido lo mismo que tú estás atravesando y, aunque no lo creas, comprendo perfectamente lo que has manifestado. Presiento y sé lo que está pasando por tu mente y lo que siente tu cuerpo en cada minuto de estas horribles horas.»

— «No pienses que eres el único que sufre o ha sufrido esta situación. Desgraciadamente, somos muchos, aunque sé que en estos momentos tú te sientes el peor.»

— «No te preocupes por la falta de concentración, la incapacidad para estudiar, etc. Es algo momentáneo y normal. Yo tuve que dejar los estudios en dos ocasiones, durante meses. No es que no pudiera estudiar, es que tampoco podía comprender una película ni ver la televisión. Apenas hablaba y llegué a desconocer el significado de las palabras que un niño de seis años maneja con soltura.»

— «La muerte no te libera, te atará a la nada. Piensas que ahora no tienes nada y que lo mismo te da. Te recomiendo que te quedes con tu nada temporal. Sé por experiencia que “mañana” irá desapareciendo esa nada y, poco a poco, saldrás tú de nuevo con mayor fuerza y podrás realizar una vida absolutamente normal.»

— «Puedo asegurarte que, no una vez, sino en cuatro ocasiones, en diferentes periodos de mi vida, he visto, como única salida a mi estado de desesperación, la llegada provocada de la muerte, que llegué a rozar un día. La angustia me oprimía con fuerza, la confianza en mí iba desapareciendo con rapidez asombrosa, mi vida giraba en torno a la

inutilidad... Me iba cerrando cada vez más en mí, pero yo no era “yo”, y eso agravaba peligrosamente la situación. Luché con coraje y, con la ayuda de un especialista, salí de aquel horrible estado.»

— «Cuando todo haya pasado, si algún día cae una lágrima por tu rostro, al recordar esos terribles momentos, siéntete orgulloso porque has sido fuerte y has sabido aguantar. Después te sentirás el ser más feliz del mundo. ¿No quieres experimentar esto como yo lo experimenté?»

— «Lo que estás atravesando ahora es una fuerte depresión. Sé que para ti, como lo fueron para mí, son los peores momentos de tu vida. Yo pasé por una situación idéntica a la tuya, pero hoy me alegro, en cierta medida, porque puedo comunicarme contigo y decirte: ¡Lucha! Por favor, no te defraudes, no me defraudes... Tu amiga.»

— «En cuanto a lo del estudio, yo he repetido tres veces, cosa que ni mi mejor amigo, excepto mi familia, sabe. Y no siempre suspendía por no estudiar. Sin embargo, no soy ni me considero un inútil, y tú estás completamente equivocado al sentirte inútil, como me pasó a mí no hace tanto tiempo. Me lo tomo con paciencia, lo importante es tener ilusión.»

Para qué seguir. Es evidente que la juventud responde y es sensible a los problemas de los otros jóvenes presa de la desesperación y la angustia.

En los últimos años, con demasiada frecuencia solo es noticia la juventud de la droga y la delincuencia, pasota e insensible, descarada y violenta, que acostumbra a «descargarse» de sus muchas frustraciones en la catarsis de la destrucción y la barbarie. Sin embargo, se habla poco de «la otra juventud», la juventud responsable, alegre y entusiasta, que no necesita de procacidades, desmadres y actos vandálicos; sensible, respetuosa, entrañable, dialogante y entregada con tesón a la preciosa tarea de hacer este un mundo mejor.

Me estoy refiriendo a tantos chicos y chicas de todas las edades y condiciones que visitan a ancianos, pobres y enfermos en sus ratos libres; que sacrifican sus vacaciones para pasarlas trabajando con la gente del tercer y «cuarto» mundo; que dedican sus ratos libres a la alfabetización de las personas más ignorantes; que reúnen sus ahorros para adquirir en la época de rebajas prendas de abrigo para los niños que tiemblan de frío en sus chabolas de madera y cartón; que llevan de casa bolsas de comida para sus mendigos y dicen a su madre con la mayor naturalidad: «Mamá, me llevo esta manta para la cuna de una gitanita que nació hace unos días en el descampado de atrás...».

Estos son «los otros jóvenes», los que no necesitan hacer tanto ruido para estar presentes en nuestra sociedad, son los jóvenes que se solidarizan con el oprimido, con el desesperado, con el que siente hambre de afecto, con el que en medio de su soledad rumia su propia ineptitud e inutilidad, con el que, hundido por la depresión y perdida toda esperanza, solo piensa en acabar con su vida.

inutilidad... Me iba cerrando cada vez más en mí, pero yo no era “yo”, y eso agravaba peligrosamente la situación. Luché con coraje y, con la ayuda de un especialista, salí de aquel horrible estado.»

— «Cuando todo haya pasado, si algún día cae una lágrima por tu rostro, al recordar esos terribles momentos, siéntete orgulloso porque has sido fuerte y has sabido aguantar. Después te sentirás el ser más feliz del mundo. ¿No quieres experimentar esto como yo lo experimenté?»

— «Lo que estás atravesando ahora es una fuerte depresión. Sé que para ti, como lo fueron para mí, son los peores momentos de tu vida. Yo pasé por una situación idéntica a la tuya, pero hoy me alegro, en cierta medida, porque puedo comunicarme contigo y decirte: ¡Lucha! Por favor, no te defraudes, no me defraudes... Tu amiga.»

— «En cuanto a lo del estudio, yo he repetido tres veces, cosa que ni mi mejor amigo, excepto mi familia, sabe. Y no siempre suspendía por no estudiar. Sin embargo, no soy ni me considero un inútil, y tú estás completamente equivocado al sentirte inútil, como me pasó a mí no hace tanto tiempo. Me lo tomo con paciencia, lo importante es tener ilusión.»

Para qué seguir. Es evidente que la juventud responde y es sensible a los problemas de los otros jóvenes presa de la desesperación y la angustia.

En los últimos años, con demasiada frecuencia solo es noticia la juventud de la droga y la delincuencia, pasota e insensible, descarada y violenta, que acostumbra a «descargarse» de sus muchas frustraciones en la catarsis de la destrucción y la barbarie. Sin embargo, se habla poco de «la otra juventud», la juventud responsable, alegre y entusiasta, que no necesita de procacidades, desmadres y actos vandálicos; sensible, respetuosa, entrañable, dialogante y entregada con tesón a la preciosa tarea de hacer este un mundo mejor.

Me estoy refiriendo a tantos chicos y chicas de todas las edades y condiciones que visitan a ancianos, pobres y enfermos en sus ratos libres; que sacrifican sus vacaciones para pasarlas trabajando con la gente del tercer y «cuarto» mundo; que dedican sus ratos libres a la alfabetización de las personas más ignorantes; que reúnen sus ahorros para adquirir en la época de rebajas prendas de abrigo para los niños que tiemblan de frío en sus chabolas de madera y cartón; que llevan de casa bolsas de comida para sus mendigos y dicen a su madre con la mayor naturalidad: «Mamá, me llevo esta manta para la cuna de una gitanita que nació hace unos días en el descampado de atrás...».

Estos son «los otros jóvenes», los que no necesitan hacer tanto ruido para estar presentes en nuestra sociedad, son los jóvenes que se solidarizan con el oprimido, con el desesperado, con el que siente hambre de afecto, con el que en medio de su soledad rumia su propia ineptitud e inutilidad, con el que, hundido por la depresión y perdida toda esperanza, solo piensa en acabar con su vida.

E) La imagen corporal del adolescente

El cuerpo del hombre se conoce de dos maneras: una, por fuera, como el árbol, el cisne y las estrellas, y otra, por dentro.

J. ORTEGA Y GASSET

«No me siento contenta con mi imagen»

Mi cuerpo ha crecido, y no a lo alto precisamente, sino de una manera desproporcionada. Da igual lo que me ponga o como me peine, siempre me veo horrorosa. No me gusta mi imagen y eso está afectando a mis relaciones, mis estudios...

RESPUESTA

Al mismo tiempo que experimentas cambios en tu cuerpo, también cambia tu forma de ver la realidad. Posiblemente te llevará un tiempo adaptarte a todos estos cambios y es importante que aprendas a dar la importancia que tiene a tu cuerpo, sin descuidar otros aspectos. Tu cuerpo es de una determinada manera, pero puedes aprender a verlo como una parte de ti y no la única.

— Cuida tu aspecto. A tu edad, lo mejor es practicar algún deporte. Este te ayudará a moldear tu figura, y a mantener un buen estado físico. Por otro lado, el ejercicio te ayudará a eliminar tensiones y a estar más relajada.

— Dale su justa importancia. Aprende a liberarte de los mensajes que estás recibiendo de muchos medios que te «obligan» a ser alta y delgada. Tu cuerpo no es menos bello porque no cumpla con los criterios de belleza actuales. Si das un repaso al arte, encontrarás que este canon de belleza ha ido evolucionando. Y si no, mira a las mujeres de Rubens.

— No te quedes en las apariencias. Tu cuerpo es bello por ser tuyo y puede ser tan atractivo como tú desees. Cuida tu aspecto interior: si te sientes a gusto con lo que piensas, sientes y eres, lo contagiarás a las personas que te rodean.

— Convéncete de que las personas que merecen la pena verán en ti algo más que tu aspecto físico. Merece la pena que fortalezcas relaciones que te hagan sentir una persona y no solo un cuerpo.

«Me gustaría ser guapa y gustar a los chicos»

Soy una chica de dieciséis años que suelo simpatizar mucho con la gente. Para la mayoría soy graciosísima y simpatiquísima, pero mi complejo de «patito feo» me entristece con frecuencia. Además, no suelo gustar a los chicos tanto como para salir con ellos, a pesar de que, según dicen, soy una persona excelente.

Cada vez estoy más preocupada. Me gustaría ser guapa y gustar a los chicos en lugar de caerles tan bien, ya que siempre que me atrae alguno lo paso muy mal y mi complejo aumenta.

RESPUESTA

Yo no sé si eres guapa ni fea, pero ni mi opinión es relevante ni tiene sentido perder el tiempo en intentar medir la belleza. Te aseguro que no se puede. Lo que si está claro es que eres una persona y eso ya se merece todo respeto. Por otro lado, tus amigos y amigas te consideran maravillosa y simpática; les caes muy bien y te estiman como una chica excelente. Lo peor es que tú no acabas de aceptar todavía tu propio esquema corporal, algo que tienes que hacer si quieres madurar.

Por de pronto, tus valores morales, psicológicos y sociales son muy notables, hasta el punto de que tus amigos están encantados con tu amistad. Esto es muy importante, y creo que tú no sabes valorarlo en su justa medida, puesto que tu atención parece centrarse únicamente en que no destacas por tu belleza física.

Las personas que logran enamorar de verdad son aquellas que ofrecen algo más que un físico atractivo, como ternura, comprensión, afecto, diálogo, sinceridad, calor humano... Deja de preocuparte de forma obsesiva por tu físico y dedícate a la práctica de algún deporte que te mantenga en forma, con el fin de que, si tu rostro no es demasiado agraciado, tu cuerpo sea armónico, logres el peso ideal y las proporciones adecuadas. En lugar, pues, de lamentarte, sácale todo el partido posible a tu anatomía y sigue cultivando tu buen humor, tu simpatía, tus ganas de hacer felices a los demás.

De ordinario, los muchachos suelen quedar impresionados por la belleza del rostro de una chica; pero, a medida que la van conociendo mejor, se percatan de que la belleza que en definitiva cuenta es la del *espíritu*, que da *equilibrio y armonía a la persona entera*. No se trata de perseguir que les gustes a los chicos. Tu objetivo es gustarte a ti misma y, a partir de ahí, todo te será más fácil.

Tus amigos, que probablemente tienen tu misma edad, han de pasar todavía por esa experiencia. Cuando caigan en la cuenta de que un bello rostro puede ser para ellos una trampa si no se corresponde con la belleza interna, ten por seguro que te echarán de menos y dejarán de considerarte únicamente por los rasgos faciales. Ya decía Lamartine que «la mejor coquetería de una mujer es su virtud». Es cierto; a la hora de elegir a la mujer de su vida, los chicos las prefieren buenas (sin segundas intenciones en la acepción de este término).

Si de una vez dejas de considerarte el «patito feo» de la pandilla, los demás ya no te verán así.

Se avergüenza de tener pecho y no quiere salir a la calle

No hay forma de que mi hija se quite una cazadora amplísima con la que trata de ocultar los pechos. Acaba de cumplir trece años y, como es lógico en toda chica que comienza a ser mujer, le han crecido los pechos y los tiene como una persona mayor. Se siente angustiada y a disgusto consigo misma, y aunque he tratado de

tranquilizarla, desnudándome incluso delante de ella, se limita a llorar y a decir que es una desgraciada, que por qué tendremos tanto «volumen» las mujeres de nuestra familia...

RESPUESTA

Al comienzo de la adolescencia, tanto en el chico como en la chica se produce una permanente alternancia entre las pulsaciones sexuales que comienzan a manifestarse y el esfuerzo por reprimirlas. Si, por azar, sorprenden a sus padres desnudos, les invade una sensación erótica que tratan de reprimir, al principio con cierta dificultad, y es este esfuerzo el que les impele a reforzar su pudor. Piensan entonces que las bromas sobre sus cuerpos con un fondo sexual son vulgares y desagradables y, en general, cierran la puerta de su habitación a cal y canto. Así, el pudor se transforma en vergüenza por todo.

Es bastante normal que su hija, que está entrando en la adolescencia y notando esas transformaciones en su cuerpo, manifieste un pudor físico exagerado que, desde luego, no va a ayudarle a superar poniéndose usted desnuda delante de ella o, como hacen algunos educadores deportivos, obligando a los adolescentes del mismo sexo a que se duchen juntos. Considero muy discutible esta medida, ya que en principio constituye una amenaza para la intimidad y, ciertamente, no es la adolescencia el momento más adecuado para ello.

En el caso que nos ocupa, si su hija persiste en ese pudor exagerado aun después de pasado algún tiempo, y no habla del tema después de haberle dejado claro que, poco a poco, se irá acostumbrando y se sentirá orgullosa de su pecho, como toda mujer, se podría pensar que existe una *falta de identificación sexual* que habrá de ser tratada más cuidadosamente. Es probable que, en tal caso, le haya podido afectar alguna experiencia desagradable relacionada con el sexo.

«Soy muy bajita y me saca a la pizarra para provocar la risa»

Tengo catorce años y voy a comenzar 3.º de ESO. Soy muy bajita, pero hay otra chica tan baja como yo y el profesor de Matemáticas se hace el gracioso a costa nuestra, sacándonos a borrar la pizarra únicamente a nosotras, a sabiendas de que no alcanzamos la parte superior... Él mismo provoca las burlas y gracias de nuestros compañeros diciéndonos que nos estiremos más, porque «todavía no se nos ve nada».

RESPUESTA

Estoy seguro de que, cuando lean tu carta, algunos profesores van a pensar que eres una exagerada y que has hecho un problema de una simple broma. Personalmente, no lo juzgo así. Siempre es perjudicial para un estudiante ridiculizarle ante sus compañeros; pero, si quien así procede es un profesor, aprovechando las limitaciones o defectos que ya de por sí preocupan bastante al alumno en cuestión, entonces nos encontramos ante una conducta verdaderamente reprobable e indigna.

No es la primera vez que tengo que criticar a quienes utilizan la ironía y el ridículo como medida correctiva. Todos los trabajos de experimentación en este tema demuestran que no solo no es eficaz, sino que es lo peor que se puede hacer pedagógicamente, pues *humillan al alumno que los soporta y envilecen al profesor que los utiliza*.

«Nadie puede añadir un palmo a su estatura», dice el texto sagrado. Es decir, de ordinario, puesto que existen técnicas que hoy día podrían lograrlo, nadie puede cambiar su imagen corporal. Se nace bajo o alto, lo mismo que se nace hombre o mujer, blanco o negro, por constitución somática y no porque lo hayamos decidido nosotros. Son condiciones de la existencia humana que hemos de aceptar si queremos estar a gusto con nosotros mismos; pero también tenemos que aceptar las diferencias individuales que caracterizan a los demás, si queremos encontrarnos a gusto con ellos.

El respeto a las peculiaridades y características del otro, incluso a sus defectos y errores, es condición indispensable para la convivencia humana. ¿Cómo puede educar para la convivencia aquel que no entiende que cada alumno es como es, distinto de los demás, pero igual en dignidad a todos ellos?

Nadie es perfecto, y menos el que se ríe de los defectos ajenos. ¿Acaso ese profesor no tiene ninguno? Su espíritu de superioridad y de arrogancia le incapacita para el noble oficio de educador, porque solo lo es quien es capaz de bajar al nivel de sus alumnos para poder elevarlos, quien hace todo para todos, quien sabe ponerse en lugar del otro para comprenderle y ayudarle a ser él mismo.

No vale como educador el que no cae en la cuenta del dolor que sus palabras y acciones pueden producir en sus alumnos, el que no tiene consideración con el dolor ajeno. Profesores como el tuyo ciertamente no nos sirven.

Que vuestros padres hablen con él, con el director del centro o con la Inspección, si fuera preciso, para que se ponga remedio a una conducta tan detestable como antipedagógica.

Mientras tanto, os asiste el derecho de negaros a salir a borrar la pizarra para «divertir» a vuestros compañeros y al profesor.

Acomplejada por su elevada estatura

Soy una chica de quince años que, debido a mi elevada estatura, me siento muy acomplejada. ¿Hay algo para dejar de crecer o para lograr ser más baja? Deme alguna solución, pues lo paso muy mal viéndome tan alta entre los demás...

RESPUESTA

La solución a lo que tú consideras problema, por ser una chica demasiado alta, no tiene remedios de tipo físico, ya que no se puede hacer nada para reducir la longitud del fémur, de la tibia y el peroné, o de cualquier otro hueso, ni con medicamentos ni con ningún otro sistema.

Solo existe una solución de tipo psicológico, y consiste en hacerte comprender que el ser una persona de elevada estatura, tanto si se trata de un hombre como de una mujer, es hoy día mucho más ventajoso, desde el punto de vista de aceptación y promoción social.

Tú no me has dicho en concreto lo que mides, y no sé si se trata de una estatura cercana a los 2 m, en cuyo caso harías buena pareja con tantos jugadores de baloncesto que andan por ahí sin encontrar «una mujer a su medida». Es posible también que no midas más de 1,85 cm, y aunque no haya muchas chicas en España con esa estatura, en cualquier lugar de la costa, en épocas de verano, habrás visto cantidad de mujeres tan altas o más que tú, procedentes de países nórdicos, que en absoluto se sienten desgraciadas por el hecho de serlo.

Lo que ocurre es que el tradicional retraso económico, industrial y, sobre todo, cultural de nuestro país ha afectado en gran medida a nuestros hábitos alimenticios. No hemos sabido alimentarnos de una manera variada, racional y equilibrada, y el resultado ha sido una medida de estatura inferior a la europea. Por fortuna, las últimas estadísticas aseguran que la juventud española ha alcanzado una estatura que nada tiene que envidiar a la de la Comunidad Europea: aproximadamente 1,70 cm.

De unos años para acá, los expertos en nutrición están logrando cambiar los hábitos alimenticios de todas las capas sociales, enseñando que siempre deben predominar los alimentos vitalizantes, alcalinizantes o depurativos, como las verduras y todo tipo de frutas. Los alimentos reconstituyentes y energéticos deben ser consumidos en menor proporción, y las grasas han de bajar en su consumo hasta un 5 por ciento.

Por consiguiente, en lugar de preocuparte debes estar orgullosa de poseer una buena estatura. Lo que tú consideras un problema es envidiado por otras muchas. Lo que debes, pues, es *corregir tu enfoque mental, no tu cuerpo*.

«Me acompleja ser más alta que mi novio»

Tengo veintidós años y salgo con un chico al cual quiero mucho. Mi problema es que soy un poco más alta que él, y esto me tiene un poco acomplejada. La verdad es que, cuando estamos los dos solos, me siento muy feliz; pero cuando estamos con más gente o voy por la calle, lo paso muy mal. Mis amigas me dicen que debo superarlo o terminar con él; pero que, si rompo el noviazgo por esta razón, siempre me arrepentiré. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA

La cuestión no es que tu novio sea un poco más bajo que tú, sino que tú consideres esto un problema, porque «se dice» que el hombre tiene que ser más alto que la mujer... Son *estereotipos sociales* sin fundamento racional, a los que no hemos de prestar atención; no podemos vivir esclavos de la «opinión pública», si queremos progresar como personas que se guían por su razón y su libre decisión.

Más que la estatura, lo que importa es la preparación intelectual, la capacitación profesional, la bondad, la inteligencia, la simpatía, la ternura, la capacidad de diálogo, la personalidad en una palabra. Y, sin embargo, tú has convertido una característica secundaria, la diferencia de estatura, en un problema.

Tal vez este muchacho posee la mayoría de las cualidades que he enumerado, e incluso es un hombre guapo, y a ti te da vergüenza salir con él porque no es más alto que tú... Con ello no haces más que demostrar tu infantilismo e inmadurez y dar razón a tus amigas, al aconsejarte como lo han hecho.

Si te parece, puedes decirle a este chico: «Si te fuera posible añadir 5 cm a tu estatura, te amaría y no me avergonzaría de ti; pero como no los tienes, ni puedo amarte, ni entusiasmarme contigo, ni casarme...». ¿Qué te parece este «seudorrazonamiento»?

Lo mejor es que le digas abiertamente a este joven cuál es tu «gran problema» y, si es persona inteligente, lo más probable es que te deje sola con tu altura y se vaya en busca de alguna chica que, aunque no en estatura, te supere en todo lo demás.

Tu actitud no merece otro calificativo que el de «poco razonable». Espero que este chico pueda vencer el estado de decepción en que posiblemente caerá, al sentirse rechazado por no ser solo un poquito más alto, y le deseo que encuentre pronto una chica apropiada a su estatura, que sepa medir a los hombres también por sus cualidades intelectuales y morales. Lo mejor es que tú te olvidaras de los centímetros y crecieras en madurez y talla moral.

La solución a tu problema es muy fácil. Basta que te detengas unos minutos a confeccionar una lista con todas las cosas que te gustan de este chico y, si lo que únicamente te desagrada es la estatura, no le concedas valor alguno.

«Mi cara y mis piernas se llenan de vello negro y fuerte»

A los veintidós años mi vida se ha convertido en un calvario, ya que desde hace dos mi cara y mis piernas se han llenado de un vello negro y fuerte como el de un chico. No me puedo poner nada que deje al descubierto mis piernas y muslos. La cara es otro drama. Ya no sé qué hacer, pues el tratamiento que me han dado los médicos no ha servido para nada. Me siento como un bicho raro, hasta el punto de que, si lo mío no tiene cura, prefiero morirme.

RESPUESTA

Comprendo perfectamente tu actual estado de desesperación y desaliento tras haber seguido un tratamiento médico para solucionar tu problema sin haber obtenido resultados satisfactorios. La ciencia no atina a explicar de modo convincente estos fenómenos ni ha encontrado tratamientos fiables hasta el momento. Sin embargo, hay varias formas de disimular y reducir en gran medida la excesiva aparición de vello en zonas del cuerpo de la mujer en que no es normal.

Si el médico endocrinólogo no acierta a resolver tu caso, ponte en manos de un buen dermatólogo que te aconseje sobre posibles depilaciones periódicas o cualquier otro sistema similar. No te dejes dominar por el desaliento ni pierdas las esperanzas. Confía en los adelantos de la ciencia y, mientras tanto, sigue los consejos del especialista que te ayude a paliar al máximo el problema de tu exagerado vello.

Por otra parte, desde el punto de vista psicológico, es fundamental que te aceptes a ti misma, que asumas la situación y no dramatices ni te consideres desgraciada por este hecho. Sabes que también hay algunos hombres que disimulan su vello hasta el punto de que, disfrazados de mujer, difícilmente son reconocidos hasta por los mismos hombres.

Todo depende de ti. En la medida en que hagas de tu estado un verdadero drama y te consideres desgraciada y perdida para siempre, en esa misma medida estarás actuando en tu contra.

¿Qué deberían hacer entonces los ciegos, mudos o disminuidos físicos y psíquicos, si pensarán como tú?

Deja de magnificar tu problema y dirige tu atención a los aspectos positivos de tu cuerpo, posiblemente tus bellos ojos, tu voz femenina, tu dulzura, tus modales... Otro tanto debes hacer con tus cualidades intelectuales o morales. Valórate como mereces; no cometas la tontería de sentirte inferior o un «bicho raro», como dices tú misma.

Piensa detenidamente y te convencerás de que es una insensatez perder la alegría de vivir, la autoestima y la confianza en ti misma por tener tanto vello como un hombre. Disimúlalo como mejor puedas, depílate a menudo o haz lo que sea, pero no te dejes abatir por algo que no vale la pena que absorba tu vida entera.

Reflexiona y verás como llegas a la conclusión de que es un problema muy relativo que puede ser asumido con madurez.

«No puedo quitarme la obsesión por comer»

Soy una chica de dieciocho años, pero infantil como una de doce. En la niñez estuve muy protegida y hoy no soy capaz de darle a la vida ningún sentido. ¿Vale la pena esforzarse por algo?

Sufro continuos ataques de ansiedad por la comida, no puedo quitarme la obsesión por comer, sobre todo por los dulces.

Me cuesta trabajo centrarme en los estudios y no siento interés por nada ni por nadie. Carezco de amigos y de ilusión. Creo que, a veces, como dulces para hacerme daño y dar en el rostro a los demás...

RESPUESTA

La *bulimia o absorción exagerada de alimentos* tiene su origen en un conflicto psicológico, personal, familiar, escolar o social, y su consecuencia lógica es la obesidad.

La mayoría de los adolescentes obesos presentan claramente este perfil psicológico: suelen ser apáticos e indiferentes, y mantienen un comportamiento más o menos difícil y raro. Tienen tanta hambre de comida como de afecto, y en el abuso de la primera buscan

de una manera directa y manifiesta algún tipo de compensación como respuesta a sus frustraciones.

Tú misma reconoces tener la madurez de una niña de doce años, a pesar de tener ya dieciocho, y te quejas de haber vivido una niñez demasiado superprotegida que te ha llevado en la actualidad a no encontrar ningún sentido a la vida.

Deduzco que la inseguridad y la falta de confianza en ti misma te han conducido a una situación de permanente «vado existencial», un descontento general que tratas de compensar refugiándote en el exceso de comida.

No es fácil el tratamiento de la bulimia, ya que tanto el adolescente como la propia familia esperan un remedio rápido, casi milagroso. Sin embargo, solo existe una terapéutica científica, eficaz y fiable, que ha de llevarse a cabo de forma coordinada desde dos ángulos:

— De un lado, el *régimen hipocalórico*, dirigido por un especialista y asociado a la gimnasia, los masajes y la vida activa.

Cualquier régimen de adelgazamiento debe pasar por el médico y es imprescindible para evitar los complejos psicológicos a que da lugar cualquier tipo de obesidad.

— Por otra parte, como en tu caso, el régimen de adelgazamiento debe ir acompañado de un *tratamiento psicológico* que logre actuar sobre los conflictos psíquicos que hayan sido causa o consecuencia de tu obesidad, ya que este tipo de enfermedades se instala en el sujeto como consecuencia de un choque emotivo, como interrupción de un lazo sentimental, fracaso escolar, baja autoestima...

Te aconsejo que sigas un tratamiento psicoterapéutico de reafirmación de tu personalidad, a la vez que un régimen hipocalórico que te conducirá indudablemente al éxito.

«Estoy hecha un palo»

Tengo quince años, mido 1,57 cm y peso 38 kg. Soy demasiado delgada y pequeña y no sé qué hacer para crecer y engordar un poquito más. Creo que no gusto a los chicos y tengo miedo de no gustarles nunca, pues estoy hecha un palo y todas mis amigas son más altas y no tan delgadas como yo.

RESPUESTA

En primer lugar, he de decirte que el 50 por ciento de las chicas de quince años no ha logrado todavía un pleno desarrollo físico. Estoy seguro de que pasarás de 1,60 cm antes de cumplir los dieciocho años, con lo cual tendrás una estatura normal.

En cuanto a que estás tan delgada como un palo, es muy probable que la misma angustia con que vives el hecho de considerarte la más delgada y pequeña de todas tus amigas te produce un estado de ansiedad que te impide coger los kilos que necesitas.

A continuación te propongo unas orientaciones para que puedas obtener un equilibrio psicofísico adecuado a tu edad:

1. Practica habitualmente un *deporte*, como la natación o cualquier otro para el que tengas aptitudes, y procura alimentarte de forma racional; es decir, desayuno fuerte y abundante, comida normal, merienda y cena ligera.
2. Haz al día dos o tres sesiones de *relajación* total y profunda, aflojando tus nervios y músculos, durante quince minutos cada sesión.
3. Practica varias veces al día la *respiración* profunda.
4. Toma contacto frecuente con el *campo* y la *naturaleza*.
5. *Alégrate con tus amigos*. Procura estar siempre sonriente y comunicativa. Deja de pensar en tu físico y trata de ayudar a los demás.
6. El problema está solo en tu mente, en tu forma negativa de considerar el hecho de ser delgada y de baja estatura. Los demás caerán en la cuenta de ello si tú, con tu obsesión, no haces más que atraer su atención sobre estos aspectos de tu constitución física. En la medida en que no les concedas importancia, tampoco se la concederán los demás y aprenderás a considerarte normal, como en realidad eres.

No olvides nunca que el físico no es ciertamente el aspecto más importante de una persona.

«Estoy para siempre en una silla de ruedas. ¿Qué va a ser de mi vida?»

Soy una chica de trece años que llevo desde antes de empezar a andar (nunca lo hice) en una silla de ruedas. Los médicos se equivocaron con la enfermedad que tenía y ahora ya no tiene remedio. Seré para siempre una inválida y no hago más que pensar en el futuro de mi vida. En lo demás soy normal, me llevan al colegio, estudio y procuro reírme con mis compañeros; pero cuando mis amigas dicen que les gusta este chico o aquel otro, me pongo muy triste porque yo también tengo esos mismos sentimientos y estoy segura de que jamás pensará nadie en quererme. Estos pensamientos me abruma y lloro cuando me encuentro sola.

RESPUESTA

Lo primero que tienes que hacer es fijarte en tantos aspectos buenos como tienes: eres inteligente, sensible, con un rostro agradable, tienes amigos... Tus únicas limitaciones son de carácter físico. Yo sé que eso tiene su importancia, pero tú la aumentas considerándote una inválida. Comienza, por tanto, centrando tu atención en la cantidad de cosas tan estupendas que puedes lograr, tanto en provecho propio como en el de los demás.

Recuerdo que, no hace mucho, me escribía una chica algo mayor que tú, también con impedimentos físicos, y me comentaba lo feliz que se sentía de poder hacer de «profesora particular», explicando a sus compañeros problemas de matemáticas y física, la formulación química y otras muchas cosas.

Lo más valioso que posees es tu inteligencia y tu corazón. Con tu inteligencia bien desarrollada conocerás y aprenderás un sinfín de cosas maravillosas que te prepararán para vivir y para conseguir una capacitación profesional acorde con tu situación. Así podrás ganarte el sustento como cualquier otra persona e incluso mejor.

Hoy el minusválido no es un ser aparte, sino una persona que puede integrarse de manera eficaz en la sociedad, con perfecto derecho a la salud, al trabajo y al amor; con el mismo destino a ser feliz que los demás. Por su parte, la sociedad debe proporcionarle seguridad, solidaridad, comprensión y afecto.

Tu preparación intelectual te permitirá formarte una idea clara y objetiva de tus capacidades menores o mayores, aceptando las limitaciones motóricas y dirigiendo todos tus esfuerzos al desarrollo de las demás potencialidades, que son muchas. Lograrás una perfecta integración profesional y social, si sabes estar abierta tanto al mundo de los minusválidos como al de los sanos.

A medida que seas mayor, irás comprendiendo mejor la trascendental importancia que tiene para ti la preparación intelectual en orden a tu autonomía profesional. Puedes estudiar Derecho, Informática, Psicología, Historia, Biología... Cualquier carrera universitaria se encuentra a tu alcance, además de diversas profesiones. Ello te servirá para valorarte justamente por tu esfuerzo y por haber logrado llegar profesionalmente hasta donde han podido otros; y te sentirás feliz al comprobar que la sociedad te aprecia y valora por ti misma, sin enterrecimientos ni compasiones.

Interesa, por consiguiente, salvar todas las distancias y barreras, restablecer la plena comunicación con los demás, desterrar los miedos y *pasar de la «caridad» compasiva a la plena aceptación*, a la justicia y al amor que te corresponden. Con tu corazón amarás la vida y cuanto ella te ofrece, y, sobre todo, amarás a las personas y serás correspondida. No te inquietes porque ahora los chicos no actúen como tú esperas de ellos. Todavía eres una niña y lo que debes hacer es cultivar el amor y el compañerismo, disfrutar con cada cosa que haces y transmites a los demás desde tu silla de ruedas. Obrando así, aumentará día a día tu capacidad de ser feliz y aprenderás a disfrutar hasta de las cosas más insignificantes.

El amor y la comprensión a los demás, tarde o temprano, enriquece la fuente que los produce. Si te dejas arrastrar por la autocompasión y la amargura, lamentándote continuamente de tu situación, acabarás por alejar de tu lado a tus compañeros y compañeras. Si «respiras» paz, tranquilidad, alegría contagiosa y afecto por los demás, te verás siempre rodeada de amigos y conseguirás ser feliz con lo que tienes.

¡Que seas muy feliz, amiga mía!

Obsesión o belleza

Tengo diecinueve años y salgo con un chico tres años mayor que yo, últimamente se está centrando mucho en ir al gimnasio, se pasa más de dos horas, quiere verse con más musculatura, está empezando a controlar

todo lo que come de manera exagerada, siempre ha sido un chico que se ha cuidado, pero ahora veo que se está convirtiendo en su única fijación. Me preocupa que caiga en la vigorexia. ¿Cómo evitarlo?

RESPUESTA

La vigorexia es una enfermedad probablemente producto de la sociedad actual. Consiste en la fijación por un cuerpo perfecto, con la obsesión por los músculos, esto puede llevar a la persona a padecer trastornos psicológicos como la ansiedad o depresión entre otros; la base puede estar en la falta de confianza e inseguridad de la persona. Lo mejor para prevenirlo es que hables con tu pareja y que sea él quien te diga qué piensa sobre todo eso, coméntale que la belleza no es el único valor existente en las personas y que también hay que realizar otras actividades que refuercen nuestra autoestima desde todas las facetas personales. Cada ser es único e irrepetible, no debemos dejarnos llevar por la idea de que un cuerpo perfecto da la felicidad, proponle hacer otras actividades juntos. Observa su reacción y sus contestaciones, invítale a reflexionar y en caso necesario lo mejor sería acudir a un profesional que le ayude a superar el problema.

«Mi hijo es muy desordenado»

Tengo un niño de doce años y me gustaría que fuese más ordenado, no recoge su habitación, sus juegos, ni colabora en las tareas más simples como recoger la mesa, tengo que repetírselo constantemente para que colabore un poco, la verdad es que no tengo mucho tiempo para estar con él por mi trabajo, el que más está es mi marido y él no le da tanta importancia como yo. ¿Qué puedo hacer para que nuestro hijo no sea en un futuro desordenado?

RESPUESTA

La mejor forma de que un niño aprenda a ser ordenado es enseñándole con nuestro propio ejemplo. El orden es una cualidad esencial en nuestra vida para que todo funcione de manera equilibrada, para ello hay que establecer unas normas que con el tiempo se convierten en conductas. Para un niño pequeño esto no tiene ningún significado, pero desde la infancia se tienen que fomentar estos hábitos, lo mejor es que se realicen desde que son pequeñitos, pero tienes que saber que nunca es tarde. Habla con tu pareja y poned de acuerdo en comenzar a educarle en el orden desde el cariño y la firmeza, estableciendo unas normas que sean cumplidas por todos los componentes de la familia, pero nunca con amenazas imperantes y sin sentido, aunque sí asumiendo unas consecuencias en caso de no ser cumplidas, para que él lo interiorice como algo positivo y no como una imposición de los padres. Tu marido tiene que colaborar a la hora de dar ejemplo, tu hijo ya tiene una edad en la que podéis negociar de forma más madura y en la que él entenderá perfectamente que lo hacéis por su bien. Podéis comenzar por marcarle unas condiciones básicas como es hacerse cargo de su habitación, que os ayude a poner y retirar la mesa, incluso si ves que ayudar mientras cocinas le gusta, no dudes en dejarle que haga sus pinitos colaborando en preparar los platos sencillos o incluso

proponiéndole que invente algún plato, eso mejorará vuestra relación familiar porque fomenta mayor contacto y para él puede convertirse en un juego divertido; algo muy importante es que vea que su padre colabora y que estáis totalmente compenetrados, la actitud de su padre será fundamental para que se vea identificado, en definitiva, hacerle participe de la convivencia. Felicítale cada vez que recoja y os ayude, eso hará que se sienta importante y es el mejor refuerzo para conseguir el hábito de ser ordenado.

«Mi hija se quiere operar el pecho»

Mi hija acaba de cumplir diecisiete años y no para de decir que se quiere hacer la cirugía estética en el pecho. Estoy preocupada porque considero que es muy joven y no quiero que se obsesione, hay compañeras suyas que ya se han operado con el consentimiento de sus padres, pero yo no quiero y me tiene angustiada, no sé cómo quitárselo de la cabeza. ¿Cuál es su consejo?

RESPUESTA

Las operaciones de cirugía estética se han incrementado en nuestro país influenciadas en gran parte por los estereotipos dominantes de belleza y relacionados con el éxito social. Mi consejo es que antes de hablar con tu hija te informes de todo lo referente a las operaciones de estética, tanto de los riesgos como de los beneficios, muchas veces los hijos creen que saben más sobre algo que los padres, dificultando así la comunicación y no reflexionan sobre las consecuencias, de esta manera podrás hablarle con seguridad y desde el cariño. Hazle ver que someterse a una operación no es broma y que en la adolescencia el cuerpo no ha finalizado su etapa de crecimiento y cambio, cosa que incrementa los riesgos de pasar por un quirófano, por otra parte, tampoco es una etapa en la que haya una madurez psíquica, no estando preparada para valorar los posibles cambios físicos y los posibles efectos negativos, ella tiene que quererse tal y como es, menciónale todo lo bonito que hay en ella y todas sus cualidades. Hoy por hoy la legislación española no contempla las operaciones en menores sin el consentimiento de sus padres y tiene que respetar tu decisión, pero en un año será mayor de edad y lo mejor es que esté bien informada y tengáis una buena comunicación, para evitar posteriores errores. En el caso de la cirugía estética es interesante acudir a un psicólogo que haga una valoración psicológica para poder detectar falta de madurez, baja autoestima, algún trastorno de tipo alimenticio, dismórfico corporal, etc.

proponiéndole que invente algún plato, eso mejorará vuestra relación familiar porque fomenta mayor contacto y para él puede convertirse en un juego divertido; algo muy importante es que vea que su padre colabora y que estáis totalmente compenetrados, la actitud de su padre será fundamental para que se vea identificado, en definitiva, hacerle partícipe de la convivencia. Felicítale cada vez que recoja y os ayude, eso hará que se sienta importante y es el mejor refuerzo para conseguir el hábito de ser ordenado.

«Mi hija se quiere operar el pecho»

Mi hija acaba de cumplir diecisiete años y no para de decir que se quiere hacer la cirugía estética en el pecho. Estoy preocupada porque considero que es muy joven y no quiero que se obsesione, hay compañeras suyas que ya se han operado con el consentimiento de sus padres, pero yo no quiero y me tiene angustiada, no sé cómo quitárselo de la cabeza. ¿Cuál es su consejo?

RESPUESTA

Las operaciones de cirugía estética se han incrementado en nuestro país influenciadas en gran parte por los estereotipos dominantes de belleza y relacionados con el éxito social. Mi consejo es que antes de hablar con tu hija te informes de todo lo referente a las operaciones de estética, tanto de los riesgos como de los beneficios, muchas veces los hijos creen que saben más sobre algo que los padres, dificultando así la comunicación y no reflexionan sobre las consecuencias, de esta manera podrás hablarle con seguridad y desde el cariño. Hazle ver que someterse a una operación no es broma y que en la adolescencia el cuerpo no ha finalizado su etapa de crecimiento y cambio, cosa que incrementa los riesgos de pasar por un quirófano, por otra parte, tampoco es una etapa en la que haya una madurez psíquica, no estando preparada para valorar los posibles cambios físicos y los posibles efectos negativos, ella tiene que quererse tal y como es, menciónale todo lo bonito que hay en ella y todas sus cualidades. Hoy por hoy la legislación española no contempla las operaciones en menores sin el consentimiento de sus padres y tiene que respetar tu decisión, pero en un año será mayor de edad y lo mejor es que esté bien informada y tengáis una buena comunicación, para evitar posteriores errores. En el caso de la cirugía estética es interesante acudir a un psicólogo que haga una valoración psicológica para poder detectar falta de madurez, baja autoestima, algún trastorno de tipo alimenticio, dismórfico corporal, etc.

--	--

El afecto es el fundamento de todas las virtudes.

CICERÓN

¿Habrá que seguir considerando la adolescencia como un periodo turbulento, plagado de «tormentas emotivas», como parecen sugerir muchos autores?

Aunque es cierto que los adolescentes presentan con frecuencia hiperemotividad e inestabilidades afectivas estrechamente vinculadas a la maduración del sistema endocrino y al desarrollo de los caracteres secundarios que hacen su aparición en esta etapa, sin embargo, convendrá tener en cuenta observaciones como esta de E. Hurlock: «Las opiniones tradicionales sobre las “tormentas emotivas” nos ofrecen un retrato exagerado de la emotividad del adolescente. No todos los muchachos se encuentran sujetos a dichas tormentas, y cuando se verifica esta condición, hay que pensar que algo no funciona».

En todo caso, nada impide reconocer la riqueza emotiva del adolescente y su originalidad respecto a otros periodos del crecimiento. En esta época aumentan las circunstancias capaces de provocar una descarga emotiva más intensa o, cuando menos, una cierta ansiedad. Piénsese en los obstáculos que su deseo de emancipación encuentra en la familia y en el colegio; en su adaptación a las relaciones con el otro sexo; en las mayores dificultades de los estudios, en los compromisos, no siempre fáciles, entre el deseo de ser él mismo y el de vivir con los demás; en la elección de la carrera...

Estas situaciones frustrantes le crean con frecuencia actitudes de abierta o larvada hostilidad, que se manifiestan de manera enmascarada y bajo múltiples formas contra otras personas. Por ejemplo, contra padres y educadores puede expresar intelectualmente actitudes agresivas de radicalismo político o irreligiosidad provocantes.

Desde el punto de vista tendencial-afectivo, A. A. Scheneiders ha intentado una clasificación, tal vez demasiado lógica desde el punto de vista psicológico, de las principales necesidades del adolescente, a las que él denomina con el nombre genérico de «factores motivantes»:

— Entre las *necesidades psicofisiológicas*, los cambios más importantes corresponden a las tendencias sexuales, como consecuencia del desarrollo puberal.

— Las *necesidades psicosociales*, en estrecha dependencia de los influjos culturales, están constituidas por motivos de diversa índole: valores, ideales, razones...

Por la importancia que tienen en impulsar, canalizar y sostener la conducta del adolescente, destacamos las siguientes:

a) *Necesidad de autonomía*: se entiende más como independencia emocional, intelectual y volitiva o libertad de acción que como autosuficiencia económica.

b) *Necesidad de seguridad*: el adolescente sufre a causa de sus cambios fisiológicos, su incoherencia emotiva, su labilidad moral y su falta de confianza en sus propios juicios y decisiones.

c) *Necesidad de libertad experiencial*: le impulsa, de manera irreflexiva, hacia formas de conducta temerarias. Con frecuencia, su espíritu aventurero se refugia en actividades evasivas: radio, cine, televisión, juegos...

d) *Necesidad de afecto*, de aprobación, de reconocimiento de su valor personal, de aceptación por el propio grupo...

e) *Necesidad de participación*: en la medida en que siente la fuerza de la emancipación, necesita la seguridad que le proporciona el grupo. La participación se convierte con frecuencia en un rito expresado de forma simbólica, lo que explica la espontaneidad y uniformidad de ciertas manifestaciones grupales juveniles. Dicha uniformidad y el conformismo que tantas veces descubrimos, especialmente en su vocabulario y vestimenta, es el resultado de esta necesidad que muchas veces viven de modo compulsivo.

Por lo que respecta al *desarrollo psicosexual* del adolescente, conviene que puntualicemos algunas observaciones importantes:

1) Uno de los problemas más importantes que debe resolver el adolescente para llegar a la madurez es el *aprendizaje del amor*. El desarrollo sexual debe entenderse desde la perspectiva del amor, puesto que no es sino el desarrollo del hombre en tanto que varón o hembra, distinto, incompleto, pero complementario, llamado a realizarse en la unión de «dos personas en una sola carne».

La madurez sexual no es puramente fisiológica; es, sobre todo, la madurez del amor, de ahí su rareza. Y, a la inversa, «separar la persona de su condicionamiento biológico, es decir, de su cuerpo, es un error científico y filosófico fatal», como ha dicho P. Chauchard.

2) El *carácter personal del desarrollo sexual* es insoslayable. No existe el desarrollo en abstracto, sino solo personas que se desarrollan. El comportamiento sexual es una actividad de la persona en la que se reflejan su madurez o inmadurez, sus actitudes sanas o neuróticas hacia sí misma o hacia los demás... La vida sexual del hombre es tan compleja y depende de tantos y tan variados factores que constituye, como observa acertadamente Von Gebattel, «el más sensible indicador de las tendencias fundamentales menos visibles del individuo».

Olvidar este carácter personal de la vida sexual es condenarse a no comprenderla en absoluto.

3) La *pubertad fisiológica* constituye un hecho nuevo que viene a introducir diferencias cualitativas en el desarrollo. Sabemos que no son raros en la niñez el interés, la curiosidad y las actividades sexuales de todo tipo; sin embargo, «la sexualidad del adolescente no comienza allí donde acaba la sexualidad del niño. Entre las dos hay una continuidad y una diferencia cualitativa. La sexualidad del niño consiste esencialmente en una sensualidad erógena, en actividades exploratorias, en curiosidad, en tentativas de imitar al adulto...» (D. P. Ausubel). Pero, «a partir de la pubertad, se convierte en un fin en sí misma, frecuente y regular». La maduración hormonal es parcialmente responsable de estos cambios.

4) No obstante, como también nota D. P. Ausubel, la conversión de las hormonas sexuales en tendencias no se da automáticamente, sino a través de un intermediario: la *cultura*. Ella ofrece las condiciones para que estas tendencias puramente potenciales se realicen según determinadas orientaciones preferenciales.

Las *relaciones entre cultura y sexualidad* son tan profundas que Schelsky, al hablar sobre la inequívoca plasticidad del instinto sexual, considera esta regulación de la sexualidad por parte de la cultura como la «forma social primaria del comportamiento humano». Cultura y normas sexuales van tan unidas que no se puede renunciar a estas sin destruir los fundamentos mismos de la sociedad.

Cada cultura ofrece diversos modelos comportamentales en el campo de la sexualidad. Por lo que se refiere a nuestra cultura contemporánea, muchos autores la consideran como una cultura sexualizada, erotizada... El sexo lo invade todo: la profusión de la publicidad, el cine, la televisión o las revistas dan a nuestra cultura un carácter afrodisíaco, según A. Gemelli.

El sexo se ha comercializado, convirtiéndose en un bien de consumo. El poder sexual se considera hoy día un signo de éxito, al igual que la riqueza, y por lo mismo constituye una fuente de angustia. La moral y la religión han perdido su ascendiente sobre las masas y han quedado reemplazadas por una *religión del placer*.

Estas son las condiciones en las que el adolescente medio europeo hace frente a su desarrollo. No hay, pues, que extrañarse de que todo ello provoque en él una necesidad sexual obsesiva, un «infantilismo sexual» y, por ende, un acceso más difícil a la madurez.

La época anterior fue puritana, represiva; la nuestra es sexualmente descarada. Pero los extremos se tocan: ambas culturas acentúan de forma obsesiva la importancia del sexo, tanto para reprimirlo como para exaltarlo, y tienden a excluirlo de la unidad de la persona.

Una represión desmedida provoca reacciones contrarias, y ello explica por qué los excesos sexuales aparecen ahora de modo más llamativo en aquellas regiones donde antes reinaba el puritanismo más acentuado. Es probable que las tendencias de la cultura

provoquen, precisamente por sus excesos, la reacción contraria. Sociólogos como Schelsky no excluyen un próximo retorno de la juventud a un mayor pudor.

5) El chico o la chica que entran en la adolescencia poseen ya una personalidad, un carácter, un modo de ver el mundo, una manera de reaccionar ante los acontecimientos. Su personalidad queda abierta al prójimo o se halla cerrada en sí misma, se encuentra dotada de una fuerte voluntad, capaz de perseguir ideales altos y lejanos o, por el contrario, sometida a los placeres del momento presente... Todas estas condiciones personales pueden, naturalmente, facilitar o entorpecer el control de esta tendencia orgánica que hace irrupción en la pubertad.

Como bien observa H. Giese, *la capacidad de control sexual* es la mejor información sobre el grado de madurez personal de un individuo.

No faltan psicólogos y antropólogos que, a la vista de los hechos, creen poder afirmar que no existe libertad en el comportamiento sexual. Pero, como nota D. P. Ausubel, se trata de un sofisma: el hecho de que nosotros podamos explicar por qué un hombre ha obrado de un modo u otro no nos autoriza a concluir que haya sido incapaz de obrar de una manera diferente.

Entender el mundo afectivo del adolescente nos obliga a trascender la mera dimensión física del amor y aceptar, como indica P. Chauchard, que «el principal órgano sexual del hombre es su cerebro, dicho de otro modo, su espíritu, que se expresa en estructuras de reflexión y amor».

A) Las amistades del adolescente

Cada mañana la Amistad recorre la Tierra para despertar a los hombres, de modo que puedan hacerse felices recíprocamente.

EPICURO

«¿Cómo encontrar amigos?»

Tengo diecisiete años y me encuentro muy sola, no precisamente porque sea una chica depresiva, solitaria o aburrida, sino porque, aunque le parezca extraño, hoy es muy difícil encontrar un grupo de amigos sanos. Los grupos con los que he conectado hasta ahora solo saben pasárselo «guay» y «dabuti», inflándose de cerveza, fumando porros y teniendo «relaciones» con quien les apetece...

RESPUESTA

Es fácil emplear hoy la palabra «amigo» con demasiada ligereza para atribuir, sin más, la categoría de tal al que no es nada más que cómplice de fechorías o mera comparsa en ambiguas diversiones. Es lógico que tú desconfíes de «amistades» que tan gratuitamente se ofrecen.

Amigo no es solo aquel que va a divertirse contigo en una discoteca o te acompaña bebiendo una «litrona» tumbados sobre la hierba, sino aquel que encuentra gusto en estar a tu lado no solo en los momentos buenos, sino, en especial, en los malos.

El poeta latino Ovidio se quejaba amargamente en su desgracia: «Mientras seas feliz, contarás con numerosos amigos; pero en cuanto cambie tu fortuna, te quedarás solo». Y es que la amistad se prueba en la adversidad, no en los momentos de placer o diversión.

La amistad surge, sobre todo, allí donde hay comunidad de intereses y objetivos, afinidades ideológicas y psicológicas..., todo ello amasado con el afecto mutuo de dos personas que se aceptan incondicionalmente. Con frecuencia se inicia como consecuencia de un sentimiento de simpatía que surge de forma espontánea; pero, como todo sentimiento, lo mismo que viene, se puede volver a marchar. De ahí que sea necesario cultivar estos nobles sentimientos mediante el servicio a los valores del amigo, buscando su bien y disfrutando con ello.

¿Dónde buscar amigos? Allí donde encuentres comunidad de sentimientos, ideas y aspiraciones. Más que en las discotecas, búscalos en los grupos de trabajo, en tu clase... Estoy seguro de que encontrarás jóvenes a los que les encante hacer deporte, oír música, hacer teatro, hablar de temas humanos y ofrecerte una sana amistad que prescinda del porro, la litrona o el «revoltijo» sexual indiferenciado...

Será amigo tuyo el que respete tus valores y tus sentimientos, aunque a veces no coincidan con los suyos. No hay que pretender que piense exactamente igual que tú, sienta o viva como tú. Dos personas «demasiado de acuerdo» acabarían arruinando su

amistad por aburrimiento, porque en seguida se lo habrían dicho todo.

No lo olvides nunca: «Amigo es aquel que, a pesar de conocerte, te sigue queriendo».

NOTA

Tras mi respuesta, hice una llamada a todos aquellos jóvenes que se encontraran en la misma situación o que pertenecieran a grupos divertidos y sanos, que saben pasárselo bien sin necesidad de ciertos sucedáneos como la droga, el alcohol o el sexo.

Pues bien, a lo largo de tres semanas llovieron cartas de jóvenes de uno y otro sexo brindando a esta chica la amistad que tanto anhelaba.

LA RESPUESTA DE LA AMISTAD

Es imposible resumir tantas, tan sinceras y tan bellas palabras de aliento de grupos de jóvenes que manifiestan sus deseos de ayudarla.

Entre las asociaciones que le ofrecen su amistad se encuentra el movimiento Comunión y Liberación (www.clonline.org/es/). Esta asociación juvenil defiende «el respeto a la dignidad natural del hombre» y ofrece toda una serie de actividades que fomentan la convivencia, la cultura y los valores humanos más característicos de la juventud: solidaridad, altruismo y apertura a la dimensión ético-espiritual de la existencia humana.

Uno de los jóvenes, miembro de esta asociación, después de citar uno de los párrafos de sus estatutos, dice: «Quizá tanta letra no diga gran cosa, pero lo que puedo asegurar es que pensamos y hacemos cosas más trascendentales y dignas que fumar porros o hincharnos de cerveza, y que el concepto de “relaciones” es radicalmente distinto al que Rocío deja entrever en su carta. Me gustaría que esta amiga y otros jóvenes que piensan como ella nos conocieran. Desde luego, si se unen a nuestro grupo, pueden estar seguros de que en él encontrarán un sentido a su vida».

De nuevo ha vibrado la sana juventud, que vive, se proyecta y se esfuerza por el camino de la «solidaridad, el altruismo y la apertura a la dimensión ético-espiritual de la existencia humana».

Desgraciadamente, muchos jóvenes no han tenido la suerte de encontrar en su vida una mano amiga que les diera el impulso hacia el reconocimiento de su dignidad como personas. Por el contrario, falsos «amigotes» los han ido empujando al precipicio de la abyección y de la marginación social, colocándoles en los antípodas de la verdadera amistad.

La ilusión y la juventud del espíritu mueren cada día en su alma, y se convierten en viejos de dieciocho años, cazados por la droga y el alcohol, vegetando desde su adolescencia, sin más objeto ni rumbo que robar y delinquir para poder alimentar su

vicio. Son producto de una sociedad sin principios ni moral, que no acierta a ofrecer soluciones eficaces, porque sigue empecinada en primar y fomentar los valores materiales, el consumo, el dinero, el sexo, el placer inmediato, la evasión de la realidad.

¡De cuántos conflictos humanos nos libera la amistad! Diógenes de Enoanda, aleccionado con la filosofía de Epicuro, hizo grabar esta inscripción: «El mundo habitado ofrece a todos los hombres *capaces de amistad* una sola casa común: la tierra». Solo el hombre capaz de amistad puede comprometerse a transformar el mundo en un hogar familiar en el cual la convivencia, la solidaridad y la paz no sean conceptos retóricos, sino realidades llenas de sentido.

«Si no hago amigos, me corto las venas»

Soy un chico de catorce años, muy nervioso. Me da vergüenza que me miren y observen, y lo peor de todo es que, mientras otros chicos saben hacer muchos amigos, yo no tengo gracia para nada, porque soy muy «cortao» y me parece que se van a reír de mí. Cuando era más pequeño, mis padres no me dejaban bajar a la calle, porque decían que los chicos eran muy crueles y que no me iban a enseñar más que cosas malas. Ahora me dicen que por qué no tengo amigos, y yo quiero tenerlos, hasta el punto de que ayer le aseguré a mi madre que, si no hago amigos, soy capaz de cortarme las venas.

RESPUESTA

Comprendo perfectamente tu desesperación y la manera angustiosa de vivir esta carencia, ya que una de las primeras necesidades que se sienten a tu edad es la del afecto, bajo la forma de una amistad sincera.

Tus padres debieron proporcionarte en su momento la ocasión de relacionarte con los demás niños, cuando tú, de forma natural, lo pedías y deseabas; pero ellos proyectaron sobre ti sus propios miedos y temores y, al privarte de salir a jugar, te privaron de aprender a hacer amistades como lo hace cualquier pequeño de cinco o seis años: compartiendo juguetes, secretos, trastadas y hasta el bocadillo que han bajado de casa para merendar.

Debes asistir a un gimnasio, apuntarte a unos cursos de natación, practicar la acampada o lo que sea, con tal de que pases unos días relacionándote intensamente con otros chicos de tu barrio, pueblo o colegio. A partir de ese momento, te será bastante fácil hacer amigos, pero no olvides que no hay que esperar que los demás vengán siempre hacia ti; has de salir tú a su encuentro y compartir cosas con ellos, reír sus bromas, hacerles preguntas, ofrecerles tu ayuda...

Tu necesidad de amigos es ahora tan intensa que darías cualquier cosa por tenerlos. Así viven la amistad muchos chicos, de manera ansiosa y angustiada... Pero no hay que llegar a tu extremo. Deja que la sangre corra por tus venas, no para malgastarla, sino para darla por tus amigos una vez que los encuentres, lo que no dudo sucederá muy pronto.

Alguien ha dicho que «se puede vivir sin hermanos, pero no sin amigos». Existen entre los hombres unos lazos más fuertes que los establecidos por la herencia genética y la sangre; son los lazos afectivos que unen a las personas en unos vínculos fundados en el desinterés y la aceptación incondicional. Nadie puede vivir huérfano de afectos, por consiguiente, todo cuanto hagas por romper el cerco de tu aislamiento afectivo te aproximará a los demás y te dará la oportunidad de quererles y de ser querido por ellos.

«Me siento sola y me cuesta hacer amigas»

Estoy en 3.º de ESO y, como he cambiado de colegio, me siento sola y me cuesta hacer amigas. Yo, por fuera, parezco abierta; pero por dentro soy muy vergonzosa. El año pasado salía a veces con mis compañeros, pero este año solo he ido una vez al cine... Me cuesta vivir sin amigos.

RESPUESTA

Ya veo que eres una chica bastante tímida y con dificultades para la amistad, pero las cosas se te han puesto todavía más difíciles al toparse con un grupo «cerrado a admitir gente nueva».

El ser humano es por naturaleza un *ser solidario, no solitario*, hecho para realizarse en la comunicación y colaboración con sus semejantes. Por esa razón, cada vez que tengo ocasión de hablar con profesores de ESO y Bachillerato, les hago ver la importancia decisiva que para los estudiantes tiene una buena integración en su grupo de clase. Esta cohesión es indispensable para realizar con eficacia las tareas escolares, promoviendo las actividades en grupo, velando para que ninguno se sienta desplazado.

Además, desde el punto de vista educativo, es necesario para el desarrollo de vuestra personalidad que los profesores os estimulen y animen a ser más receptivos, comprensivos y amistosos precisamente con aquellos que presenten un mayor grado de timidez e introversión. Uno de los principios fundamentales de la educación personalizada es el de sociabilidad, es decir, educar mediante el contacto y la comunicación personal, la participación y el trabajo en grupo, para que cada uno sienta que es necesario para los demás, a la vez que necesita de ellos.

Participar en grupo no significa esperar pasivamente a que los demás hablen y te lo den todo hecho, sin que tú aportes nada, escudándote en tu presunta timidez, el trabajo en grupo debe ir siempre precedido de un trabajo personal, estudiando el tema individualmente para *tener algo que aportar al grupo*. De lo contrario, iréis a él para comunicaros vuestra propia ignorancia.

Créeme que, si tú te preparas bien para lo que hayas de hacer en colaboración con tus compañeros, los demás te verán como un elemento positivo y no como un «parásito»; y, lo que es más importante, vencerás tu timidez y te granjearás las simpatías de unos compañeros que, gradualmente, se irán transformando de simples camaradas en verdaderos amigos.

Te sugiero que hables con tu tutor o con aquel profesor que te merezca mayor confianza y le expongas sin más tu problema. Le será muy fácil ayudarte a que te integres con tus compañeros de curso. Es probable que haya algunas chicas dispuestas y hasta deseando ser buenas amigas tuyas, pero tú misma, sin darte cuenta, las puedes estar apartando con tu actitud reservada, distante y poco comunicativa. Aprovecha cualquier ocasión para pedir algún favor, como apuntes, libros, etc., o para proporcionarles algo que las demás necesiten. Muéstrate accesible a ellas y verás como recibes una respuesta semejante.

En la mayoría de los casos es el propio tímido quien cierra las puertas a la comunicación con los demás, aunque, por desgracia, se dan situaciones excepcionales en las que un grupo se cierra a cal y canto y no admite la integración de nuevos miembros. Es precisamente en estas situaciones cuando los educadores deben estar más atentos, para así poner el remedio oportuno. Lo mejor es hablar abiertamente del tema, alabando la conducta de quienes se muestran buenos compañeros con los que se encuentran más solos y condenando la conducta despiadada y cerril de quienes no los reciben con afecto.

«No quiero estar sola, no quiero volver a llorar»

Te escribo porque a mis dieciocho años he caído en un pozo oscuro y me duele pensar que algún día llegaré al fondo. La soledad, esa cruel compañera, me acorrala y maltrata. He cambiado mucho en unos meses... Todos parecen volverme la espalda. Es muy duro para mí verme hundida en la incompreensión. No tengo a nadie que salga conmigo. Confieso abiertamente que solo tengo una amiga, pero está muy lejos.

Llega la Navidad y no quiero estar sola... No quiero volver a llorar...

RESPUESTA

Entiendo tu desaliento al no contar con amigos. No hay una tienda donde comprarlos, pero corazones abiertos, magnánimos y acogedores, ciertamente los encontrarás a montones entre la buena gente de tu edad. Muchas veces lo único que se necesita son ocasiones de encuentro. Hay que saber recibir la amistad siempre con los brazos abiertos, sin prejuicios ni actitudes defensivas.

Lo propio del amor del niño es el egocentrismo que le hace amar solo por el interés de lo que le dan. Es un amor interesado. El amor de adolescente, en cambio, es un amor de necesidad: necesita dar y recibir. Esto es lo que caracteriza el amor de amistad, en el que tú no debes esperar a que los demás te den, te consuelen, te ayuden..., sino que tienes que ir dispuesta a dar, a darte, entregarte, preocuparte por el otro. En la amistad hay un intercambio mutuo de afecto y ayuda. Este es el camino que habrás de recorrer antes de llegar a la madurez del amor, cuando te hagas capaz de dar aun sin esperar a recibir.

Hay muchos chicos y chicas de tu edad que, como tú, se encuentran solos. ¿Por qué no probáis a compartir vuestra soledad, vuestra experiencia? Compartir la soledad significa destruirla, pero para ello tienes que *desarrollar tu voluntad de encuentro*.

Te sugiero que hables con tu tutor o con aquel profesor que te merezca mayor confianza y le expongas sin más tu problema. Le será muy fácil ayudarte a que te integres con tus compañeros de curso. Es probable que haya algunas chicas dispuestas y hasta deseando ser buenas amigas tuyas, pero tú misma, sin darte cuenta, las puedes estar apartando con tu actitud reservada, distante y poco comunicativa. Aprovecha cualquier ocasión para pedir algún favor, como apuntes, libros, etc., o para proporcionarles algo que las demás necesiten. Muéstrate accesible a ellas y verás como recibes una respuesta semejante.

En la mayoría de los casos es el propio tímido quien cierra las puertas a la comunicación con los demás, aunque, por desgracia, se dan situaciones excepcionales en las que un grupo se cierra a cal y canto y no admite la integración de nuevos miembros. Es precisamente en estas situaciones cuando los educadores deben estar más atentos, para así poner el remedio oportuno. Lo mejor es hablar abiertamente del tema, alabando la conducta de quienes se muestran buenos compañeros con los que se encuentran más solos y condenando la conducta despiadada y cerril de quienes no los reciben con afecto.

«No quiero estar sola, no quiero volver a llorar»

Te escribo porque a mis dieciocho años he caído en un pozo oscuro y me duele pensar que algún día llegaré al fondo. La soledad, esa cruel compañera, me acorrala y maltrata. He cambiado mucho en unos meses... Todos parecen volverme la espalda. Es muy duro para mí verme hundida en la incompreensión. No tengo a nadie que salga conmigo. Confieso abiertamente que solo tengo una amiga, pero está muy lejos.

Llega la Navidad y no quiero estar sola... No quiero volver a llorar...

RESPUESTA

Entiendo tu desaliento al no contar con amigos. No hay una tienda donde comprarlos, pero corazones abiertos, magnánimos y acogedores, ciertamente los encontrarás a montones entre la buena gente de tu edad. Muchas veces lo único que se necesita son ocasiones de encuentro. Hay que saber recibir la amistad siempre con los brazos abiertos, sin prejuicios ni actitudes defensivas.

Lo propio del amor del niño es el egocentrismo que le hace amar solo por el interés de lo que le dan. Es un amor interesado. El amor de adolescente, en cambio, es un amor de necesidad: necesita dar y recibir. Esto es lo que caracteriza el amor de amistad, en el que tú no debes esperar a que los demás te den, te consuelen, te ayuden..., sino que tienes que ir dispuesta a dar, a darte, entregarte, preocuparte por el otro. En la amistad hay un intercambio mutuo de afecto y ayuda. Este es el camino que habrás de recorrer antes de llegar a la madurez del amor, cuando te hagas capaz de dar aun sin esperar a recibir.

Hay muchos chicos y chicas de tu edad que, como tú, se encuentran solos. ¿Por qué no probáis a compartir vuestra soledad, vuestra experiencia? Compartir la soledad significa destruirla, pero para ello tienes que *desarrollar tu voluntad de encuentro*.

De todos modos, quiero recalcarte todavía una idea que ha quedado apuntada en los testimonios anteriores: «compartir» significa, sobre todo, salir de uno mismo para encontrarse con los demás y aceptarlos como son, sin deformaciones de ningún tipo. Compartir significa saber comprender al otro en sí mismo y en su propia circunstancia, y sentirse feliz al ver que, aunque tengamos que renunciar a nuestro egoísmo, hacemos felices a los demás. Esta debe ser la línea de conducta de cuantos padecéis el mal de la soledad y queréis libraros de él. Espero que pronto logres encontrarte con chicos y chicas que te ofrezcan su amistad. Que siempre seas digna de ella.

«Mi mejor amigo es homosexual, ¿cómo puedo ayudarle?»

Tengo un amigo que, cuando tenía quince años (ahora tiene dieciocho), me confió su «secreto» diciéndome: «Eres mi mejor amigo y no mereces vivir mi amistad con engaños por mi parte: soy homosexual». Aproveché mi reacción de sorpresa para darme toda clase de explicaciones. Se sentía despreciable y no se hubiera extrañado si yo hubiera roto mi amistad con él. Su error fue confiarse a su padre, pues desde entonces comenzó a maltratarle y a sugerirle que lo mejor era que se suicidara. Sus hermanos se apartaban de él, como si fuera a contagiarles...

RESPUESTA

Has obrado con humanidad y comprensión y debes felicitarte por tu conducta ejemplar. A un amigo no se le puede dejar en la estacada. Él también tiene derecho a ser feliz y tú has contribuido a ello aliviando su dolor.

Ya ves hasta dónde puede llegar el fariseísmo absurdo de la propia familia: un padre que induce al suicidio para librarse de la vergüenza de tener un hijo homosexual. Como antes he comentado, en la vida «se puede vivir sin hermanos, pero no sin amigos». ¿Qué hubiera sido de ese chico si no te hubiera tenido a ti? ¿De qué le sirve tener padres y hermanos? Tú eres para él su padre y sus hermanos, su familia, y debes sentirte orgulloso de haberle aceptado de una forma tan generosa y desinteresada. Continúa tu cercanía afectiva, procura estar presente en la vida de tu amigo mediante el diálogo y la conversación relajada, como si hicieras la cosa más natural del mundo. Es necesario que él no se sienta un «bicho raro», una excepción, sino una persona con capacidad de relación igual que las demás. De esta manera irá desdramatizando su situación, convenciéndose de que la conducta de su familia es absurda y de que él es digno de todo el aprecio y amistad que tan generosamente le has brindado.

Hazle ver que te sientes orgulloso de tenerle por amigo, que sabes valorar sus cualidades, su sensibilidad y esa poderosa inteligencia a la que aludes en otro lugar de tu carta; que sus preferencias y tendencias homosexuales no son ningún obstáculo para que le estimes y aceptes tal como es, y que siempre contará con tu aprecio y ayuda.

¿Qué sería de la amistad si para querer a alguien le pusiéramos condiciones? Tanto más sólida es la amistad cuanto más incondicionalmente aceptamos a una persona. Tú te encuentras en perfecta sintonía con ese 51 por ciento de jóvenes que en una encuesta de

hace unos años pedían como principales distintivos de la amistad la sinceridad y la autenticidad, características que, en tu caso, él ha sabido demostrarte con fehaciente valentía. Ha entendido muy bien que no puede darse amistad, si uno se oculta del amigo tras el velo del engaño y la desconfianza.

Otro 29 por ciento esperaba del amigo fidelidad y lealtad, y eso es precisamente lo que tú le has devuelto a él y le vas a seguir otorgando como respuesta a su autenticidad y sinceridad.

Por otra parte, aunque la amistad resulta más fácil entre individuos del mismo sexo, de por sí es asexuada, se da simplemente entre personas. Al margen del sexo, existen muchos intereses de toda índole —artísticos, culturales, sociales, etc.— que pueden constituir la base de una buena relación. Creo que este es tu caso y que con tu amigo podéis tener muchas cosas en común, sin que intervenga para nada el sexo.

La gran confianza que ha mostrado contigo ha servido para que tú le admires aún más y para que él sepa que, si tiene problemas, le quieres incluso con ellos. Su sinceridad le ha puesto en tus manos y ahora no puedes decepcionarle; su debilidad hace que le ofrezcas mayor apoyo. Es en esas circunstancias cuando se percibe de veras la importancia vital de la amistad. Como decía un muchacho de tu edad, «cuando un amigo me decepciona o me falla, debo darle más amor y perdonarle siempre». Pero aquí no se trata de perdonar, sino de madurar en la amistad y de salvar la felicidad de tu amigo, para lo cual has dado pasos de gigante.

Anima a tu amigo a prepararse bien en sus estudios, a terminar una carrera o profesión para poder independizarse lo antes posible de una familia que no le acepta y salir de ese hogar en que todos le rechazan.

Que los absurdos, machistas y moralizantes hipócritas recuerden que la comprensión y el amor no pueden estar nunca condicionados ni por el sexo ni por ninguna otra razón. El homosexual es un ser humano tan digno como pueda serlo el heterosexual. Continúa, pues, en esta línea de auténtica amistad que has elegido. Con tu apoyo incondicional lograrás sacar a tu amigo de la crisis.

«¿Cómo ayudar a una compañera de facultad que no logra superar ninguna asignatura?»

Estudio 1.º de Medicina y uno de los problemas que han surgido es el de una amiga y compañera que ha perdido totalmente la confianza en sí misma, al ver que, desde que empezó este curso, no logra superar ninguna de las asignaturas, a pesar de lo mucho que trabaja. El desánimo la lleva a frecuentes depresiones. Los amigos no sabemos qué hacer para ayudarla y estamos muy preocupados por ella.

RESPUESTA

Estoy seguro de que vuestro apoyo y deseos de ayudar a vuestra angustiada amiga le están sirviendo para no derrumbarse por completo. Es evidente que, como estudiante, se encuentra bloqueada mentalmente, y necesitaría aprobar por lo menos dos o tres asignaturas, las que lleve mejor preparadas, para empezar a rehacerse.

Mi consejo es que entre algunos compañeros preparéis bien esas asignaturas que a ella le resultan más fáciles y actuéis de la siguiente manera:

— Delimitar los contenidos básicos de las mismas, por temas, y entrenarse con ella en repetirlos y hacerse continuas preguntas sobre lo estudiado. Vuestra amiga irá recuperando la confianza en sí misma al ver cómo cada vez es capaz de repetir con mayor exactitud estos contenidos básicos que irá fijando mejor en su memoria.

— Grabar en una cinta magnetofónica los temas resumidos por ella misma para que se escuche varias veces. Si durante la noche deja el casete en funcionamiento en un tono apenas perceptible, podrá rendir más e ir aprendiendo mientras duerme.

— Exponer a aquel profesor que os merezca más confianza por su humanidad y comprensión lo mismo que me habéis indicado a mí, con el fin de que vuestra compañera reciba alguna palabra de aliento que la tranquilice más al venir de sus profesores.

— Ayudarla a revisar el modo en que estudia para ver qué técnicas de estudio debe aplicar de manera más adecuada; sobre todo, ver cómo subraya los temas, cómo los resume, cómo hace la síntesis mediante cuadros sinópticos, cómo toma apuntes, etc.

El problema fundamental es la falta de confianza, puesto que su capacidad y preparación intelectual parecen suficientemente probadas y haber superado con buena nota las pruebas de acceso a la Universidad. Es ahí donde vuestra amistad juega un papel decisivo. Si vosotros no os dais por vencidos, tampoco ella se sentirá derrotada. *El amigo se prueba en la adversidad* y vosotros estáis demostrando que lo sois de verdad.

«Tengo una amiga que consume drogas y no sé qué hacer»

Desde hace unos meses, mi mejor amiga está consumiendo drogas. No es difícil encontrar pastillas en las discotecas a las que vamos, y ella se lo pasa tan bien que no tengo argumentos para hacerle ver que se está equivocando.

RESPUESTA

Convencer a una persona de que los efectos de las drogas no son beneficiosos y que cada vez necesitará una dosis mayor para conseguir los mismos efectos (hasta que llegue un momento en que no tengan ninguno) no es nada fácil. Los profesionales de la salud, padres, profesores..., nos esforzamos para transmitir el mensaje de que es mejor vivir

sin drogas. Tú tienes la ventaja de que eres una buena amiga de esta chica y, posiblemente, tu opinión tendrá más fuerza que si se la damos cualquier otra persona. Por eso:

— Hazle ver que te encuentras preocupada y que temes por su bienestar. Posiblemente ella te conteste que no tienes de qué preocuparte, que lo tiene bajo control... Pídele entonces que pase de las drogas durante un tiempo para que realmente pueda demostrarte que está controlando el tema.

— Anímale hacia actividades que le reporten bienestar. A lo mejor os podéis apuntar a alguna asociación que realice excursiones, prepare obras de teatro o tenga fines humanitarios. Descubrir otras facetas de su vida puede ayudarla a conocerse mejor y a disfrutar más de lo que es. En algunas localidades se están llevando a cabo alternativas muy interesantes para el ocio de los fines de semana. Por ejemplo, los polideportivos abren hasta altas horas de la noche y se pueden utilizar las piscinas, las canchas y campos... Infórmate de estas opciones y de otras que os permitan descubrir que salir de noche no implica consumir unas sustancias determinadas.

— Pídele, al menos, que tenga un consumo responsable. Si realmente tiene control sobre las drogas, que lo demuestre y apueste por su salud.

— Intenta cambiar de ambientes y moveos en otros en los que consumir drogas no sea tan fácil. Cambiar de amigos y conocer a personas con otras mentalidades puede ser de gran ayuda.

Y sobre todo, respeto. No eres responsable de la conducta de tu amiga. Puedes ayudarla, orientarla y estar ahí cuando te necesite, pero no puedes obligarla a hacer algo que no desea, incluso cuando se trata de su bienestar. Hazle ver que de seguir con este comportamiento, está poniendo en peligro vuestra amistad.

«No me llegan mensajes»

Todos mis amigos tienen un móvil, así que por Navidad mis padres me regalaron uno. Pensé que así me sentiría más aceptada en el grupo (somos cinco chicas de quince años), pero no ha sido así. Ellas se mandan mensajes para quedar o para preguntarse cosas. Pero a mí no me llegan mensajes. La verdad es que me da vergüenza preguntarles, porque yo les he dado mi número. ¿Por qué nadie me escribe?

RESPUESTA

El móvil se ha convertido en algo imprescindible, y no solo para los profesionales que deben estar siempre localizables, sino para los adolescentes que lo utilizan como un medio para relacionarse con los demás. No podemos olvidar que a estas edades hablar con los otros es muy complicado. Es difícil establecer relaciones de profunda amistad, entre otras cosas, porque los adolescentes están tan encerrados en sí mismos que tienen problemas para conocer al otro. Poco a poco, van superando este *egocentrismo* y empatizando con los demás.

Pero mientras tanto, no les es nada fácil hablar de sus sentimientos ni relacionarse con los otros. El móvil les ayuda. Es muy fácil mandar un mensaje corto para quedar o para decir algo que, cara a cara, no se atreverían. Esto les permite superar momentáneamente su vergüenza y «profundizar» en sus relaciones. Pero siguen siendo relaciones superficiales, pues se basan en palabras con las que intentan quedar bien y mostrar lo mejor de sí mismos. No profundizan en sentimientos ni en ideas, pero tienen la sensación de tener muchos amigos, porque reciben muchos mensajes en su visor.

Y puedo asegurarte que el número de mensajes no es indicador de la calidad de las relaciones. Si te preocupa que te manden pocos mensajes, habla con tus amigas e intenta averiguar el porqué. Pero sin agobios. A lo mejor descubres que esas chicas realmente no quieren tu amistad y aunque no te sea fácil aceptarlo, te animo a que lo hagas para que no te agobies.

No tiene sentido elegir amigos en función de si tienen móvil o no, o si nos mandan mensajes o no. La amistad es mucho más profunda que eso, y si para tus amigas es cuestión de vida o muerte tener móvil, lo mejor que puedo aconsejarte es que te relaciones con otras personas para quienes exista una manera menos superficial de hacer amigos y disfrutar de la amistad.

Sé que no es fácil ir a contracorriente, pero te animo a que lo hagas. No tienes por qué renunciar a la amistad con estas chicas, pero sí empezar a relativizar ciertas cosas. No caigas en el error de comprar cosas que no necesitas ni de depender de un mensaje para saber si eres aceptada y querida por los demás. Cuida tus relaciones con algún detalle que no siempre tiene por qué ser mandar un mensaje.

«No quiere salir»

Mi hija tiene quince años y no quiere salir. Siempre ha sido un poco tímida y su desarrollo ha sido más lento. Ahora me preocupa que se quede sin amigas, porque aunque yo le digo que salga a dar una vuelta, ella me dice que no, que sus amigas se van al parque a beber y que a ella no le apetece. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA

Lo primero que tienes que hacer es relajarte. Tu hija ve en ti un modelo de comportamiento y si estás preocupada porque ella no sale, lo más probable es que aumente su angustia con respecto a este tema. No pasa nada si por ahora no se relaciona mucho. En tu carta me cuentas que su nivel de desarrollo está por debajo de la media y es normal que tenga dificultades para relacionarse con gente de su edad, entre otras cosas, porque estar con otros adolescentes no suele ser fácil.

Habla con ella y descubre qué es lo que le gusta. A lo mejor tiene interés por la informática, la fotografía, el teatro, la montaña o alguna actividad deportiva. Anímalala a que la lleve a cabo. Existen muchas asociaciones con múltiples objetivos y actividades en

las que tu hija puede participar. Si se encuentra motivada, hará algo que le gusta y, al mismo tiempo, podrá conocer gente con quien tiene algo en común.

No tiene mucho sentido que le animemos a salir cuando a lo mejor la gente de su edad se divierte escuchando música en un coche mientras se bebe una litrona. Lo que sí merece la pena es que tu hija se divierta haciendo cosas que le gusten o por lo que demuestre un mínimo interés. Debemos ofrecerle alternativas para que pueda disfrutar de su tiempo y sentirse a gusto.

Y sobre todo, paciencia. Tu hija lleva su ritmo de crecimiento y lo que importa es que vaya avanzando, que se sienta acompañada y apoyada por las personas que quiere. Poco a poco, se irá abriendo a los demás. Y si se le puede ayudar, mejor, pero siempre desde la calma y el respeto.

Caer bien a todo el mundo

Mi hija es una adolescente de quince años, es una niña que siempre ha sido muy buena y no ha dado problemas en casa, ahora veo que ante sus amigas pierde de su derecho e incluso se aprovechan de su buena voluntad, siempre hace lo que las demás dicen aunque a ella no le apetezca, creo que lo que quiere es caerle bien a todo el mundo y no sé cómo hacérselo ver. ¿Qué consejo le doy?

RESPUESTA

El querer agradar a todo el mundo puede llevarnos a perder la propia identidad y a dejar de ser dueños de nuestras decisiones. La adolescencia es una edad clave para reafirmar la personalidad y sentar las bases de un ser en plenitud. Nadie mejor que tú como madre para encontrar el momento adecuado y hablar con tu hija. Háblale de los verdaderos valores de la vida y de la importancia que tiene el quererse y respetarse a uno mismo sin faltar a los demás, haciendo así que te respeten y respetando a los otros. Tiene que saber que en la vida no podemos caerle bien a todo aquel que se cruza a nuestro paso y no por ello dejar de ser nosotros mismos a cambio de tener amigos, porque con esa conducta pierde a su mejor amiga, que es ella misma, y no llegará a conocer la verdadera amistad. Dile que los verdaderos amigos comparten y no siempre cede el mismo. Ayúdala a ser más asertiva, la asertividad es la capacidad que tiene el individuo para transmitir a los demás lo que opina, siente o desea de manera que pueda conseguir lo que quiere sin sentirse mal por ello, así evitará males mayores en un futuro y se sentirá mejor porque será dueña de sus decisiones. Sería interesante que participara de ciertas decisiones que se tomen en casa, que ella diga lo que le gusta y lo que no, eso ayudará a reafirmar su asertividad.

Recuperar la amistad

Soy una chica de diecisiete años, hace un año tuve un problema con la que era una de mis mejores amigas por culpa de un chico, yo salía con ese chico y me dejó por ella, ella decía que estaba enamorada y nos enfadamos, nos dijimos cosas bastante desagradables, desde entonces no nos hablamos. Al final ellos lo han dejado hace un mes. Yo echo de menos su amistad y no sé cómo acercarme a ella. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA

Es un gran detalle por tu parte el querer recuperar la amistad después de pasar por el desamor y la pérdida de la amistad. En las amistades a veces puede cruzarse la rivalidad y es muy importante ser maduro para saber actuar. Si deseas recuperar esa amistad, lo mejor es que antes de hablar con ella no tengas ningún sentimiento de rencor y que hayas perdonado. No tengas miedo a dirigirte a ella, ese será el primer paso para intentar recuperar su amistad, si en el fondo merece la pena volveréis a ser amigas, incluso más amigas, porque de todas las experiencias se aprende; no tengas miedo, puede que ella tenga el mismo sentimiento. Ten presente que las cosas pueden que no sean de nuevo iguales, pero no hay nada más digno en esta vida que tenderle la mano a un ser humano. Recuerda que un buen amigo es aquel que te respeta tal y como eres, es sincero y franco, es generoso, acepta los fallos, defectos y limitaciones del otro, es empático; la amistad es una forma de amor que exige cierta reciprocidad, la buena amistad no es fugaz ni engañosa. Si consideras que vuestra amistad era así, merece la pena que des el primer paso.

B) Sexualidad y educación para el amor

Una parte esencial de la educación consiste en iniciar al joven en los derechos y en los deberes sexuales.

AMIEL

¿Educación sexual o escuela de prostitución?

Soy profesor de enseñanza secundaria. Convivo a diario con chicos y chicas de doce a dieciséis años y siempre he comprobado la incidencia negativa que tienen en su vida, tanto académica como personal, las irregularidades sexuales compartidas.

La campaña que los organismos oficiales han montado, mentalizando e incitando a una práctica sexual a lo loco a todos los adolescentes y jóvenes, desde mi propio sentido común, me parece demencial, pues la experiencia está demostrando que, de hecho, tal campaña se está convirtiendo en una escuela de prostitución de consecuencias incalculables.

RESPUESTA

El gran error que se está cometiendo en estas campañas radica en pretender separar la educación sexual del adolescente de la educación integral de la persona, y en especial de la educación afectiva y moral.

Por otra parte, la educación para el amor —mejor que educación sexual— deben hacerla los padres de forma gradual, sin dejar esta trascendental tarea en manos de ciertos educadores «progresistas» que, esgrimiendo como justificación épocas pasadas de represión, que ciertamente lamentamos, no dudan en entrar a saco en la sensibilidad del adolescente.

Tal vez estemos exigiendo a nuestra escuela actual demasiadas funciones: que enseñe un montón de materias y que además eduque. Muchos padres descargan sus responsabilidades educativas sobre los maestros y, por desgracia, muchos de estos nada quieren saber de tales responsabilidades.

En lo que se refiere al tema del amor y la sexualidad, es la familia el lugar natural para su educación, ya que en ella es donde se producen los momentos espontáneos de intimidad y confianza que son impensables en un colegio. Tal vez este pueda informar mejor sobre ciertos mecanismos fisiológicos, pero llamar educación a esta mera información biológica me parece un exceso.

En las charlas, escritos y conferencias de estos sedicentes educadores echo de menos las palabras «ternura», «bondad», etc., cuando la sexualidad va indisolublemente ligada a la vida afectiva, así como al respeto a la dignidad y valores morales del otro. Como dice algún autor, «son los dos aspectos, material y espiritual, del concepto del amor».

Presentar a los adolescentes, casi niños, la sexualidad en su aspecto material con la crudeza e incitación con que suele hacerse hoy día, completamente desgajada de los conceptos morales y afectivos, conduce inexorablemente a una peligrosa «fijación» en lo meramente sensitivo, animal y fisiológico y, en definitiva, a la muerte del romanticismo y del espíritu.

Como educador, me preocupa la prisa que tiene nuestra sociedad en dar muerte al pudor, a la ternura y al sentimiento, casi antes de florecer, en la misma adolescencia. Pero, por suerte, se nota una fuerte reacción por parte de la juventud más sana. Algunos vuelven a hablar sin complejos de virginidad y continencia; son los mismos muchachos los que, hartos de tanto hedonismo materialista, nos muestran que están hastiados de tanto sexo como se les ofrece, cuando lo que ellos necesitan es afecto y amor. En los periódicos de San Francisco y otras ciudades del Oeste americano se leen anuncios de jóvenes que desean establecer relaciones personales, de afecto, «no de sexo» (esas son sus palabras expresas), con el fin de hablar, dialogar y compartir intereses con otros jóvenes. Es tan fuerte la agresividad sexual que reciben del medio en que viven que resulta lógica y encomiable su reacción de defensa.

El amor del hombre se expresa con todo su ser, también con el sexo, pero no exclusivamente, porque este no es imprescindible para el amor. Conviene diferenciar las dos dimensiones: el sexo solo no es, en modo alguno, amor, y *el amor se puede expresar de muchas maneras sin que tenga que intervenir el sexo*.

La hipocresía de nuestro lenguaje, que llama «hacer el amor» a la mera relación sexual, comete un evidente reduccionismo que desorienta la conciencia de los más jóvenes. Hablar de «relaciones prematrimoniales» constituye otro hipócrita eufemismo que demuestra la falta de sinceridad que existe en estos temas. ¿Cómo se pretende educar para el amor a los jóvenes si el mismo concepto se presenta ya viciado en sus raíces?

Educar para el amor significa ayudar al inmaduro a controlar sus tendencias instintivas poniéndolas al servicio del otro, impidiendo que su conducta quede a merced del capricho arbitrario de las pasiones. O hay educación moral, es decir, orientación de la persona hacia el bien, o es mejor que renunciemos a hablar de educación sexual.

Información sexual

Soy la madre de dos hijos varones, el mayor de los cuales tiene ya trece años. Mi preocupación es que veo acercarse su paso de niño a adolescente y no sé si esperar a que se manifieste esa primera señal de que ya se ha convertido en un hombre o prepararle con antelación sobre lo que experimentará cuando descubra su primera eyaculación. ¿Qué debo hacer? ¿Conviene que sea mi marido quien le hable, yo o los dos?

RESPUESTA

El conocimiento y la adecuada información son fundamentales para el sano disfrute y respeto de la sexualidad propia y ajena. Por ello, todos los padres deberían aprender a hablar con sus hijos del tema desde una edad muy temprana, de forma natural y apropiada, haciendo que el amor sea el motor principal que ilumine el sentido de tales conversaciones.

Generalmente resulta escabroso de tratar, por la falta de costumbre; pero, en la medida en que los padres se sientan cómodos hablando de sexo con sus hijos, desaparecerán las inhibiciones y los tabúes irracionales.

Es conveniente que la responsabilidad sea compartida por la pareja, que no recaiga solo en la madre y que el contenido de la información sea el adecuado para cada etapa, atendiendo a las posibilidades de comprensión o a la legítima curiosidad del niño.

Especialmente en la pubertad, es útil prepararles antes de que algo ocurra. Probablemente el niño ya habrá aprendido ciertas cosas por su cuenta, pero la conversación con sus padres siempre le aclarará dudas, temores o verdades a medias.

Una buena forma de iniciar la conversación es decirle que adviertes en él los cambios propios de la pubertad y que te gustaría charlar sobre ello. No es cuestión de explicarle solo en qué consiste la reproducción, sino todo lo concerniente al acto sexual, a las relaciones de pareja, a las enfermedades venéreas, al control de la natalidad... Tampoco puede dejarse a un lado el aspecto afectivo, tan esencial a la sexualidad misma. Los niños necesitan oír de sus padres que, a la par de la maduración física, se espera de ellos lo propio en el campo de los sentimientos, pensamientos y relaciones interpersonales.

A menos que exista una total confianza y una tradición de comunicación fluida y sin inhibiciones, es aconsejable evitar los juicios de valor sobre temas tan delicados como la homosexualidad o la masturbación. Lo más adecuado es informarse correctamente y mantenerse en una posición neutral sin formular condenas.

Desconfía de los chicos

Tengo quince años y últimamente varios chicos me han mostrado su interés en que salga con ellos; pero yo les he dicho que no, porque creo que solamente te quieren para cuatro días y luego se olvidan de ti. En esto creo que estoy muy influenciada por mi madre, que siempre me ha dicho que los chicos, hasta que no son bastante mayores, solo van a aprovecharse y luego se ríen de ti y se chulean delante de sus amigos. También me dice que no tenga prisa...

RESPUESTA

Es normal que tu madre tenga interés en protegerte contra los daños que te puedan ocasionar tus relaciones con los chicos. Probablemente tenga miedo de que te tomes las cosas demasiado en serio, cuando todavía no sabes lo que es el amor.

A tu edad es conveniente que exista una aproximación gradual al mundo de los chicos, antes de que tu interés se centre en alguno concreto. Más que comprometerte con uno, es preferible conocer a fondo la psicología de ellos: cómo son, cómo piensan, cómo reaccionan habitualmente, cómo tratan a las chicas... Y también debes comprender sus diferencias personales: unos serán apasionados e impetuosos y otros, serenos y tranquilos; unos se caracterizarán por su inconstancia, y otros, por su fidelidad y firmeza; unos, por la superficialidad, y otros, por la seriedad y hondura de sus sentimientos...

De esta manera, dejando en libertad tu corazón, tu experiencia sobre el mundo masculino se enriquecerá lo bastante como para que puedas elegir con conocimiento de causa cuando llegue el momento.

En parte tiene razón tu madre, pero no se trata en ningún caso de que te inculque sentimientos de culpa ante tus deseos ni de desconfianza generalizada respecto a los chicos, sino de comentar serenamente contigo las vicisitudes por las que pasas, con el fin de que puedas ir adquiriendo un criterio propio y llegues a un acuerdo contigo misma acerca de lo que es conveniente o no y de los límites que puedes imponer a los chicos con los que salgas.

El error de tu madre es más de forma que de fondo. Vuestra relación está cambiando como consecuencia de que has dejado de ser una niña, y eso le hace sentirse un poco confundida. No sabe exactamente cómo hablarte, ya no puede adoptar una postura basada en la autoridad-obediencia, característica del vínculo madre-hija, sino que ha de adaptarse a la actitud de diálogo claro y compartido que debe primar en vuestras relaciones de mujer a mujer. Por todo esto es por lo que parece cargar las tintas, pensando que, si te atemoriza un poco, te evitará situaciones embarazosas.

Habla con ella, exprésale tus dudas y tus deseos, y demuéstrole que eres capaz de considerar los pros y contras de tus decisiones de forma madura. A medida que adquiera seguridad en tu buen juicio, su mentalidad se hará más abierta y confiará más en ti.

El que vayas con un chico a los quince años no es ni bueno ni malo, lo importante es que no limites tu vida social, que no hagas nada contrario a tus principios y que él te los respete. Esta es la forma en que crece el cariño y aumenta tu madurez.

«Nunca he estado con ningún chico»

Tengo veintiún años y mi problema es que nunca he estado con ningún chico. Esto me acompleja mucho, porque ni siquiera sé lo que es un beso... A medida que pasa el tiempo, me convenzo de que nunca sabré lo que es ser amada, porque, chico que me gusta, chico que acaba huyendo de mí, ya que, por temor a confesarle que nunca he estado con nadie, actúo de manera ilógica, diciendo tonterías sin sentido... Y, claro, con esta actitud, todos acaban abandonándome. Donde vivo me creen una chica desenfadada y libre de «prejuicios», porque he pasado bastante tiempo en el extranjero, y me sentiría mal si llegaran a enterarse de cómo soy en realidad.

RESPUESTA

A tu edad es conveniente que exista una aproximación gradual al mundo de los chicos, antes de que tu interés se centre en alguno concreto. Más que comprometerte con uno, es preferible conocer a fondo la psicología de ellos: cómo son, cómo piensan, cómo reaccionan habitualmente, cómo tratan a las chicas... Y también debes comprender sus diferencias personales: unos serán apasionados e impetuosos y otros, serenos y tranquilos; unos se caracterizarán por su inconstancia, y otros, por su fidelidad y firmeza; unos, por la superficialidad, y otros, por la seriedad y hondura de sus sentimientos...

De esta manera, dejando en libertad tu corazón, tu experiencia sobre el mundo masculino se enriquecerá lo bastante como para que puedas elegir con conocimiento de causa cuando llegue el momento.

En parte tiene razón tu madre, pero no se trata en ningún caso de que te inculque sentimientos de culpa ante tus deseos ni de desconfianza generalizada respecto a los chicos, sino de comentar serenamente contigo las vicisitudes por las que pasas, con el fin de que puedas ir adquiriendo un criterio propio y llegues a un acuerdo contigo misma acerca de lo que es conveniente o no y de los límites que puedes imponer a los chicos con los que salgas.

El error de tu madre es más de forma que de fondo. Vuestra relación está cambiando como consecuencia de que has dejado de ser una niña, y eso le hace sentirse un poco confundida. No sabe exactamente cómo hablarte, ya no puede adoptar una postura basada en la autoridad-obediencia, característica del vínculo madre-hija, sino que ha de adaptarse a la actitud de diálogo claro y compartido que debe primar en vuestras relaciones de mujer a mujer. Por todo esto es por lo que parece cargar las tintas, pensando que, si te atemoriza un poco, te evitará situaciones embarazosas.

Habla con ella, exprésale tus dudas y tus deseos, y demuéstrole que eres capaz de considerar los pros y contras de tus decisiones de forma madura. A medida que adquiera seguridad en tu buen juicio, su mentalidad se hará más abierta y confiará más en ti.

El que vayas con un chico a los quince años no es ni bueno ni malo, lo importante es que no limites tu vida social, que no hagas nada contrario a tus principios y que él te los respete. Esta es la forma en que crece el cariño y aumenta tu madurez.

«Nunca he estado con ningún chico»

Tengo veintiún años y mi problema es que nunca he estado con ningún chico. Esto me acompleja mucho, porque ni siquiera sé lo que es un beso... A medida que pasa el tiempo, me convenzo de que nunca sabré lo que es ser amada, porque, chico que me gusta, chico que acaba huyendo de mí, ya que, por temor a confesarle que nunca he estado con nadie, actúo de manera ilógica, diciendo tonterías sin sentido... Y, claro, con esta actitud, todos acaban abandonándome. Donde vivo me creen una chica desenfadada y libre de «prejuicios», porque he pasado bastante tiempo en el extranjero, y me sentiría mal si llegaran a enterarse de cómo soy en realidad.

RESPUESTA

RESPUESTA

Por supuesto que ninguna niña es culpable de los abusos que se cometen con ella, y estos nunca son justificables. Suelen ser los niños los que están más expuestos, ya que se les enseña a confiar en los mayores y, por tanto, no se encuentran en condiciones de afrontar y oponerse a la agresión.

Las secuelas emocionales que los abusos sexuales dejan en una niña son muy graves. El sentimiento de culpa es muy acusado y sus consecuencias pueden ser incapacitantes para el posterior desempeño normal de la sexualidad adulta.

En la actualidad existen centros y asociaciones de atención a mujeres violadas donde las víctimas de cualquier tipo de agresión comparten sus experiencias y obtienen la necesaria ayuda psicológica que les permite hacer frente a sus relaciones futuras y restablecer el equilibrio emocional.

La protección a los niños es muy importante y se debe prestar atención a cualquier posible síntoma, ya que a veces, como a ti te ocurrió, el miedo les impide hablar. En otras ocasiones puede tratarse de coacciones bajo amenazas o de chantajes afectivos, si se trata de alguien a quien los niños quieren de verdad. En todos estos casos los pequeños tienden a manifestar su ansiedad de forma indirecta, con cambios bruscos y aparentemente injustificados en su comportamiento: se vuelven retraídos, dejan de dormir bien, se niegan a quedarse solos con alguna persona o demuestran conductas afectuosas impropias de su edad. También los *tests* proyectivos a base de dibujos constituyen una buena fuente de información, ya que los niños tienden a reflejar en ellos, de forma más o menos simbólica, sus traumas, su mundo interior, sus miedos y fobias...

La reacción adecuada de la madre, si llega a descubrir que su hijo está siendo víctima de esa clase de abusos, es detenerlos inmediatamente y denunciarlos. Con posterioridad deberá proceder a una psicoterapia que ayude a la víctima a recuperar el equilibrio perturbado, recurriendo para ello a algún especialista y, si el caso lo requiere, buscando la ayuda en esas asociaciones a las que anteriormente me he referido.

Chicos y chicas duermen juntos en la misma habitación

Mi hija de doce años participa con frecuencia en las acampadas que organiza un centro educativo. Pero este año tengo mis recelos de dejarla asistir al campamento de verano, pues me he enterado de que los chicos y las chicas duermen juntos en la misma habitación. Cuando he dicho a la profesora responsable si no le parecía un poco peligroso, me ha respondido que el peligro se encuentra en cualquier sitio y que desde esta edad (doce años) ya les proporcionan la píldora, precisamente para prevenir. ¿Es que yo soy una retrógrada?

RESPUESTA

Respeto la opinión de quienes piensan que el «progreso» y el estar «a nivel europeo» pasan necesariamente por bañarse desnudos y juntos los adolescentes de ambos sexos, por hablarles de sexo con toda crudeza a los cinco o seis años —dando respuestas a preguntas que estas criaturas todavía no han sido capaces de hacerse— o por

proporcionarles preservativos y píldoras a edades tempranas. Ahora bien, respetar no significa en absoluto compartir tales interpretaciones. Tampoco apoyo la opinión de quienes hace tan solo siete años defendían que «fumar porros» era señal de progresía, no hacían sino hablar de las excelencias libertarias de quienes los consumían y establecían artificiales distinciones entre las drogas blandas y las duras.

Tenemos la rara virtud de sacar las cosas de quicio, de carecer del sentido de la proporción y la medida y, como en el caso que usted expone, de confundir represión con imprudencia.

No veo demasiado prudente que los adolescentes de distinto sexo duerman en las mismas habitaciones, como tampoco lo suelen hacer en sus propios hogares entre hermanos y hermanas. Ya comparten bastantes horas del día en el comedor, en las clases y en todas las actividades, sin distinciones de ningún tipo, para lograr una completa coeducación.

En cuanto a la respuesta de la profesora para aliviar su preocupación, diciéndole que ya le proporcionan la píldora desde los doce años, no necesita comentario. A mi juicio, señora, no es usted ninguna retrógrada porque no le parezca correcto llevar las cosas hasta estos extremos. Yo la felicito, porque sabe remar contra corriente en una sociedad que se halla obsesionada por el sexo, ya que la permisividad imperante supone un descontrol que conduce invariablemente a fatales desajustes educativos.

En una encuesta realizada en Madrid a chicos y chicas entre catorce y dieciocho años, se analizaron las causas de tal descontrol sexual, y las respuestas fueron en este sentido:

a) La mayoría atribuye estas causas a la desinformación (42 por ciento). Dato curioso, porque evidentemente no les falta información sobre el hecho biológico de la sexualidad, dado lo que oyen y ven a todas horas. Se trata más bien de una desorientación motivada por la ignorancia respecto de la dimensión y el significado transmaterial del fenómeno biológico y la riqueza humana del mismo.

b) Son muchos también los que, bajo formas diferentes, atribuyen las causas a diversos factores de presión social (25 por ciento): ambiente provocativo, amistades no recomendables, jactancia ante los amigos para no ser menos que ellos, despreocupación de los padres y medios de comunicación (televisión, revistas, vídeos, etc.).

c) El 19 por ciento lo atribuye al hedonismo: búsqueda del placer, evasión y desahogo, diversiones, trivialización del sexo, etc.

d) Hay otros que, con gran sentido de la responsabilidad, consideran que también hay que buscar esas causas en la inmadurez personal (18 por ciento): falta de control de la voluntad, fuerza de la pasión, falta de responsabilidad y de amor, rebeldía, oposición, frustración, inactividad, aburrimiento...

Difícilmente un psicólogo haría un análisis tan completo como el de estos muchachos. Vea usted, señora, que su postura es bastante más cercana a la realidad que la de esas presuntas «progresistas» que creen que, para educar, hay que someter a los chicos a experiencias innecesarias.

«Soy incapaz de olvidar a un cantante del que me enamoré y he llegado a pensar en el suicidio»

Hace unas Navidades conocí a un cantante del que me enamoré, sigo pensando en él y soy incapaz de olvidarlo, ya que prefiero morirme antes de hacerlo. Solía buscar en todas las revistas fotografías y reportajes de él, y también solía rezar y pedir a Dios que me ayudara a casarme con él, y lo sigo haciendo aún a mis dieciocho años. No he perdido las esperanzas, pero algunas veces paso por depresiones que me llevan a pensar en el suicidio. Mis padres no me comprenden, pero yo me estoy volviendo loca.

RESPUESTA

El amor en la muchacha adolescente reviste un carácter marcadamente erótico y más difuso que en el muchacho. El interés por sentirse amada y deseada presenta una efervescencia sentimental e imaginativa mucha más intensa que la del chico. Una sonrisa, una mueca, una mirada intencionada o una simple palabra con cierta carga emotiva son suficientes para sumirla en un trance de arrobado amor.

La adolescente sentimental e imaginativa, como parece ser tú, posee una aptitud especial para experimentar el amor, juzgarse seductora y jugar a «mujer fatal». Tu desbordada imaginación te ha llevado a pensar que has logrado provocar un «flechazo» en ese cantante que, con toda seguridad, vive completamente ajeno a ese «drama amoroso» creado por ti y para ti con total desconexión de la realidad.

A tu edad es muy frecuente entre las chicas volcar el amor en seres imaginarios y casi siempre imposibles de alcanzar: cantantes, héroes, «príncipes azules», personajes de leyenda, a los que se habla con desbordante imaginación y con los que se sueña cada noche. Se trata de un amor puramente sentimental centrado en un hombre idealizado. Debes considerar bastante normal tu situación, ya que esta fase romántica no es sino un paso más que añades a la afirmación de tu personalidad y a la sociabilidad.

Ahora mismo, el mundo no existe para ti más que en función de tu propia imaginación y de tu pasión. Tu yo es tu universo, y la realidad la percibes solo a través de tu subjetividad deformada. Estás en una fase del desarrollo de tu personalidad en la que sigues tomando posesión del mundo mediante impulsos apasionados, convirtiéndote en el centro del mismo. Poco a poco volverás a entrar en contacto con la realidad objetiva, en cuanto aparezca en tu vida, casi sin esperarlo, un hombre de carne y hueso que se convierta en una dulce y sentida, presentida, realidad amorosa que hará desaparecer, como por ensalmo, tus actuales desventuras. El tiempo y la vida misma trabajarán a tu favor. Quédate tranquila.

Niño de catorce años seducido por madre soltera de veintiocho

Soy la madre de un chico de catorce años que, hasta no hace mucho, era un niño estudioso, obediente y alegre. Pero de unos meses a esta parte ha cambiado de manera radical. Yo lo atribuía a la edad, pero acabo de enterarme de que desde hace tiempo viene frecuentando la casa de una mujer de veintiocho años, madre soltera, que valiéndose de sus artes e incitaciones, le ha seducido de tal forma que no hay manera de convencerle de que tiene que dejar a esa mujer. Se ha convertido en un déspota y malhablado que no hace más que decirnos que le dejemos hacer su vida en paz.

RESPUESTA

A mí me parece que no debes andarte con demasiadas componendas, ni con la señorita de veintiocho años, a la que debéis denunciar si es necesario, ni con el chico, prematuro en amores, que debería dedicarse a estar con chicas de su edad y hacer deporte con los amiguetes.

A la madre soltera habéis de dejarle muy claro que lo único que va a conseguir, si mantiene su actitud, es crearse problemas por todas partes. Que se entretenga en seducir a caballeros de su edad y no a escolares. Por otro lado, hacedle saber a vuestro hijo que el camino que ha tomado tiene que abandonarlo de inmediato, porque el seguir con esa mujer, además de ser un tiempo precioso que está perdiendo para formarse, solo va a acarrearle conflictos. Ayudaos en vuestra tarea de reconvención de cualquier adulto de prestigio que tenga para el chico mucha credibilidad y fuerza de convicción. Siempre hay a mano algún pariente, profesor o médico de la familia que puede servir al caso. Ofrecedle también alternativas de otro tipo y, si es posible, que vaya a pasar una temporada con abuelos o familiares lejos de su casa.

Las relaciones precoces son cada día más frecuentes en un mundo en el que los niños pueden tener en poco tiempo experiencias que los mayores tardaron varios años en conseguir. Viajes, diversiones, información... todo ello constituye un bombardeo incesante sobre la mente y la fantasía de los más jóvenes, un incentivo a probar cada cosa del que difícilmente se pueden sustraer. Se trata de una erotización generalizada, reforzada por una irresponsable permisividad social de la que son culpables los adultos.

Además de la curiosidad hacia el otro sexo, propia de la edad, o el deseo de imitar a los adultos, se pueden dar las siguientes explicaciones de por qué un joven se lanza de un modo tan inconsciente a unas relaciones que con frecuencia se convierten en una trampa para su impulsividad.

a) Por el deseo de ver, probar y conocer ese famoso placer sexual de que tanto oye hablar en su ambiente.

b) Por demostrar al resto del grupo de amigos lo «hombre» que se es al acostarse con una chica. Se trata de una relación superficial, entendida lúdicamente, como un juego o pasatiempo. En este caso la presión ambiental, la opinión de los compañeros, tiene un papel decisivo, pues no hacer lo que hacen los demás es considerarse «anormal».

c) Por probarse a sí mismo su virilidad, poder de conquista sobre el otro sexo. La ingenuidad del chico es en estos casos superior a la de la chica, porque se cree un conquistador, cuando la mayoría de las veces es un conquistado.

d) Porque los anticonceptivos, que se encuentran al alcance de cualquiera, le permiten la libre disposición de su cuerpo para el placer. El acto sexual es, para muchos, un modo de afirmar su autonomía e independencia.

De cuanto precede, podrás colegir que es imposible evitar ciertas situaciones de desajuste personal y afectivo en los muchachos mientras no se remuevan las causas que las producen.

«Estoy enamorada de dos hombres»

Tengo veintiún años y necesito ayuda, pues estoy enamorada de dos hombres. Desde los quince años salgo con un chico, pero durante el verano conocí a otro. Ahora hemos crecido los tres. Uno es cariñoso y se desvive por mí, y yo me siento mimada y feliz con él; con el otro soy yo la que se esmera, y me siento mujer y madre. El primero me hace más feliz, es como si viviera un romance inmenso; en cambio, con el de mi ciudad parecemos un matrimonio casado. Los dos están al corriente del problema y ninguno me quiere perder; pero me piden una solución...

RESPUESTA

Comprendo la ansiedad que anida en su corazón, por lo que trataré de responder y tranquilizar a nuestra desasosegada «enamorada».

Y digo «enamorada», entre comillas, porque creo que todavía no has gustado mieles del verdadero amor. *El enamoramiento es una exacerbación del sentimiento amoroso* que, a veces, nos hace perder la cabeza, porque el corazón se ha subido a ella. Para que se convierta en amor sereno y verdadero debe superarse el conflicto entre el sentimiento y la razón, haciendo que los dos vayan de acuerdo.

En tu larga carta, de la que he extractado lo fundamental, me dices que el chico que conociste en el pueblo donde sueles veranear es más animoso y decidido, por lo que, si lo dejaras, se recuperaría en seguida; pero el otro, que es más pacífico y al que crees le debes más ayuda, lo superaría peor.

Eso puede ser compasión, afecto, sentirte muy a gusto siendo el centro de interés de dos hombres que no llevan a mal el compartirte durante este raro noviazgo; pero amor no hay. Ni tú estás enamorada ni lo está ninguno de ellos. A mi juicio, por esas carambolas de la vida habéis coincidido tres personas bastante inmaduras y creo que os vais a hacer mucho daño si no despertáis a tiempo de esta extraña y permanente pesadilla en que vivís.

El verdadero problema radica en que estáis encerrados en ese círculo impenetrable en el que ni tú tienes la posibilidad de conocer a un hombre distinto, del que realmente te enamores, ni la tienen ellos, pues como unos pasmarotes esperan su «turno de amor» al

albur de tu capricho.

Estas cosas de «gustar» a dos chicos al mismo tiempo les ocurre a las niñas de doce a catorce años, pero no a una joven madura como tú. Debes reflexionar bien sobre este doble juego que te has forzado a llevar. A mi entender, sería bueno que dejaras de salir durante una temporada con tus «novios». Concedeos los tres unas largas vacaciones; os hace falta tiempo y distancia para poder reflexionar sin compromisos ni condiciones de ningún tipo, pues el camino que habéis iniciado no conduce a ninguna parte.

Te repito que no estás verdaderamente enamorada, ya que tu amor se encuentra prisionero de una maraña de sentimientos en los que todavía no has sido capaz de poner orden. Lo que sí pasa es que te sientes muy halagada al considerarte el centro de los pensamientos, caricias y mimos de dos hombres.

Se da en ti una disyunción de las dos vertientes del amor:

— *Dimensión captativa*: te gusta que uno te quiera, te mime, te sientes a gusto siendo el centro de su atención y desvelos... Es un sentimiento egocéntrico en el que solo parece importarte tu íntima satisfacción personal, sin pensar que tú debes responder a tales manifestaciones de amor buscando la felicidad del que así quiere amarte. Pero ¿subsistiría ese amor en el momento de las grandes dificultades?

— *Dimensión oblativa*: te gusta dar amor, proteger, jugar a las mamás, ponerlo todo tú, pero convirtiéndole a él en un objeto pasivo. No debes olvidar que él no solo debe recibir lo que tú le das, sino devolverte el amor que tú le das. Uno no puede ser tan «abnegado» que no esté dispuesto a recibir. Tal amor sería una obligación: *hay* que amarle... Pero ¿te sientes realmente feliz a su lado?

El problema no se solucionará mientras no resuelvas esa dicotomía en tu amor. *El que ama desea a su vez ser amado* por la persona amada. El amor busca reciprocidad. La captatividad o deseo de poseer al otro debe ir unido a la oblatividad o deseo de ser para él.

Cuando llegue el verdadero amor, será como un potentísimo faro que hará disipar por completo las sombras que ahora anidan en tu corazón. Te ocupará de forma tan excluyente y definitiva, con tal fuerza y plenitud, que no tendrás ninguna duda.

Recuérdalo siempre: la madurez afectiva o madurez del corazón consiste en que el joven o la joven aprendan a amar a una persona de otro sexo, elegida para siempre, a la que se respeta su originalidad y libertad por amor a ella misma y no por otras cosas.

C) Las relaciones chico-chica y el noviazgo

El noventa y nueve por ciento de las veces la vida en compañía se resuelve mal.

AMIEL

Deseo morboso e irresistible de hablar

Soy un chico de dieciocho años que he comenzado a salir con una compañera muy guapa, que me gusta mucho; pero es tanto lo que habla y tan deprisa que a las dos horas de estar juntos apenas he podido decir esta boca es mía. Ella habla y habla sin parar. Es una pena, porque me agota. Ayer le tuve que decir tres veces que se callara, y se puso como una fiera...

RESPUESTA

No me es posible decir desde estas páginas si esa chica es normal o no, porque debería conocer el caso personalmente. Sin embargo, apoyándome en cuanto afirmas en tu carta, parece ser que padece *logomanía*, *logorrea* o *verbofagia*, que no es otra cosa que una alteración consistente en la utilización excesiva del lenguaje, tanto en lo que se refiere a la tasa de palabras como al sentido del equilibrio y la oportunidad en el hablar.

De ordinario, no se encuentran alterados ni la correcta articulación de las palabras ni el significado de las mismas. Suele presentarse, como fenómeno concomitante, en la psicosis —en su fase maníaca—, que se caracteriza por una exaltación del ánimo hasta alcanzar elevadísimas cotas de euforia. El discurso anormalmente inagotable y voluble de la persona logorreica suele ir asociado a perturbaciones afásicas y de la comprensión del lenguaje en individuos de temperamento nervioso.

Es muy probable que, si tu descripción es exacta, nos encontremos dentro del terreno de lo patológico, ya que ese deseo morboso e irresistible de hablar es típico del *verbalismo logomaniaco*.

Lo más probable es que, aun sin salirse del campo de lo normal, obedezca a una actitud defensiva, como si quisiera ocultar sentimientos reprimidos, traumas infantiles o secretos inconfesables detrás de su cortina de palabras. El «yo» se siente amenazado por fuerzas desconocidas y trata de protegerse. Tal vez las relaciones interpersonales de dicha persona hayan atravesado por momentos difíciles y se haya acostumbrado a considerar a los demás como un peligro del que hay que defenderse. O que incluso su conducta esté motivada por el miedo a los afectos o sentimientos del otro, que le hacen ver la sexualidad y el amor como algo grande y temible a la vez, frente a lo que hay que estar precavidos. Su reacción de agresividad parece confirmar este diagnóstico, ya que se siente frustrada en cuanto se le quiere cortar la palabra, es decir, en cuanto se quieren abatir sus barreras defensivas.

No puede darse un diagnóstico certero mientras no se someta a la propia interesada a una profunda exploración psicológica que investigue las causas de su evidente logorrea. En cualquier caso, habrá que esperar a ver qué cariz toman las cosas, pues a lo mejor tú exageras un poco y únicamente se trata de una chica un poco locuaz que necesita imperiosamente comunicarse. Si tú le permites que se desahogue y la escuchas, hasta podría ir remitiendo en sus ansias verbales.

«¿Qué debo hacer para no turbarme ante las chicas?»

Tengo dieciséis años y, aunque antes hablaba y me divertía sin complejos de ningún tipo, desde el verano pasado, cada vez que una chica me mira, se sonríe o se pone a charlar conmigo, no solamente me ruborizo, sino que casi me echo a temblar y me viene una angustia muy rara. Por un lado, me gusta que las chicas se fijen e interesen por mí, pero, por otro, me odio a mí mismo por no saber comportarme con naturalidad.

RESPUESTA

La turbación del adolescente frente a personas del otro sexo debe considerarse como algo completamente normal. A esta edad, a los muchachos les parece que todo el mundo les está mirando y que hasta leen sus pensamientos. Ciertamente no hay nada de eso, pero vosotros los chicos lo sentís así y os llenáis de vergüenza.

¿Sabes por qué te sientes tan azorado y desconcertado? Porque, al mismo tiempo que te atraen, surge en ti el temor de que tus deseos y sentimientos produzcan rechazo en las chicas, y te angustia la posible frustración. Este temor o sospecha de no ser aceptado por ellas aumenta tu timidez y te conturba sin que te puedas controlar.

Este sentimiento de ambivalencia —deseo y temor simultáneos— es tan angustioso para algunos que lo resuelven de una manera anómala: rechazando aquello que vivamente desean. Se trata del *misógino*, que *huye de las mujeres por el temor que le provoca su deseo*.

Ciertamente no es este tu caso, pero supone una advertencia para que clarifiques con valentía tu postura ante el «bello sexo». Además, creo que cometes una grave equivocación al atribuir a las chicas una superioridad en experiencias y conocimientos que te hace sentir en inferioridad de condiciones. Todo ello te conduce a rehuir el trato espontáneo, natural e incluso cordial con ellas, que te libraría rápidamente de esa timidez y rubor.

¿Qué debes, pues, hacer al respecto? Cuando empiezas a sentirte turbado, haz varias respiraciones profundas y exígete a ti mismo, con firmeza, que vas a saber comportarte con naturalidad, cordialmente, como un amigo, no haciendo caso del rubor ni de los temblores. Si te mantienes constante en esta actitud, en semanas habrás solucionado tu problema.

«Vivo con la obsesión de “enrollarme” con chicas»

Soy un joven que va a cumplir diecinueve años y, desde hace algún tiempo, vivo con la obsesión de «enrollarme» con alguna chica. Lo que verdaderamente me preocupa es que no conozco demasiadas y ahora, en la academia a la que voy, tengo oportunidad de conocer más, aunque creo que de nada me va a servir, porque seguramente ya tendrán «grupo de fin de semana», algo de lo que yo siempre he carecido. Como ve, soy muy tímido; pero ¿es normal que con mi edad no haya salido todavía con chicas?

RESPUESTA

Tranquilízate, hombre, pues aunque a tus diecinueve años no hayas salido con ninguna chica, debe considerarse como algo muy normal, ya que son miles los jóvenes que a tu edad van en grupo y no mantienen una relación exclusiva con nadie.

Das por supuesto que las chicas que asisten a clase en esa academia deben de tener ya un «grupo de fin de semana». Si tus compañeros se atrevieran a decirte la verdad, te asombrarías al comprobar el alto porcentaje de chicos y chicas que en realidad no se han fijado un plan previo para salir juntos.

En lugar de hacer suposiciones, decídete de una vez a ofrecerte para explicar algún problema o pedir tú mismo ayuda para la realización de algún trabajo, confección de apuntes, etc. Siempre surgen múltiples ocasiones entre los estudiantes para relacionarse, compartir cosas, charlar o merendar juntos, que sirven de punto de partida para establecer unas relaciones cada vez más amistosas al margen de lo meramente académico. Debes aprovechar todas aquellas que te permitan salir de ti mismo y preocuparte de los demás. Ten la plena seguridad de que tus compañeros y compañeras de clase tienen tanta o más necesidad que tú de amistad y de «enrollarse», como tú dices.

No te plantees como meta inalcanzable el decir a una chica que la quieres; lo que importa es que hagas amistades, que sepas compartir tus cosas, tu tiempo, tus preocupaciones, tus anhelos y dudas con alguna compañera que muestre los mismos intereses que tú y que parezca prestarte atención. Ya verás que no es preciso que os digáis literalmente que os queréis para comprender que os entendéis, aceptáis y miráis juntos en la misma dirección. No hacen falta las palabras, porque es algo que se palpa en las obras, en los gestos y en los sentimientos recíprocos que poco a poco irán aflorando.

Tal vez te hayas formado un juicio inexacto sobre tu capacidad real de relacionarte con las chicas, debido a que con frecuencia oirás los «relatos maravillosos» que otros te van contando. No les creas demasiado, pues se trata de una fanfarronería bastante común en los adolescentes que tratan de convencerse a sí mismos del «gancho» que tienen.

Si te consideras tímido, ya sabes que *la curación de la timidez pasa por una cura de humildad*. Eres tímido porque tienes miedo a quedar mal; no quieres correr el riesgo de esas pequeñas frustraciones que, de ordinario, acompañan a toda decisión humana.

La timidez se vence empezando por reconocer que no eres superior a los demás, pero tampoco inferior, puesto que tú tienes cualidades que los demás no poseen y que pueden darte la seguridad que necesitas en tus relaciones interpersonales en general y con las chicas en particular. Deja, pues, de pensar tanto en ti y dedícate a ser provechoso para los demás. Al aceptarte tal como eres, te estarás capacitando para aceptar a los demás y ser aceptado por ellos.

«¿Qué hacer si no puedo olvidarle?»

Soy una chica de diecisiete años y hace poco dejé de salir con un chico. Lo he intentado con otros, pero se me hace imposible olvidarle. Él intentó hablar conmigo, pero yo lo rechacé porque un sábado estuvo con una chica delante de mí. Ahora, cuando me ve, pasa por mi lado y se queda mirando... En tan solo un mes que salimos juntos, se ha apoderado de mí con tal fuerza que, a veces, pienso que me voy a volver loca si no vuelve conmigo. ¿Qué puedo hacer si no soy capaz de olvidarle?

RESPUESTA

A tu edad es bastante frecuente que el primer amor quede tan profundamente grabado que llegue a convertirse en un verdadero drama el hecho de pensar que se puede perder para siempre a la persona a la que se han dedicado las primeras muestras de afecto, pasión y cariño como mujer.

Según tu carta, parece que ni siquiera habíais iniciado unas relaciones medianamente estables, y el hecho de verle acompañado por una chica un día cualquiera, sin mediar más comentarios al respecto, fue motivo suficiente para que tú lo rechazaras. Ahora, cuando pasa por tu lado, se queda mirando... Es lógico, ¿como no le permites hablar, te mira!

Os habéis portado los dos como unos chiquillos, y estoy seguro de que a él le está pasando lo mismo que a ti. En estas circunstancias os puede venir muy bien la ayuda de algunos amigos inteligentes, haciendo, por ejemplo, que os inviten a alguna reunión que se celebre en casa de alguno con motivo, por ejemplo, de un cumpleaños. Eso provocará un nuevo encuentro entre vosotros, si tienen cuidado de que la invitación de los asistentes sea individual y no por parejas. Os presentarán y os dejarán solos después, con lo que podréis reanudar vuestras relaciones de amigos con perspectivas de un futuro amoroso.

Son muchísimos los casos casi idénticos al vuestro. Las parejas se hacen y deshacen con una rapidez pasmosa, tal vez porque muchas de tales relaciones se establecen precipitadamente o porque se rompen sin causa justificada. Es lógico que después se imponga una pausa de reflexión que permita a los dos saber lo que quieren para poder dar una base más sólida a sus relaciones.

Sucede que, por cualquier necesidad o chiquillada, uno de los dos se cierra en sí mismo, sin admitir ningún diálogo, y después, cuando se quiere poner remedio a la sinrazón cometida, es demasiado tarde. En tu caso, estás a tiempo de volver a contactar

con este chico. Verás como no te «vuelves loca» y hasta es probable que, a pesar de lo fuerte que te ha dado, cuando ya hayas conseguido que otra vez se interese por ti lo veas todo más normal, sin tanta exaltación ni ansiedad.

Tranquilízate y desdramatiza la situación, evitando esa penosa impresión de desasosiego y locura amorosa que puedes dejar en los que te rodean. No desistas en tu empeño de dialogar con él y conocerle a fondo, porque si no solucionáis cara a cara el problema, su imagen permanecerá siempre dentro de ti como la de un ser idealizado, inalcanzable e idolatrado que te impedirá ser plenamente feliz con otro hombre.

Una novia celosa

Tengo diecinueve años y salgo con un chico de veintitrés. Mi problema consiste en que tengo unos celos exagerados, hasta el punto de que no permito a mi novio satisfacer sus aficiones personales ni le dejo ir solo a ninguna parte. Siempre le sigo y, cuando no está conmigo, le exijo que me cuente todo lo que ha hecho. No le permito ni siquiera mirar a otras chicas, aunque sea solo en fotos o en películas, pues mi imaginación me hace pensar que le gustan más que yo. Reconozco que soy agobiante, pero cuanto más trato de remediarlo, me pongo peor.

RESPUESTA

El problema de los celos no radica tanto en la falta de confianza en el otro, cuanto en la desconfianza respecto a ti misma. Te sientes insegura porque te comparas continuamente con el resto de las chicas y, por lo mismo, piensas que tu novio tendría que hacer lo mismo. Es un problema de *exclusivismo en el amor*: querías que él fuera tan tuyo que no hubiera nadie más que lo quisiera; querías agradarle tanto que nadie más lo atrajera; querías ser tan perfecta que no tuviera necesidad de nadie más que de ti.

Es absolutamente utópico pretender ser el mejor, porque siempre habrá alguien que te supere en algún aspecto. Por fortuna, la perfección no es ningún requisito para el amor; antes bien, la mayoría de las veces son los mismos defectos los que nos permiten ser indulgentes con una persona y desarrollar un sentimiento de benevolencia y simpatía hacia ella que desemboca generalmente en el amor. Cuando se quiere a una persona, no solo se la quiere a pesar de sus defectos, sino que estos se convierten en ocasión para amarla más y mejor. ¿Acaso tu novio no va a quererte así?

Por otra parte, puede que tus celos sean exagerados, como tú misma aseveras, pero no pienses por ello que tu novio se siente impedido de cultivar sus aficiones o tiene que recatarse de mirar fotos o encontrarse a solas con otras chicas. A sus veintitrés años, si quisiera, podría hacerlo sin que tú te enterases. Así que, descuida, no eres un monstruo tan acaparador como pretendes.

La razón por la que urge que cambies de comportamiento estriba en que, al estar tan pendiente de él, te olvidas de cultivar muchos aspectos de tu personalidad que podrían hacerle feliz: *hobbies* o aficiones, amistades, tareas personales... Si tu interés ha

con este chico. Verás como no te «vuelves loca» y hasta es probable que, a pesar de lo fuerte que te ha dado, cuando ya hayas conseguido que otra vez se interese por ti lo veas todo más normal, sin tanta exaltación ni ansiedad.

Tranquilízate y desdramatiza la situación, evitando esa penosa impresión de desasosiego y locura amorosa que puedes dejar en los que te rodean. No desistas en tu empeño de dialogar con él y conocerle a fondo, porque si no solucionáis cara a cara el problema, su imagen permanecerá siempre dentro de ti como la de un ser idealizado, inalcanzable e idolatrado que te impedirá ser plenamente feliz con otro hombre.

Una novia celosa

Tengo diecinueve años y salgo con un chico de veintitrés. Mi problema consiste en que tengo unos celos exagerados, hasta el punto de que no permito a mi novio satisfacer sus aficiones personales ni le dejo ir solo a ninguna parte. Siempre le sigo y, cuando no está conmigo, le exijo que me cuente todo lo que ha hecho. No le permito ni siquiera mirar a otras chicas, aunque sea solo en fotos o en películas, pues mi imaginación me hace pensar que le gustan más que yo. Reconozco que soy agobiante, pero cuanto más trato de remediarlo, me pongo peor.

RESPUESTA

El problema de los celos no radica tanto en la falta de confianza en el otro, cuanto en la desconfianza respecto a ti misma. Te sientes insegura porque te comparas continuamente con el resto de las chicas y, por lo mismo, piensas que tu novio tendría que hacer lo mismo. Es un problema de *exclusivismo en el amor*: querías que él fuera tan tuyo que no hubiera nadie más que lo quisiera; querías agradarle tanto que nadie más lo atrajera; querías ser tan perfecta que no tuviera necesidad de nadie más que de ti.

Es absolutamente utópico pretender ser el mejor, porque siempre habrá alguien que te supere en algún aspecto. Por fortuna, la perfección no es ningún requisito para el amor; antes bien, la mayoría de las veces son los mismos defectos los que nos permiten ser indulgentes con una persona y desarrollar un sentimiento de benevolencia y simpatía hacia ella que desemboca generalmente en el amor. Cuando se quiere a una persona, no solo se la quiere a pesar de sus defectos, sino que estos se convierten en ocasión para amarla más y mejor. ¿Acaso tu novio no va a quererte así?

Por otra parte, puede que tus celos sean exagerados, como tú misma aseveras, pero no pienses por ello que tu novio se siente impedido de cultivar sus aficiones o tiene que recatarse de mirar fotos o encontrarse a solas con otras chicas. A sus veintitrés años, si quisiera, podría hacerlo sin que tú te enterases. Así que, descuida, no eres un monstruo tan acaparador como pretendes.

La razón por la que urge que cambies de comportamiento estriba en que, al estar tan pendiente de él, te olvidas de cultivar muchos aspectos de tu personalidad que podrían hacerle feliz: *hobbies* o aficiones, amistades, tareas personales... Si tu interés ha

diferencia como si no se llevan ninguno. Lo que interesa es la afinidad de criterios, gustos, intereses y proyectos de futuro que existe entre los dos.

Vuestra diferencia no es tanta como para pensar que haya de darse una distancia entre las ideas y sentimientos de cada uno. Incluso hay psicólogos que defienden una diferencia de diez años para el matrimonio, pues las crisis que suelen aquejar a las personas entre los cuarenta y los cincuenta años se superarían mejor: uno de los dos siempre estaría disponible para ayudar al otro.

El hecho de que cuando el chico es mayor la diferencia de edad se vea más favorablemente que cuando lo es la chica, obedece solo a un estereotipo social, con resabios de viejo machismo, que cualquier persona medianamente culta tiene ya bien superado.

No debe, pues, preocuparte la edad de tu novio mientras lo quieras y reconozcas en él el cariño, respeto y confianza necesarios para embarcaros en una relación seria. Menos caso debes hacer aún de lo que diga la gente. Piensa, además, que, *con el paso del tiempo, el factor edad tiende a adquirir menos importancia*, salvo en casos en que el matrimonio se abraza por intereses y conveniencias que nada tienen que ver con el amor.

«Mi novio dice que es absurdo perder cinco años de mi vida en hacer una carrera»

Tengo veintidós años. Cuando acabé el Bachillerato me puse a trabajar en un negocio que tiene mi novio, pero ahora pienso que han sido unos años perdidos que podía haber aprovechado estudiando una carrera. Mi padre dice que nunca es tarde, mientras que mi novio dice que es absurdo perder cinco años de mi vida en una carrera con escasas salidas (quiero hacer Letras), que no me aportará grandes beneficios.

RESPUESTA

En la elección de una profesión y, por tanto, de los estudios que conducen a ella, intervienen muchos factores, no solamente económicos, destinados a satisfacer las distintas necesidades de nuestra propia vida.

Las necesidades humanas se organizan jerárquicamente y ha de intentarse que la satisfacción de las inferiores garantice la posterior satisfacción de otras superiores. Primero las más básicas y perentorias (puramente físicas y de supervivencia) para poder dar paso a las siguientes (seguridad económica presente y futura). A su vez, cuando nuestra economía y seguridad material están suficientemente resueltas, ponemos la atención en necesidades más altas, «espirituales» (reconocimiento social, satisfacción intelectual, autoestima y autorrealización). «Primero vivir, después filosofar», decía la sabiduría antigua para expresar que no podemos pretender satisfacer ciertas aspiraciones culturales mientras no tengamos resueltos los cuidados de nuestro cuerpo.

Todo esto te lo digo para que comprendas que tu decisión no ha de apoyarse únicamente en una valoración estrictamente económica de los beneficios que puedas recabar de la carrera elegida, ya que, si lo haces, podrías llegar a sentirte frustrada cuando compruebes que otras necesidades más altas, tal como hemos indicado en la escala citada anteriormente, han quedado sin su justa satisfacción.

No debes mortificarte en lo que podrías haber hecho. Estos años, seguramente, te habrán servido para acumular una experiencia que te será útil el resto de tu vida. Tampoco ha de importarte mucho la edad con que vayas a terminar la carrera (en tu caso hacia los veintisiete años); es buen momento para comenzar una profesión y más si tienes en cuenta que tu experiencia anterior puede servirte para adentrarte en el mundo del trabajo.

Con lo que sí has de tener cuidado es con asegurarte los medios económicos mientras estudias, combinando trabajo y clases. No importa que tardes un año más o menos. Cuando tengas cuarenta, nadie te lo va a preguntar.

Lo verdaderamente importante es que delimites tus objetivos en la vida, las cosas que te motivan, los ideales que te mueven... Son elementos estrictamente personales y, por tanto, no debes permitir que nadie decida por ti qué es lo que más te conviene. En el peor de los casos, equivocarse es también un derecho inalienable de las personas, que siempre pueden aprender de sus propios errores.

Hace poco advertía una notable autoridad eclesiástica de nuestro país (monseñor Carles) del riesgo que corre el hombre actual al volcarse tanto en el más desbordante activismo: convertirse en esclavo de la técnica y estar abocado a la incultura. De esta forma, añade, nos encontramos ante «la triste ironía del hombre ordenador de todo menos de sí mismo, árbitro de todo, pero inseguro de sí».

Tú, mi buena amiga, al optar por la cultura, mereces mi sincero respeto y mi cordial felicitación.

«Si no encuentro trabajo, me dejará mi novia»

Hace un año conocí a la que hoy es mi novia. Voy a verla a su pueblo los fines de semana, pero el otro día me dijo que no volviera a estar con ella mientras no encontrara trabajo. Me ha dado tres meses de plazo y, si al cabo de ellos no lo he logrado, dice que me dejará para siempre. Su madre quiere que lo haga, porque piensa que conmigo no va a tener futuro y que la engaña en cuanto a lo de buscar trabajo. Ella me quiere y me dice que tengo que hacerme un hombre y no ser tan niño. Yo la quiero y temo perderla.

RESPUESTA

De cuanto me dices en tu carta se deducen tres cosas que, de alguna manera, tú mismo apuntas:

1) La madre de tu novia es quien la está instando constantemente a que te dé este ultimátum, amenazándote con dejarte si no encuentras trabajo. A esta señora no le importan demasiado tus cualidades humanas y si estás poco o muy enamorado de su hija.

2) Tu novia es una pobre chica, débil de voluntad, que se deja manejar por su madre. No tiene criterio propio ni se atreve a plantarle cara exigiéndole que no sea tan absurda ni tan cerrada de mente, resistiéndose a sus pretensiones de amenazar a la persona que quiere cuando todos sabemos lo difícil que es encontrar trabajo y cuando tú te sientes angustiado y más preocupado que ellas.

3) Tú eres un buen chico y estás muy enamorado, pero también te encuentras asustado y desconfías de ti. Eres bastante inseguro y no has sabido responder a tu novia como se merece. Cuanto más te retraigas y acomplejes, cuantas más llantinas de amor y de pena le dediques lamentando tu desgracia, menos valioso y atractivo te mostrarás ante sus ojos.

Por todo ello, te aconsejo que no te amilanes y te hagas fuerte, sin admitir amenazas semejantes. Hazle ver que eres más bien tú el que estás dispuesto a dejarla, ya que no puede interesarte como esposa y madre de tus hijos para el día de mañana una niña tan débil de carácter, tan sin criterio ni decisión, que admite cosas absurdas, incitada por su madre.

Ya encontrarás una mujer que te quiera por ti mismo y te ofrezca un amor sin condiciones, dispuesta a esperar cuanto sea necesario hasta que encuentres trabajo.

Piensa además, y házselo ver también así, que toda vuestra vida estaría programada y mediatizada por una madre que se mete en todo. Si esta chica tiene alguna buena amiga que también lo sea tuya, sería la más indicada para hacerla recapacitar sobre lo injusto de su actitud y la gravedad de su error.

Sé digno de ti y no admitas un ultimátum tan humillante. Ya encontrarás quien te merezca de verdad.

«¿Qué hacer para que se fije en mí?»

Conozco a una chica de dieciséis años preciosa. A mí me gustaría salir con ella, pero no se fijará en mí a menos que me tire en paracaídas al patio del instituto. Me han dicho que si escribo su nombre en un papel y lo quemo en luna llena, se fijará en mí, ¿es cierto?

RESPUESTA

No existen fórmulas mágicas para conquistar a una persona. Y es absurdo caer en las supersticiones que solo nos hacen creer que nuestra vida depende de fuerzas misteriosas. Lo cierto es que no tienes que esperar a que sean los demás (o el influjo de la luna) los

que te ayuden a conseguir tu objetivo, sino que puedes ser tú quien tome la iniciativa y te decidas a conocer y a hacer amigos.

Nuestra sociedad da un especial valor al amor y a la relación de pareja, y no es que no lo tenga, pero deja en segundo plano algo tan hermoso como es la amistad. Sin amistad no tiene sentido una relación de pareja y por eso te animo a que no te agobies pensando que tienes que acercarte a esta chica con el fin de gustarle y agradarle. Piensa en ella como en cualquier amigo con el que puedes compartir y disfrutar de la vida. Descubre el verdadero sentido de la amistad.

Seguramente existen miles de oportunidades para que puedas acercarte a ella, presentarte o compartir un rato en el recreo o a la salida de clase. Y todo ello con calma. Las mejores relaciones surgen de manera espontánea y carece de sentido presionar o agobiar al otro para que actúe de una forma determinada.

Estar enamorado de esta chica significa que eres una persona capacitada para amar. No dejes que estos sentimientos te hagan daño, porque son buenos sentimientos. Te animo a que los disfrutes, aunque sea de esta manera platónica, y a que estés atento a las oportunidades para poder conocerla y hablar con ella. Relaciónate con los demás y haz buenos amigos. Este debe ser el objetivo de esta etapa de tu vida.

«Se ha enamorado a través de Internet»

Mi hijo es un chico estupendo, pero me tiene muy preocupada. Hace algunos meses conoció a una chica por Internet. La verdad es que yo no sé muy bien qué es eso, pero él me dice que es una chica estupenda y la quiere un montón. Pero esta chica tiene muchos problemas con su familia y mi hijo vive profundamente angustiado. No puede hacer nada más que «hablar» con ella por el ordenador, mandarle mensajes para que no se deprima... Yo le digo a mi hijo que deje esta relación y que se busque una chica de aquí, del barrio, pero él me dice que la ama. Me duele ver a mi hijo (no se concentra en los estudios) así y no sé cómo puedo ayudarle. Me parece absurdo que se haya enamorado de alguien que solo ha visto una vez y que ha conocido a través de una máquina.

RESPUESTA

Las nuevas tecnologías están influyendo determinantemente en nuestro modo de entender la vida y las relaciones humanas. Para ti y para mí resulta realmente incomprensible que alguien pueda enamorarse con solo escribir unas cuantas líneas y mandárselas a alguien a quien nunca se ha visto personalmente. Ahora bien, este modo de comunicarse puede ser tan válido como cualquier otro. Muchas personas de nuestra generación se comunicaban con sus parejas a través de cartas y apenas se veían y después, juntas, han sido felices.

Por otro lado, toda relación conlleva un riesgo y el hecho de no ver a la persona amada, de no tratarla diariamente, nos puede conducir a una ilusión, pues imaginamos a alguien de quien creemos estar enamorados, pero a quien realmente no conocemos.

Yo no sé si este es el caso de tu hijo, pero no creo que aconsejarle que deje de hablar con esta chica sirva de mucho. Lo que sí podéis y debéis hacer es animarle a que no deje de lado otras facetas de su vida. Escucha a tu hijo cuando te hable, pero si te comenta que su novia tiene problemas, anímale a que estudie para encontrar un buen trabajo con el que poder ofrecerle soluciones. Se trata de dar la vuelta a lo que está pasando para que él siga con sus estudios, sus amistades, etc. Intenta convencerle de que no podrá ayudar a esta chica si él también se preocupa y abandona aquellas facetas de su vida que son importantes y que pueden contribuir a que ambos sean felices.

Si tu hijo se encuentra mal, si se angustia con esta situación, si le desbordan los problemas de su novia..., anímale a que hable personalmente con un psicólogo y convéncele de que este profesional puede darle pistas para resolver los problemas de ambos.

«Mi novio es muy agresivo conmigo»

Estoy saliendo con un chico desde hace tres meses y he descubierto que es una persona muy agresiva. Con los demás se comporta de forma normal, pero cuando estamos a solas, empieza a insultarme y alguna vez me ha dado una bofetada o un empujón. Cuando esto ocurre, me pide perdón llorando y yo le digo que no se preocupe. Así estamos y yo la verdad es que no sé qué hacer.

RESPUESTA

Lo primero que tienes que hacer es convencerte de que tú eres la única que controlas y diriges tu vida. Nadie te puede obligar a hacer nada y tú puedes aprender a decir no, a pensar en ti misma y a descubrir que te mereces algo más que esperar a que otra persona te maneje a su antojo.

Está claro que tú eres la única que puede tomar una decisión, y para eso debes confiar en ti misma. Bastará una sola vez para darte cuenta de que realmente controlas la situación. Yo creo que es importante que no perdones su agresividad, porque él no aprende a controlarla así, sino que sabe que tú siempre perdonarás aunque te agreda. Ha llegado el momento de hablar con él y hacerle ver que no podéis entrar en esta dinámica: él te pega, luego llora y tú le perdonas. Intentad llegar al porqué de su comportamiento y anímale a que busque ayuda para que aprenda a controlar su agresividad.

Si él sigue con su misma actitud y comportamiento, entonces tendrás tú que decidir si te interesa mantener una relación de este tipo. Y no te engañes. Si él no busca ayuda, por mucho que llore, seguirá sin saber controlarse y la relación puede irse deteriorando y haciendo cada vez más conflictiva.

Es posible que tus sentimientos se mantengan, pero es hora de decidir sobre tu vida y convencerte de que este chico está jugando con tus sentimientos. Si tú estás dispuesta a dejar que lo siga haciendo, adelante, pero piensa que tú eres lo más importante y que a veces hay que poner a la razón por encima de los sentimientos.

Padres intransigentes

Mi novio estaba enganchado a la droga cuando le conocí y después de dos años, con mi ayuda, ha logrado ser una persona nueva. El problema lo tengo con mis padres, que le han amenazado con «quitarlo de en medio» si insiste en casarse conmigo. Sea cual sea mi actitud, destrozo mi vida y la de los otros. Mis padres dicen que «antes muerta» que casarme con un drogadicto. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA

Parece increíble que haya padres tan viscerales e insensatos, pero así es. Ni yo ni la psicóloga tenemos respuestas mágicas y de resultados seguros y en casos como el de esta joven echo mano de mi experiencia profesional y, sobre todo, del sentido común. La experiencia me dice que ni tú ni tu prometido debéis perder la calma por más que sigan esas amenazas. Insistid sin descanso en la idea de que se trata de vuestra vida y felicidad y que esperáis que tus padres no tarden en caer en la cuenta de que esas formas intransigentes y de graves amenazas solo conducen a la desgracia familiar.

También se me ocurre que puede ser muy importante que tu novio dé la cara, hable con tus padres y no se dé por vencido. Él debe insistir en que te quiere y está ya curado y pedirle a tus padres que traten de ponerse en vuestro lugar y entiendan que os queréis de verdad y que su pasado como persona enganchada a la droga ya ha pasado.

Demuestra a tus padres que tú también les entiendes. Ellos, aunque sean agresivos en el modo de decírtelo, quieren lo mejor para ti y por eso están preocupados. Piensan que esta relación conlleva muchos más riesgos que cualquier otra, y es justo intentar comprenderles, al tiempo que se les hace ver que realmente cualquier relación puede salir mal, pero que lo que importa es que ahora los dos estéis bien, que os queréis y que estáis haciendo lo posible para que lo vuestro funcione. Hazles ver que preferirías contar con su consentimiento y su aceptación, pero que se trata de tu vida y que tienes derecho a elegir lo que más te interesa.

A esto debéis añadir el apoyo que pueda hacer en vuestro favor algún amigo de la familia que por su ascendencia y personalidad puede influir en los padres para hacerles recapacitar. Si después de poner todos los medios habidos y por haber, siguen esas amenazas tan graves, probablemente y muy a vuestro pesar, os veríais obligados a denunciar el caso para que la autoridad pertinente les advierta y haga las necesarias y serias reconvenciones. Tengo la esperanza de que tus padres recapaciten, se den cuenta de que con sus amenazas lo único que consiguen es que te alejes de ellos, y cambien su actitud.

Engendrar a un hijo, no me cansaré de decirlo, no da derecho alguno a cercenar su libertad ni a disponer de su vida y de su felicidad. Es lamentable que todavía existan «padres» (tiranos) de tal ralea y condición para desgracia de sus hijos y de la sociedad. ¿Cuándo vamos a entender que la libertad interior de decisión y acción es un valor irrenunciable que solo pertenece a cada individuo y a nadie más?

Primer amor

Tengo una hija de quince años, siempre hemos tenido una buena comunicación, hace poco me ha dicho que le gusta un chico, por su actitud veo que se está enamorando, todo gira en torno al chico. En este momento no sé cómo hablar con ella, no quiero que sufra y que solo centre su atención en eso. ¿Qué puedo hacer para que no huya de mis consejos?

RESPUESTA

Es un momento importante para evitar que se abra una grieta en vuestra comunicación, la mejor forma es hablar con ella desde la tranquilidad y sin censura, ni castigos, desde una actitud positiva. El mejor modo de comprender lo que le está pasando es dar una mirada hacia el pasado recordando tu misma experiencia, cuando te enamoraste por primera vez, incluso una forma de acercarte a ella es contándoselo y en ese momento aprovechar para intentar avisarle de los posibles peligros a todos los niveles que puede conllevar una relación amorosa. Es fundamental que tenga una buena información. Tienes que permitirle que experimente y hacerle llegar que siempre te tiene a su lado. La experiencia amorosa es algo absolutamente natural y para ella supone una situación extraordinariamente importante en la que necesita tu apoyo. A los padres no nos queda más remedio que aceptar esos cambios en nuestros hijos. A esta edad se encuentran en «la edad del pavo», en la que es frecuente una disminución en su capacidad de atención y concentración, es importante que los padres estéis pendientes para que no haya un bajón en el rendimiento escolar y desde la comunicación hay que evitar que esto pueda pasar.

--	--

La esperanza sin límites es la más preciada joya de la juventud.

GUSTAVO ADOLFO BÉCQUER

Son muchos los factores ambientales que presionan al adolescente y que, unidos a sus experiencias interpersonales, le estimulan en el sentido de una mayor apertura e integración con los demás miembros de la sociedad.

Entre las distintas tendencias del desarrollo social durante la adolescencia se pueden observar las siguientes:

a) *Un contacto cada vez mayor con la sociedad:* el adolescente vive más tiempo fuera del ambiente familiar, sus relaciones sociales se extienden a otros ámbitos: escuela, amigos, asociaciones...

b) *Un conocimiento más objetivo de la realidad social:* su interés por temas culturales, políticos, sociales y económicos se acrecienta día a día.

c) *Una conciencia cada vez más clara de los derechos del otro:* se interesa y preocupa por el prójimo; se agudizan sus sentimientos e ideas altruistas y, a diferencia del niño, es capaz de tener en cuenta las exigencias y los puntos de vista de los demás.

La *adquisición del estatus adulto* se basa en la independencia y autonomía como *objetivo fundamental de la adolescencia*, pero conseguirlo no resulta hoy nada fácil para el adolescente de nuestra cultura.

La prolongación de la adolescencia en nuestra sociedad puede obedecer a múltiples razones, entre las que cabe destacar:

a) La complejidad tecnológica del mundo laboral, que requiere cada vez mayor preparación intelectual y profesional para poderse incorporar a él.

b) La prolongación de la vida media de las personas. Cuando la esperanza de vida era de cuarenta o cincuenta años, difícilmente podían emplearse veinte o veinticinco en prepararse para la vida adulta. La esperanza de vida actual sí permite una larga preparación.

c) El peso de las condiciones económicas. En la actualidad, el trabajo de los adolescentes no solo no es necesario para la comunidad, sino que puede considerarse como una competencia no deseada por parte de los adultos. La fuerza de los condicionamientos económicos podemos comprobarla al comparar una sociedad industrial con una de tipo agrario. En esta el adolescente se incorpora pronto al mundo adulto, porque su trabajo se hace necesario y no se requiere tanta preparación. Igualmente, en tiempos de guerra o de depresión económica, el adolescente se incorpora al mundo laboral y adquiere su estatus adulto mucho más rápidamente.

Esta demora repercute en la emancipación del adolescente, en el matrimonio, en la estabilidad laboral y económica, provocando —según D. P. Ausubel— una inestabilidad emocional que aleja al joven de la seguridad que le ofrecía su estatus dependiente de la niñez, sin que pueda gozar todavía del adulto, basado en su propia autonomía.

La frustración y ambigüedad de tal situación desemboca en irracionales actitudes de inmadurez que toman la forma de exageradas reivindicaciones de independencia, rechazos de los objetivos de madurez personal, desprecio generalizado de los valores establecidos, desafío arrogante e imperante frente a la autoridad y, en general, actitudes estereotipadas de abierta hostilidad contra los padres y el mundo de los adultos.

En el desarrollo social del adolescente interactúan tres ámbitos de relaciones interpersonales: la *familia*, los *compañeros* y el *colegio*, que constituyen los *agentes de la socialización del joven*.

1. La familia

Aunque en la actualidad muchas de las funciones tradicionales han sido asumidas, en su totalidad o en parte, por otras instituciones (v. gr., la escuela), la familia continúa siendo un agente esencial para integrar al individuo en la sociedad. Ideas, valores y pautas de conducta son los medios con que cuenta para conseguir dicho objetivo. Pero no siempre el individuo es receptivo y permeable a estos influjos, porque existen otros estímulos sociales que interfieren en ellos: la cultura de la calle, los *mass media*, etc.

La familia, como grupo social, requiere de sus miembros continuas adaptaciones: cuando nace un hijo, cuando muere un miembro, cuando otro se ausenta o encuentra colocación... El desarrollo psíquico del muchacho exige sucesivos ajustes, tanto por parte de los padres como de él. Pero, por muchos cambios y avatares que sufra la institución familiar, cualesquiera que sean las nuevas formas de vida, tiene una función que siempre desarrollará: la integración social de sus miembros y la respuesta básica a las necesidades afectivas de cada uno de ellos.

La progresiva emancipación respecto de la familia, la *búsqueda de independencia*, es un proceso que afecta no solo al adolescente, sino también a los padres y demás miembros del grupo. Esta normal tendencia a la autonomía personal hace que muchas veces las relaciones entre padres e hijos se vean como conflictivas y llenas de tensiones.

Sin embargo, recientes investigaciones demuestran que esos conflictos son más aparentes que reales, porque la familia constituye siempre una fuente de seguridad y de ayuda imprescindible.

En contra de lo que suele estimarse, los adolescentes, en general, no juzgan a sus padres como conservadores o autoritarios, los consideran más bien condescendientes y preocupados por el bien de sus hijos. La mayor parte aprecia a sus padres y busca su guía y protección. Muchos creen que, si no fuera por ellos, perderían el control de su conducta.

Es cierto que con frecuencia los padres valoran a sus hijos en función de lo que esperan de ellos y tratan de influir en su conducta hacia pautas y valores determinados. Pero el hecho de que no siempre respondan a dichas expectativas no significa que se rompa o fracture la unión afectiva entre padres e hijos:

2. Los compañeros

Hacia los doce años el niño suele aficionarse a un grupo de amigos con los que forma las típicas pandillas. Se pasa todo el día con ellos y no pisa la casa más que para comer, dormir o cambiarse de ropa. Con la pandilla se encuentra feliz, y aunque las pautas de conducta del grupo estén en contradicción con las que le inculcan en el hogar, el chico se libra de su «culpabilidad» compartiendo gustos y objetivos con sus compañeros.

Pero el adolescente adopta frente al grupo de amigos una actitud que desconcierta a padres y educadores. Parece preferir sus amigos a la familia, y acepta mejor la disciplina y normas que el grupo le impone que los valores vigentes en el ambiente familiar o escolar. Resulta sorprendente el modo de razonar de un joven encuestado: «Por supuesto, tengo más confianza en mis amigos que en mis padres. La razón es bien sencilla: a mis amigos los he elegido yo; a mis padres, no. Mis amigos y yo pensamos más o menos igual, tenemos una cultura parecida y nos gusta hacer más o menos las mismas cosas, que nunca haríamos delante de nuestros padres».

Sentimientos de larvada complicidad sirven para vincularle al grupo de amigos, al tiempo que un cierto aire de superioridad cultural le hace mirar por encima del hombro a sus padres, los cuales suelen reaccionar con acomplexada inseguridad frente a la mejor preparación intelectual del hijo.

¿Cuál es la función de los grupos?

— El adolescente, al mismo tiempo que pretende emanciparse de su familia, siente una gran *necesidad de apoyo* mientras se busca un puesto en la sociedad. Al integrarse en un grupo, aumenta su confianza por el hecho de ser aceptado y su subordinación a los intereses del mismo refuerza su seguridad.

En el grupo encuentra unas normas a las que obedece ciegamente, y un jefe al que teme y admira a un mismo tiempo. Incluso en las bandas marginales, que rechazan las normas vigentes en la sociedad de los adultos, el adolescente se integra con una adhesión

inquebrantable y una fidelidad al «código» del grupo digno de mejor causa.

— El grupo hace a su vez de *maestro*, enseñándole las técnicas y actitudes de la convivencia social y ayudándole en la adopción de los modelos adultos.

Es fácil que el adolescente adopte sin crítica los valores y creencias del grupo, porque *se siente seguro cuando se comporta como los demás*. Detesta la posibilidad de ser distinto, convertirse en un «bicho raro»; por eso pone todo su empeño en entenderse y llevarse bien con todos, y estima en más el tener buen cartel y ser popular entre sus amigos que el ser buen estudiante y alcanzar éxito en los estudios o en el trabajo.

Comportándose del mismo modo y apoyándose mutuamente, los adolescentes tratan de protegerse de lo que consideran interferencias y restricciones de los adultos.

— Por lo que se refiere a las *relaciones con el otro sexo*, los chicos de esta edad se sienten comprensiblemente inseguros e inciertos. El mundo de los adultos no les sirve de orientación precisa en esta materia. Chicos y chicas tienden a encontrarse en algún sitio, como por casualidad, pero sin las formalidades de épocas anteriores.

Según lo dicho, no nos debe sorprender que la influencia de los amigos íntimos sea más fuerte en la adolescencia que en cualquier otra fase de la vida humana.

3. El colegio

El influjo de la vida escolar sobre el desarrollo psíquico del niño y del adolescente es múltiple y profundo.

Por desgracia, la inercia parece haberse apoderado de las instituciones docentes; de ahí los múltiples intentos de reforma escolar, que casi podrían contabilizarse por otros tantos fracasos. Con razón se quejaba, ya en su tiempo, André Binet: «Si la rutina tuviera que abandonar algún día el mundo, sería en la escuela donde encontraría su último reducto».

No hemos, pues, de extrañarnos si las encuestas señalan la escuela como una de las fuentes más importantes de frustración y ansiedad para los adolescentes.

Pero, más allá de sus deficiencias y limitaciones, justo es reconocer el importante papel que en la socialización de la persona corresponde a la escuela.

D. P. Ausubel ha resumido en los siguientes puntos el *influjo positivo de la institución escolar*:

— La escuela *favorece la emancipación* del adolescente al ponerle en contacto con otros adultos distintos de los padres y al desvalorizar la omnisciencia e infalibilidad que infantilmente les atribuía.

— *Adquisición de un estatus* fundado en las reales capacidades y en el valor personal de cada uno.

— *Mayor independencia volitiva* en el trato con los adultos, a los que empieza a tratar de igual a igual y no como seres de rango superior.

— Las relaciones con los compañeros, por el hecho de compartir muchas horas del día, favorecen la creación de un ambiente idóneo para expresar y reforzar una auténtica *cultura juvenil*.

— El *influjo sobre la autoimagen o concepto de sí* es evidente: el contraste, comparación y comprobación de los valores de sus compañeros, apreciables por medio de las calificaciones, trabajos y actividades escolares y paraescolares, le sirven para «medirse» de forma realista.

«La organización acaba con el organismo»: las estructuras y la organización son necesarias para el buen funcionamiento de los grupos sociales; pero sus excesos de burocratización, de consideración abstracta del hombre, de masificación, despersonalizan a los individuos, lo cual es particularmente peligroso cuando se trata de una personalidad en construcción como la del adolescente.

El peligro acecha también a las instituciones educativas, que corren el peligro de olvidar los fines a los que sirven: la formación integral de los alumnos para que puedan incorporarse un día de forma constructiva a la sociedad en la que viven.

Si aprender es asunto de toda la vida, hay que ir más allá de la revisión necesaria de los sistemas educativos y pensar en el plano de una ciudad educativa.

E. FAURÉ

A) Relaciones interpersonales

Si me clasificas o me etiquetas, me niegas.

SÖREN KIERKEGAARD

«No sabemos escuchar»

Somos un grupo de amigos que estudiamos Bachillerato. Con frecuencia nos enzarzamos en discusiones acaloradas de las que no sacamos nada en limpio. Hemos llegado a la conclusión de que la mayoría de las veces no hemos sabido entender lo que el otro nos quería decir. En el fondo, es que no sabemos escuchar. ¿Nos podría indicar algún remedio?

RESPUESTA

Los adolescentes, al haber adquirido el dominio del razonamiento abstracto, encuentran gusto en la discusión por la discusión, en el ejercicio dialéctico. Es una manera más de autoafirmarse. Necesitan aprender a defender su propio punto de vista y sus opiniones sin dejarse arrastrar de manera gregaria por la opinión de los demás. De este modo, van desarrollando su capacidad crítica, tan necesaria para la madurez intelectual del ser humano; pero con frecuencia olvidan una asignatura muy importante: *saber escuchar a los demás*, tener en cuenta su punto de vista y sus razones particulares.

Voy a repasar con vosotros algunos conceptos que os pueden ayudar a ser más dialogantes.

Suelen distinguirse claramente dos tipos de escucha: la negativa y la positiva. Ambas tienen sus matices:

1) *Escuchas negativas*

— *Emotiva o visceral*: teñida y viciada por la ira, la excitación, la envidia, los celos, las frustraciones... Todo ello produce una gran sordera interior. Cuanto digas será malinterpretado.

— *Paternalista*: no se presta atención objetiva a lo que se oye. Todo es interpretado según las creencias, actitudes, expectativas y supuestos personales. El mensaje llega al receptor desfigurado por completo, con arreglo a los propios intereses.

— *Rechazadora*: el adulto decide de antemano que no interesa lo que dice el inmaduro, porque es incapaz de ser coherente: «Tú siempre dices bobadas, jamás te enteras de nada...».

— *Ofensiva e hiriente*: siempre termina demostrando la incapacidad e inferioridad del niño con comentarios hirientes y despectivos.

— *Distraída*: «Sigue, sigue...», «De acuerdo, de acuerdo...», pero no se ha enterado uno de nada.

— *Ansiosa*: el adulto se complace enfermizamente en el temor y el llanto del niño: «Pide perdón, llora, llora..., que lo mereces».

— *Apática, sentenciosa, impulsiva*...

2) *Escuchas positivas*. Se escucha activamente y se presta atención incluso a pensamientos y sentimientos que no llegan a expresarse.

— *Diagnóstica*: se empieza con preguntas amistosas, pero neutras: «Te veo cara de preocupación. ¿Por qué no me dices lo que te pasa? Sabes que soy tu amigo» (calor humano y tono cordial). Se debe estar muy atento a no criticar durante la escucha, aceptar con agrado los errores y dejar los comentarios y correcciones para más tarde.

— *Atenta*: hay una relación directa entre el saber escuchar atentamente de padres y educadores, y los resultados académicos y el desarrollo intelectual de los muchachos.

— *Empática*: se comparte el dolor, las tristezas, los secretos o la felicidad sin deformaciones introducidas por la interpretación del que escucha. Es esta la escucha del verdadero amigo que todos necesitamos.

Si os sabéis escuchar, aprenderéis a respetaros y a estimaros más, y vuestros lazos de camaradería se transformarán en verdaderos lazos de amistad, porque, al fin y al cabo, el amigo nunca se cansa de escucharte, aunque te haya oído mil veces.

«Mucho más que una simple profesora»

Jamás había tenido un suspenso, pero hace dos años, al empezar 3.º de ESO, me cayeron nada menos que cuatro en las primeras calificaciones. Estaba hundida, se me vino el mundo encima solo al pensar que mis padres tendrían que firmar un boletín desastroso. Mi tutora me vio con los ojos hinchados de llorar y con gran tacto y cariño me tranquilizó y se ofreció para evitar a mis padres tan desagradable sorpresa. Juntas analizamos las causas de mi fracaso y con su ayuda superé todos los suspensiones y aprobé el curso con notable.

Hoy, aunque María Ángeles ya no es mi profesora, sigue siendo mi mejor amiga. Tengo dieciséis años y le cuento mis secretos, mis dudas, mis proyectos, mis amores, con la confianza que ni siquiera tengo con mis padres. Ha sido y es mucho más que una profesora para mí...

RESPUESTA

Ojalá una carta tan preciosa como la tuya pudieran leerla en su totalidad tanto profesores como alumnos, porque pocas cosas elevan tanto a cuantos se dedican a la noble tarea de la educación como el percibir esos profundos sentimientos de gratitud en el alma de sus alumnos y amigos.

Vaya, pues, desde aquí nuestro más sincero reconocimiento y respeto por esa labor callada, imprescindible, de valor humano incalculable, mal retribuida, muy poco reconocida por los padres, la Administración o la sociedad en general... Es la entrega profesional, incondicional y de corazón de tantos profesores-educadores que han constituido y siguen constituyendo la salvación de muchos adolescentes y jóvenes que

han encontrado en ellos al padre, a la madre, al amigo o al hermano mayor que nunca tuvieron, en quien pueden apoyarse y confiar para hacer frente a las dificultades propias de su edad.

No es de extrañar que, dadas las complicaciones por las que suele atravesar, el adolescente se entregue cuando percibe el calor humano y el desinterés de una persona que quiere su bien. Muchas veces el yo ideal del joven se fortalece con la imagen y los valores que descubre en la personalidad de estos hombres y mujeres abnegados. Su ejemplo es semilla fecunda de humanidad para las nuevas generaciones.

Luego, cuando ya empiezan a caminar solos por la vida, estos jóvenes saben que una visita a su antiguo colegio o una simple llamada telefónica es suficiente para reconfortarse de nuevo con esas palabras de aliento o ese consejo clarificador de alguien que jamás le fallará y que siempre estará dispuesto a ayudarlo.

Como ves, el profesor es mucho más que una «máquina de enseñar» nociones que el alumno ha de aprender; es una persona madura que se halla presente en la vida del adolescente inmaduro durante varias horas al día para alentarle y darle la seguridad que necesita.

Todos sabemos que, por naturaleza, corresponde a los padres la principal responsabilidad en la educación de sus hijos; ellos son los auténticos titulares de este derecho-deber. También sabemos que la tarea específica del profesor es enseñar, pero a nadie se le oculta la carga educativa de su labor, de su función de orientador, clarificador de ideas, reforzador de conductas positivas, transmisor de los valores... Con su comprensión humana y su cercanía afectiva al corazón del muchacho, garantizan a los padres que sus responsabilidades educativas van a ser comparadas y continuadas en el colegio. Aunque no desempeñan más que una función subsidiaria —como delegados que son de los padres— en la educación, el grado de profesionalidad de muchos es tan alto y su conciencia vocacional tan sincera que se erigen en *pieza fundamental del sistema educativo para la formación integral de los muchachos*.

Por desgracia, muchos padres claudican de su función de educadores por desidia o ignorancia. Afortunado entonces el joven que, como en el caso que nos ocupa, pueda encontrar un sabio y celoso educador como complemento espiritual de una paternidad mucho más elevada que la meramente biológica: la paternidad de su actividad educativa que engendra al verdadero hombre, construido no de carne y hueso, sino de cultura y espíritu.

Cómo ayudar a una amiga tímida

Somos dos chicas de dieciséis y diecisiete años que tenemos una compañera timidísima y con un carácter muy cerrado. En la conversación solo nos responde con monosílabos. Nunca opina dónde ir o qué hacer, todo le parece bien y actúa como un vegetal, sin carácter... Es la menor de su familia, su hermana es mucho mayor que ella y sus padres son también mayores. Cuando vamos a su casa nos acosan con preguntas, como si tuviésemos que aprobar un riguroso examen...

han encontrado en ellos al padre, a la madre, al amigo o al hermano mayor que nunca tuvieron, en quien pueden apoyarse y confiar para hacer frente a las dificultades propias de su edad.

No es de extrañar que, dadas las complicaciones por las que suele atravesar, el adolescente se entregue cuando percibe el calor humano y el desinterés de una persona que quiere su bien. Muchas veces el yo ideal del joven se fortalece con la imagen y los valores que descubre en la personalidad de estos hombres y mujeres abnegados. Su ejemplo es semilla fecunda de humanidad para las nuevas generaciones.

Luego, cuando ya empiezan a caminar solos por la vida, estos jóvenes saben que una visita a su antiguo colegio o una simple llamada telefónica es suficiente para reconfortarse de nuevo con esas palabras de aliento o ese consejo clarificador de alguien que jamás le fallará y que siempre estará dispuesto a ayudarlo.

Como ves, el profesor es mucho más que una «máquina de enseñar» nociones que el alumno ha de aprender; es una persona madura que se halla presente en la vida del adolescente inmaduro durante varias horas al día para alentarle y darle la seguridad que necesita.

Todos sabemos que, por naturaleza, corresponde a los padres la principal responsabilidad en la educación de sus hijos; ellos son los auténticos titulares de este derecho-deber. También sabemos que la tarea específica del profesor es enseñar, pero a nadie se le oculta la carga educativa de su labor, de su función de orientador, clarificador de ideas, reforzador de conductas positivas, transmisor de los valores... Con su comprensión humana y su cercanía afectiva al corazón del muchacho, garantizan a los padres que sus responsabilidades educativas van a ser comparadas y continuadas en el colegio. Aunque no desempeñan más que una función subsidiaria —como delegados que son de los padres— en la educación, el grado de profesionalidad de muchos es tan alto y su conciencia vocacional tan sincera que se erigen en *pieza fundamental del sistema educativo para la formación integral de los muchachos*.

Por desgracia, muchos padres claudican de su función de educadores por desidia o ignorancia. Afortunado entonces el joven que, como en el caso que nos ocupa, pueda encontrar un sabio y celoso educador como complemento espiritual de una paternidad mucho más elevada que la meramente biológica: la paternidad de su actividad educativa que engendra al verdadero hombre, construido no de carne y hueso, sino de cultura y espíritu.

Cómo ayudar a una amiga tímida

Somos dos chicas de dieciséis y diecisiete años que tenemos una compañera timidísima y con un carácter muy cerrado. En la conversación solo nos responde con monosílabos. Nunca opina dónde ir o qué hacer, todo le parece bien y actúa como un vegetal, sin carácter... Es la menor de su familia, su hermana es mucho mayor que ella y sus padres son también mayores. Cuando vamos a su casa nos acosan con preguntas, como si tuviésemos que aprobar un riguroso examen...

en una pareja, no podemos saber de antemano cuál va a ser la reacción del otro sin conocerle previamente, no podemos precisar el momento más oportuno para hacer o decir algo, pues todo depende de la combinación de estas dos personas, del grado de intimidad y de comunicación que exista entre ellas.

En tu carta me dices que solo llevas un par de meses con este chico; creo que es pronto para que hayáis podido establecer un nivel de comunicación adecuado. Estoy seguro de que además de lo que me comentas en tu carta, hay muchas cosas que todavía no os habéis dicho. Por eso no creo que debas preocuparte demasiado, pues la confianza no es algo que surge de la noche a la mañana. Confía en ti misma y en tu pareja, sincerándote cada vez más, mostrando tu comprensión y tu apoyo para que él también pueda sincerarse contigo. Así, con el paso del tiempo, podréis ir fortaleciendo vuestra amistad y no habrá ningún problema en hablar libremente.

Ten en cuenta que si realmente existe amor entre vosotros, será porque aceptáis al otro tal y como es, aceptáis y comprendéis su pasado y su presente. Si él te quiere realmente, aceptará tu vida y sabrá valorar lo que sientes por él.

Si consideras que es algo importante que él tiene que saber, no tengas ningún reparo en decírselo, pues contribuirá decisivamente al fortalecimiento de vuestra comunicación. En cualquier caso, no te sientas obligada a decirlo, hazlo porque realmente quieres darte a conocer y entregar tu confianza a esa persona. Ten en cuenta que la mayoría de las veces somos nosotros los que damos importancia a las cosas, incluso cuando no la tienen.

«Mis hijos se empiezan a marchar de casa»

Nunca pensé que me fuera a afectar tanto que mis hijos se fueran de casa. Cada uno ha empezado a hacer su vida por un lado y me desespero al ver la casa tan vacía, no oír ni un ruido... Me gustaría que todo volviera a ser como antes, aunque tuviera trabajo.

RESPUESTA

Toda tu vida has estado pendiente de las necesidades de tus hijos y es normal que ahora, que te necesitan de una manera distinta, no sepas cómo encauzar todo lo que sientes ni a qué dedicar tu tiempo. Necesitas organizarte de nuevo y convencerte de que sigues siendo una persona útil.

— Acepta el hecho de que tus hijos se marchen y que eso es señal de que están preparados para la vida adulta.

— Convéncete de que ahora tienes la oportunidad de relacionarte con ellos de forma adulta. Ya no hay una dependencia entre vosotros, sino que se abren nuevas opciones para conoceros y comunicaros a un nivel diferente.

— Busca apoyo en tu pareja. A lo mejor él también está llevando mal esta situación y no sabe muy bien cómo expresarse. Dedicaos a recuperar y fortalecer vuestra relación.

— Muestra a tus hijos tu apoyo y tu respeto. No caigas en el error de criticar o menospreciar continuamente a sus parejas. Hazles sentir a gusto cuando estén contigo y no les exijas que estén más pendientes de ti o les reproches lo poco que vienen a verte. Establece una relación libre.

— Descubre todo lo que puedes seguir haciendo y tu capacidad para seguir disfrutando de la vida. Apúntate a algún curso, establece nuevas relaciones...

«No me gustan nada los amigos de mi hijo»

Siempre me he interesado por las amistades de mi hijo y él siempre me las ha presentado sin ningún problema. Sus amigos solían venir a casa, yo conocía a sus padres... Ahora tiene unos amigos que no me gustan y me preocupo, porque apenas sé de ellos.

RESPUESTA

Los adolescentes tienen una necesidad imperiosa de pertenecer a un grupo de amigos, «sus» amigos, es decir, personas que ellos eligen. Y durante un momento del desarrollo estos amigos suelen ser todo lo contrario a lo que sus padres esperan de ellos. El adolescente está creando su identidad y, en muchos casos, tiende a rebelarse contra lo que le han enseñado en casa.

En cualquier caso, los padres no pueden desligarse de este tema y deben seguir acompañando a sus hijos en el proceso de crear su propia identidad con sentido y no solo para ir en contra de la norma. Para ello:

— Muestra interés por las amistades de tus hijos, pero no les juzgues continuamente ni muestres desprecio hacia ellos. Cuanto más les critiques, más fuerza tendrán sobre tu hijo, que lo que está tratando es de liberarse de los sentimientos que le unen a ti. Quiere crecer, independizarse y para ello necesita de otros grupos.

— No te conviertas en policía ni utilices la técnica del interrogatorio: ¿dónde estás?, ¿con quién?, ¿qué habéis hecho?... Son las típicas preguntas con las que intentamos saber algo de nuestros adolescentes. Pero son preguntas demasiado directas y que suenan a control. El adolescente se cerrará en banda porque está luchando por su independencia. Es mejor que hagas preguntas más abiertas: ¿qué tal te ha ido?, por ejemplo.

— Y sobre todo, paciencia. En la mayoría de los casos, a los padres les queda estar ahí, atentos para intervenir cuando sea necesario, pero mostrando respeto hacia las decisiones de los hijos, permitiéndoles incluso que se equivoquen para que puedan descubrir qué es lo que realmente desean.

Compartir piso

Todo me va mal. Estoy estudiando en otra ciudad y mi madre me pasa un dinero. La convivencia con ella, cuando estamos juntas, no es muy buena y no suele darme ni para mis gastos. En cambio, cuando estoy aquí, me manda todo lo que necesito. ¿Por qué? Lo peor es que no me llevo bien con mis compañeras de piso; tienen todo el día la música puesta y no me dejan estudiar en silencio. Por otro lado, doy clases a una niña con retraso y aunque yo recomendé a los padres que no la matricularan en Bachillerato, no me han hecho caso y me está costando mucho esfuerzo ayudarla. Como ve, todo me sale mal.

RESPUESTA

Aunque sea eso lo que piensas, puedo asegurarte que no todo te va mal. Cuando pasamos por un periodo de bajón, nuestra mente nos juega una mala pasada: se centra solo en los acontecimientos negativos o magnifica aquellos detalles que, en momentos de buen humor, pasamos por alto. Por eso, aunque ahora lo veas todo negro, convéncete de que puedes cambiar tu modo de ver las cosas y enfocarlas de una manera más positiva.

A pesar de lo que yo pueda aconsejarte, debes tener muy claro que tú eres la única que controlas tu vida y la única que puedes tomar una decisión al respecto. Sé que vivir en otra ciudad tiene sus inconvenientes, y tú puedes reflexionar sobre si merece la pena volver a vivir con tu familia o si es mejor seguir con esta independencia que te permite controlar tu vida sin demasiadas explicaciones. Valora todas las ventajas e inconvenientes y decide qué es lo mejor.

Ya sabes lo que significa volver con tu familia (en tu carta me dices que la relación con tu madre nunca ha sido buena), pero quizá le ves más sentido que seguir en ese piso. Ahora bien, es importante que si te decides a seguir ahí, saques tiempo para estudiar y, si fuera necesario, que estudiaras en una biblioteca o en casa de alguien donde hubiera silencio y pudieras concentrarte. Ya sé que es absurdo tener que disponer de otro lugar teniendo tu propia casa, pero lo que importa ahora es que dediques toda tu energía y el tiempo que te queda libre a estudiar para conseguir el objetivo que te has propuesto. Si ya has intentado hablar con estas chicas y ves que no consigues nada, quizá no tenga sentido perder más energía en este objetivo y sí centrarte en lo que realmente importa. Cuando estés más liberada, no dudes en buscar otra opción para compartir piso con personas más responsables. Ahora bien, insisto: lo importante son tus estudios y que centres todas tus energías en ellos.

Supongo que tu madre te da dinero cuando no estás con ella porque, cuando vives con ella, te compra lo que cree que necesitas. No creo que haya otra explicación. Por otro lado, si vuestra relación no es muy buena, es posible que utilice el dinero como una forma de controlarte cuando estáis juntas o como tema de discusión. Es importante que, a pesar de todo, le agradezcas toda esta ayuda y que cada vez vayas optando por una mayor independencia económica, además de emocional.

En relación con las clases particulares, intenta tomarte las cosas de otro modo. No siempre podemos hacer a las personas que piensen como nosotros, aunque nuestra opinión sea la de un profesional. Puedo asegurarte que la chica con la que trabajas está

mucho mejor que si estuviera sola. Los dos sabemos que hubiera sido mejor que cursara otros estudios, pero tómatelo como un trabajo y convéncete de que la estás ayudando mucho más de lo que crees.

Padres e Internet

Tenemos una hija de catorce años y hace unos meses nos pidió que le compráramos un ordenador. Nosotros pensamos que le vendría muy bien para adquirir un conocimiento imprescindible en la actualidad. También nos dimos de alta en Internet y la verdad es que disfrutábamos mucho viendo cómo ella se manejaba en el mundo informático como si lo conociera de toda la vida. Pero cuál fue nuestra sorpresa cuando, por azar, descubrí que se estaba escribiendo con hombres mayores a través de un chat y que había quedado con ellos para encontrarse ese fin de semana. No podíamos creérselo. Hablamos con ella, y por supuesto le hemos prohibido que quede con nadie. Ella dice que solo estaba jugando y no es consciente del peligro que puede conllevar quedar con desconocidos. ¿Cómo podemos controlar todo esto?

RESPUESTA

A la mayoría de los padres nos queda grande todo este tema de los ordenadores e Internet. Es un mundo desconocido en el que nuestros hijos nos llevan una clara ventaja. Ellos están acostumbrados a usarlo y a explorar todas sus posibilidades, sobre todo las de aquellos servicios que les permiten conocer gente, «flirtear», jugar...

Los adolescentes siguen siendo inocentes y es normal que vuestra hija no sea plenamente consciente de lo que puede suponer quedar con gente desconocida. Utilizad lo que ha sucedido para hacerla reflexionar y animarla a que conozca a sus amigos personalmente para evitar situaciones difíciles de controlar. Hacedle ver que hay personas con mucha habilidad para manejar a los otros y que tiene que seguir contando con vosotros para hacer determinadas cosas y tomar algunas decisiones.

Los padres no podemos permanecer al margen de lo que hacen nuestros hijos, aunque para ello tengamos que hacer un curso intensivo de nuevas tecnologías. A través de Internet nos podemos adentrar en páginas que hablan de los temas más diversos, que utilizan la imagen como medio más impactante, que cuentan con todos los adelantos para «captar» seguidores... No se trata de coger miedo al tema, pero sí de aprender a utilizarlo de forma adecuada.

El diálogo nuevamente se convierte en el mejor aliado para hacer ver a nuestros hijos que también tienen que ser responsables en Internet, que no toda la información que ofrece es buena para ellos y que no pueden dejarse llevar por el primer mensaje atractivo que les ofrece un viaje gratis o dinero fácil. Los padres debemos acompañar a nuestros hijos, no dejándoles delante del ordenador horas y horas confiados en que por el simple hecho de estar ante la pantalla están haciendo algo bueno. De la misma manera que no les dejamos ver cualquier cosa en la televisión, también debemos «estar al lado» del ordenador para ayudarles a diferenciar la información que se les presente, elegir lo que pueden y no pueden ver, protegerles de la manipulación, enseñarles a ser críticos, etc.

Algunas recomendaciones para entrar en Internet con nuestros hijos:

1. Da los primeros pasos con él. Igual que le has enseñado otras muchas cosas. Ahora podéis aprender juntos.
2. Conoce la red. Es fundamental que no te quedes al margen de este mundo. Internet es una herramienta fácil.
3. Utiliza filtros. Existen programas informáticos que filtran los contenidos violentos, pornográficos... Está bien conocerlos y utilizarlos para que nuestros hijos no se encuentren materiales indeseables en la pantalla.

Nuestros hijos y los inmigrantes

Acaba de aparecer en la prensa y en los medios de comunicación el caso de un grupo de adolescentes que se han ensañado contra un inmigrante. Les daba igual quién fuera y maltrataron al primero que se encontraron hasta dejarle inconsciente. ¿Qué podemos y debemos hacer los padres para preparar a nuestros hijos a vivir en una sociedad donde la diversidad sea totalmente aceptada?

RESPUESTA

Debemos apostar por una educación intercultural, con la que empecemos a ver realmente a los demás como seres iguales a nosotros, con nuestros mismos derechos y deberes. Desde esta igualdad, podemos entender mejor las diferencias y enriquecernos con ellas.

La educación multicultural parte de la necesidad que tenemos todos de vivir en sociedad y para ello necesitamos partir del entendimiento y del respeto mutuo, con el fin de fomentar el pluralismo cultural en el seno de nuestras sociedades, en las cuales encontramos cada día más variedad de razas, de pueblos, de culturas. Para ello, deberemos implicarnos todos: familia, escuela y sociedad en general.

La integración y asimilación de los inmigrantes y sus culturas en la cultura mayoritaria solo puede tener lugar si por ambas partes se recorre la correspondiente parte del camino común. El camino que pasa por crear un ambiente de aprendizaje lo suficientemente rico como para favorecer el contacto interracial y para definir los objetivos educativos que cada cual debe conseguir.

¿Por qué visitar países exóticos y radicalmente diferentes al nuestro nos llena de asombro y nos enriquece y cuando las personas de esos lugares vienen a vivir a España nos producen tanto rechazo? Esta pregunta cabría hacérsela a muchas personas que son incapaces de ver la esencia de lo diferente. Por eso, para educar, debemos partir de una reflexión personal que me permita descubrir cuáles son mis prejuicios y cómo puedo actuar para controlarlos y no dejar que me impidan relacionarme con los otros.

Y deberemos aprehender a cada persona en su individualidad y no como parte de un grupo. Si una persona con determinada procedencia me ha hecho una faena, eso no significa que todas las personas con la misma nacionalidad puedan hacerme daño. No

podemos generalizar y sí acercarnos cada vez más a las personas que son diferentes a nosotros, porque eso me permitirá superar prejuicios y estereotipos.

El camino no va a ser fácil, pero seguro que es enriquecedor.

«Miedo al qué dirán mis hijos»

Me quede viuda hace cuatro años, hace seis meses que he comenzado a conocer a un hombre y ahora hemos decidido ser pareja, estoy muy ilusionada, con ganas de vivir de nuevo y sentirme querida; pero triste a la vez porque tengo miedo al qué dirán mis hijos, ellos no son tan pequeños, dieciséis y dieciocho años, pero su padre era único para ellos. No sé cómo contárselo. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA

Debemos ser capaces de superar nuestros miedos, enfrentándonos a ellos de una forma directa, es muy lógico que te plantees esta cuestión, ya que los hijos son lo primero en nuestras vidas. En tu caso el consejo que te puedo dar es que si estás muy segura de que quieres comenzar una nueva relación y sobre todo te sientes enamorada y te ves compartiendo tu vida con otra persona, lo primero es hablar con la mayor sinceridad a tus hijos tomándote el tiempo que sea necesario para hacerles ver que sigues siendo la misma madre, con el mismo amor hacia ellos de siempre, que ellos son la parte más importante de tu vida, que su padre es un hombre insustituible, que siempre estará presente en tu corazón y que nada ni nadie hará que eso cambie, transmíteselo de modo que ellos sientan total seguridad y amor. No te anticipes con pensamientos preocupantes a la reacción que tus hijos puedan tener porque te pueden llegar a sorprender de manera muy positiva. Dices que son mayores, pues bien, esa es una ventaja a la hora de facilitar la comunicación y el entendimiento desde una perspectiva más madura.

«Mi madre y mi abuela no se hablan»

Con diecisiete años, soy la tercera generación de mujeres en mi familia y mi problema es que estoy muy disgustada porque mi madre y mi abuela llevan seis meses sin hablarse por una discusión que acabó exagerándose, a mí me parten el corazón y sufro porque siempre estoy en el medio de críticas y cada una de ellas está esperando a que la otra ceda primero. Me gustaría poder ayudarlas y que se reconcillasen para estar todas mejor y como antes. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA

No es fácil estar en medio de un conflicto entre dos seres queridos y hacer de mediador, es importante que aprendas a autoprotegerte y blindarte ante las situaciones que no dependen de ti, para sufrir lo menos posible, ellas son las responsables de ese conflicto. La mejor manera de ayudarlas es que hables con la que más confianza tengas o la que pueda ceder con mayor facilidad y hacerla reflexionar sobre todo lo que están perdiendo en el presente por mantener una situación que con el paso del tiempo la distancia irá

haciendo crecer, sin ser conscientes del verdadero amor de la familia, hay que saber perdonar sin importar quién da el primer paso, porque ese primer paso sería el mejor acto de madurez, inteligencia y amor. Habla con cada una de ellas cuando tengas oportunidad, con la esperanza de que todo se arreglará y sin miedo a las negativas, exprésales lo mal que te sientes al verlas así y cómo te gustaría volver a veros en armonía de nuevo. Háblales de la pérdida de tiempo que supone su actitud y que aunque parezca difícil es necesario hacer un esfuerzo por superar los malentendidos, sobre todo, cuando el foco del problema son las diferencias en los puntos de vista y la soberbia excesiva impide dar el primer paso sin dejarnos ver el verdadero valor del amor en familia. Dales ejemplo tratándolas con amor, eres un ejemplo de madurez.

Internet y los niños

Tengo una hija de doce años y este año ha comenzado a escribirse por Internet con sus compañeras de clase, en el colegio les enseñan algo de informática y les mandan buscar cosas en Internet relacionadas con los deberes. Me da un poco de miedo que se pueda meter en páginas peligrosas o que se enganche a las redes sociales. ¿Cómo puedo evitarlo?

RESPUESTA

Internet se ha convertido en el medio más utilizado donde localizar información y comunicarse con los amigos e incluso hacer amigos nuevos, puede ser un medio muy beneficioso y a la vez muy peligroso, no por ello debemos cerrarnos a los avances y a las nuevas tecnologías porque forman parte de nuestra vida y evolución, es la era que nos toca vivir. Al igual que hay peligros en la red, también los podemos encontrar en las calles. A la edad de tu hija es fundamental que tengas un control sobre todo lo que hace desde que se coloca delante del ordenador, siempre con la supervisión de un adulto. Es muy importante que le hables claro de los peligros que se puede encontrar en la red y tienes que saber quiénes son las amistades con las que se comunica. Ponte en contacto con tu suministrador de Internet para que bloqueen el acceso a páginas no recomendadas, mantén el ordenador en una zona visible de la casa para un mayor control y límitale el tiempo de conexión, en la vida los hábitos son imprescindibles para realizar un uso correcto de las cosas y evitar adicciones y que se aparten de sus estudios y demás actividades.

B) Problemas familiares

Hay padres que no exigen la eterna lealtad del muchacho a la familia simplemente por pertenecer a ella. De esta actitud resultan las familias a las que les gusta reunirse en vez de sentir la obligación de hacerlo.

W. W. DYER

Salidas nocturnas de los jóvenes, motivo de conflictos

Somos un matrimonio que necesitamos nos aconseje sobre cómo hemos de conducirnos con nuestro hijo, que acaba de cumplir diecisiete años y nos trata de incomprensivos y raros por no permitirle llegar a casa más tarde de las diez y media los fines de semana, que es cuando le permitimos salir. No sabemos si nos quedamos cortos o nos pasamos, porque nos asegura que él tiene que volver a casa cuando los demás comienzan a divertirse, y que sus amigos no entienden nuestra actitud...

RESPUESTA

En este asunto, como en casi todos, lo que importa es no adoptar actitudes extremas. Lo adecuado es proceder de manera gradual e «ir soltando amarras» a medida que el adolescente va creciendo tanto física como mentalmente y se va haciendo responsable de sus actos.

Impedirle las salidas y retenerle en casa obligándole a salir con «papá y mamá» mientras los demás chicos y chicas de su edad se reúnen, callejean, discuten, se gastan bromas, hablan de sus inquietudes o se divierten, solo conduce a crearle al joven graves problemas de integración social, timidez, inseguridad personal y sentimientos de indefensión ante la vida. Así jamás conseguirá las destrezas sociales necesarias.

La evolución adolescencia-juventud es muy larga y los padres tenemos la obligación de enseñar a nuestros hijos a hacer recto uso de su libertad gradualmente, a que vivan poco a poco las distintas experiencias, decepciones, desilusiones, éxitos y fracasos y a que encuentren por sus propios medios la solución a sus errores. La experiencia es algo personal e intransferible, y el aprendizaje más efectivo es consecuencia del enfrentamiento a solas con la dificultad. Los padres, aunque estemos atentos y cercanos a nuestros hijos, hemos de permitirles que aprendan las relaciones sociales por sí mismos.

Con un joven en torno a los diecisiete años, el tema de las salidas nocturnas se ha de tratar en una conversación amistosa, desde actitudes dialogantes y marcando unos compromisos que han de ser asumidos y aceptados de buen grado por todos, para así respetar la libertad, tranquilidad y derechos de los demás miembros de la familia.

Lo normal es que un joven de esa edad, el día que sale (una vez a la semana), llegue a casa no más tarde de las doce, alrededor de las once. Esta es una hora prudencial por término medio, aunque conviene tratar cada caso en particular, pues no es lo mismo

regresar a un barrio suburbial y solitario a través de un descampado que a una urbanización llena de luz, tiendas y movimiento. Evidentemente, también cuenta el hacerlo solo o en grupo.

Quede como síntesis lo siguiente: es necesario que los adolescentes salgan y se relacionen, tengan amigos y dispongan de unas horas en las que no sientan sobre sí la vigilancia de los padres y la proyección de sus temores. En cuanto a la hora de regreso a casa y a las salidas nocturnas, lo mejor es llegar a un acuerdo entre los padres y los jóvenes.

«He visto a mi padre con otra señora. ¿Debo decírselo a mi madre?»

Soy un estudiante de 4.º de ESO. El otro día subí al autobús de siempre y, con gran sorpresa mía, en los últimos asientos vi a mi padre abrazado a una señora y casi besándola. Él no se dio cuenta, pero yo le vi claramente durante unos minutos. Después me sentí fatal y me bajé en la primera parada. Llevo unos días que casi no duermo ni me concentro... No sé qué hacer. ¿Cree que debo decírselo a mi madre?

RESPUESTA

Como todos los adolescentes, también tú sueles ver las cosas con la mayor sencillez y limpieza de espíritu. Es lógico que detestes la incoherencia que vas descubriendo en los adultos, sobre todo cuando son personas a las que tienes en alta estima. Esto ha de hacerte pensar que una cosa son los ideales y otra muy distinta, la conducta que en ellos debe inspirarse, porque no siempre el hombre tiene la valentía suficiente para hacer lo que debe... A pesar de todo, hay que comprenderlo en su miseria. Ya el poeta latino Ovidio se manifestaba en este sentido: «Soy un hombre y, como tal, nada de lo que es humano debo juzgarlo ajeno a mí». Todos somos radicalmente inauténticos y podemos traicionar nuestras propias convicciones. Por eso estas experiencias desagradables pueden ayudarte a no sentirte humillado cuando caigas en alguna debilidad, sino a seguir confiando en ti mismo a pesar de tus errores.

Por lo que a tu estado anímico actual se refiere, comprendo lo mal que lo estarás pasando al sentirte defraudado por tu padre. Por muy profundamente decepcionado que te encuentres, debes decidirte a hablar con él, si con seguridad sabes que era tu padre a quien viste en el autobús. Dile sencillamente: «Papá, quiero hablar a solas contigo de algo que me preocupa. Me encuentro fatal, realmente decepcionado porque...». Y, a continuación, le cuentas todo, tal como lo acabas de narrar en tu carta, repitiéndole con cierta insistencia que cuentas con su ayuda para salir de tu estado de decepción.

No te exasperes ni te muestres violento, hiriente e insultante. Actúa con calma y tranquilidad mientras le repites que has preferido hablar con él, para salir de tu estado de duda y confusión, antes de que tu madre se entere. Es probable que él sepa encontrar alguna respuesta que te devuelva un poco de tranquilidad. Lo más acertado sería que se

manifestara franca y llanamente con toda su debilidad humana, sin ponerse a la defensiva ni responderte con evasivas y mucho menos con dureza. Hasta es probable que lamente en ese momento el haberte dado ese disgusto y que te prometa no volver a reincidir.

Otra forma de encarar la cuestión podría ser la de decirle que un amigo tuyo ha visto a su padre con otra señora, que se encuentra confuso sin saber qué hacer: «¿Tú qué le aconsejarías a ese chico, papá?». Le aclararías, a continuación, que no se trata de un amigo, sino de él mismo, y que no sabías cómo decírselo.

Escoge la fórmula que prefieras. A mí me parece mejor la primera y, desde luego, no veo prudente que se lo digas a tu madre, pues podrías estar equivocado y causar un daño irreparable a tu familia.

Si te muestras franco y comprensivo con tu padre, tal vez sea él quien arregle la situación problemática en que haya podido meterse.

«Mi madrastra me odia»

Soy una chica de catorce años que perdí a mi madre hace dos. A los diez meses, mi padre se casó con la que fue la mejor amiga de mi madre. Con el cuento de que mi padre estaba solo conmigo y mi hermano, se metió en casa y ya no ha salido. Al principio me trataba con mucho cariño, pero ahora yo soy la culpable de todo y hasta ha llegado a darme una bofetada, que yo le devolví. Pero luego le cuenta a mi padre lo que quiere, se pone melosa y acaba convenciéndole de que yo soy la mala. Estoy segura de que mi madrastra me odia, y que conste que yo a ella no. Me gustaría que fuera buena conmigo, pues echo de menos a mi madre.

RESPUESTA

Casi siempre que un padre o una madre se vuelve a casar suele haber problemas de adaptación que exigen esfuerzo por ambas partes. A tu madrastra le corresponde aprender el oficio de madre con una hija que no es suya, pero a ti se te impone la tarea de aceptar como madre a una persona que solo lo es legalmente, si bien, afectivamente, parece que ella también intentó serlo.

En nuestro mundo actual, en el que cada vez más las familias se asientan sobre un proyecto de pareja inestable, son muchos los chicos y chicas que tienen que amoldarse a un nuevo tipo de padre o madre. En tu caso es fácil que se haya producido una disociación de la figura materna: has vivido en tu infancia tan buenos ratos con tu madre, has recibido de ella tantas gratificaciones, que ahora, en los momentos tristes de tu vida, la echas de menos y la idealizas como la mujer perfecta, mientras que todos los aspectos negativos se los vas atribuyendo a la «otra», la «intrusa» que trata de sustituir la figura de tu buena madre.

La literatura infantil abunda en los estereotipos negativos sobre la madrastra, y el psicoanálisis se ha encargado de desenmascararlos.

Por eso creo que deberías examinarte a fondo, no siendo que, como consecuencia de esta disociación, estuvieras proyectando sobre la persona de tu madrastra tus sentimientos negativos, convirtiéndola en «mala» únicamente porque le adjudicas todos

los papeles desagradables que a cualquier madre le corresponde asumir en el gobierno de la casa y en la educación de los hijos. El mecanismo de defensa denominado «proyección» consiste, precisamente, en atribuir a otros los sentimientos o estados anímicos de uno. Es lo que expresa el refrán: «Piensa el ladrón que todos son de su condición». En tu caso, piensas que te odia, cuando en realidad no haces más que poner en ella tus propios sentimientos de antipatía.

Una vez desvelados los mecanismos que pueden motivar tu actitud, tienes que hacer frente a una reestructuración de la familia que, lógicamente, lleva consigo un incremento de los problemas.

Mi consejo es que mantengas la calma y no respondas a las críticas que te pueda hacer a solas o delante de tu padre. Contrólate durante un periodo de tres o cuatro semanas y podrás comprobar cómo este nuevo modo de proceder con ella la va calmando y devolviéndole el cariño que en un principio te manifestaba. Tu actitud es de capital importancia para que tu madrastra modifique su conducta. Jamás pierdas la compostura y muéstrate respetuosa con ella, por más que creas que lo único que pretende es desestabilizarte y herirte.

Habla lo antes posible con tu padre a solas y expláyate con él para que sepa cómo te sientes y conozca tu impresión de que esa señora no te quiere bien ni te acepta. Hazle ver, al mismo tiempo, que tú los necesitas a los dos y que vas a poner todo tu empeño en comportarte bien, en no responder a sus ataques y en tratar de mostrarte afable y cariñosa cada vez que ella sea comprensiva y condescendiente contigo. Dile confidencialmente: «Papá, necesito que confíes en mí, quiero que seas testigo de mi esfuerzo para no responder a sus críticas y que observes atento para que puedas juzgar por ti mismo».

Sin duda alguna, tu padre sabrá apreciar tu generoso esfuerzo por superar esos sentimientos de antipatía que ahora te corroen. Si, a pesar de todo, tu madrastra no es capaz de cambiar de actitud, será él quien entonces le exija que te acepte y trate con consideración y respeto.

Confío en que, obrando así, llegaréis a ser buenas amigas.

«No aguanto a mi familia»

Tengo veinte años. Mis padres son buenos y yo sé que me quieren, pero me gustaría que se preocuparan un poco más de mí. Les ayudo en un negocio familiar, por el que apenas recibo sueldo, ya que dicen que mis gastos están cubiertos en casa. Llevo así algún tiempo y ellos no se dan cuenta de que tengo que hacer mi vida. Siempre estamos discutiendo. Lo peor de todo es que con mi hermana pequeña se comportan de manera diferente. Siempre están atentos a lo que ella necesita y a mí me dejan de lado.

RESPUESTA

los papeles desagradables que a cualquier madre le corresponde asumir en el gobierno de la casa y en la educación de los hijos. El mecanismo de defensa denominado «proyección» consiste, precisamente, en atribuir a otros los sentimientos o estados anímicos de uno. Es lo que expresa el refrán: «Piensa el ladrón que todos son de su condición». En tu caso, piensas que te odia, cuando en realidad no haces más que poner en ella tus propios sentimientos de antipatía.

Una vez desvelados los mecanismos que pueden motivar tu actitud, tienes que hacer frente a una reestructuración de la familia que, lógicamente, lleva consigo un incremento de los problemas.

Mi consejo es que mantengas la calma y no respondas a las críticas que te pueda hacer a solas o delante de tu padre. Contrólate durante un periodo de tres o cuatro semanas y podrás comprobar cómo este nuevo modo de proceder con ella la va calmando y devolviéndole el cariño que en un principio te manifestaba. Tu actitud es de capital importancia para que tu madrastra modifique su conducta. Jamás pierdas la compostura y muéstrate respetuosa con ella, por más que creas que lo único que pretende es desestabilizarte y herirte.

Habla lo antes posible con tu padre a solas y expláyate con él para que sepa cómo te sientes y conozca tu impresión de que esa señora no te quiere bien ni te acepta. Hazle ver, al mismo tiempo, que tú los necesitas a los dos y que vas a poner todo tu empeño en comportarte bien, en no responder a sus ataques y en tratar de mostrarte afable y cariñosa cada vez que ella sea comprensiva y condescendiente contigo. Dile confidencialmente: «Papá, necesito que confíes en mí, quiero que seas testigo de mi esfuerzo para no responder a sus críticas y que observes atento para que puedas juzgar por ti mismo».

Sin duda alguna, tu padre sabrá apreciar tu generoso esfuerzo por superar esos sentimientos de antipatía que ahora te corroen. Si, a pesar de todo, tu madrastra no es capaz de cambiar de actitud, será él quien entonces le exija que te acepte y trate con consideración y respeto.

Confío en que, obrando así, llegaréis a ser buenas amigas.

«No aguanto a mi familia»

Tengo veinte años. Mis padres son buenos y yo sé que me quieren, pero me gustaría que se preocuparan un poco más de mí. Les ayudo en un negocio familiar, por el que apenas recibo sueldo, ya que dicen que mis gastos están cubiertos en casa. Llevo así algún tiempo y ellos no se dan cuenta de que tengo que hacer mi vida. Siempre estamos discutiendo. Lo peor de todo es que con mi hermana pequeña se comportan de manera diferente. Siempre están atentos a lo que ella necesita y a mí me dejan de lado.

RESPUESTA

RESPUESTA

Sé que no está siendo fácil para vosotros esta situación, pero no os queda más remedio que aceptar que vuestra hija tiene derecho a conocer a su familia biológica y a decidir lo que quiere hacer con su vida. Y cuanto más la apoyéis, más probable es que os siga queriendo.

No veáis lo sucedido como una demostración de que no os quiere o algo parecido. Pero es una adolescente que está formando su identidad y para ello necesita saber cuáles son sus orígenes. Vosotros, sus padres, debéis estar ahí y demostrarle que estáis dispuestos a apoyarla en todo lo que necesite.

Se corre el riesgo de que al final decida hacer su vida alejada de vosotros, pero ese es un riesgo al que todos los padres estamos expuestos, pues al final nuestros hijos hacen su vida. Pero si hemos tenido una buena relación con ellos, lo más probable es que el amor que nos une nunca se rompa.

Sé que todo esto es complicado y que necesitáis un apoyo mayor del que yo os puedo ofrecer a través de una carta. Por eso os animo a que os pongáis en contacto con los profesionales que os orientaron cuando adoptasteis a vuestra hija para que podáis recibir la información y la ayuda que necesitáis.

Estamos hablando de vuestra hija, de una persona que está desarrollando capacidad para pensar y decidir sobre su vida. Vosotros habéis hecho todo lo que estaba en vuestra mano para crear un clima familiar y, entre otras cosas, os toca permitirle que elija sobre su vida. Es la mejor prueba de amor que podéis darle.

Hijos ante la separación

Me acabo de separar y estoy preocupada por mi hijo de catorce años. Siempre ha tenido una buena relación con su padre, pero desde que se ha ido apenas se ven. Mi hijo se queja de que no le llama por teléfono ni se preocupa por él. Yo me siento dolida. Por otro lado, la separación está siendo muy conflictiva, ya que él está viviendo con otra mujer. Todo esto me está afectando mucho y no sé cómo repercutirá en mi hijo.

RESPUESTA

Lo primero que tienes que hacer es tranquilizarte. Solo desde la serenidad y la calma podrás ver las cosas tal y como son y actuar en consecuencia. Sé que los trámites de la separación son complicados y que necesitas un tiempo para asimilar lo ocurrido y poner un poco de orden en todo esto. Pero debes confiar en que has optado por la decisión que más te convenía y que ahora puedes iniciar una vida, con dificultades, pero una vida en la que tú puedes elegir lo que quieres y salir adelante. Confía en ello.

Intenta estar tranquila, por ti y por tu hijo. Los niños y adolescentes necesitan saber que, a pesar de todo, pueden seguir contando con sus padres y que ellos son puntos de referencia importantes en los que pueden apoyarse para tomar decisiones y sentirse seguros. Entiendo que esté mal porque su padre apenas le llame, pero tienes que hablar

con tu hijo y hacerle ver que está siendo una situación difícil para vosotros y que dentro de un tiempo podrá tener una relación con su padre adecuada. Hazle ver que se trata de problemas entre adultos, que él no es culpable de nada y dile que le necesitas para iniciar una nueva vida. El respeto hacia el padre de tu hijo es importante para que él pueda sentirse libre de relacionarse con él.

Cuanto más tranquila estés, más fácil te será hablar con tu hijo y hacerle ver la situación. Si tu hijo sabe lo que está ocurriendo y ve que tú eres fuerte y que controlas lo que ocurre, la experiencia de la separación le ayudará a madurar y a crecer. Empieza a tratarle como a un adulto, respetando también sus ritmos y necesidades de adolescente. Intenta establecer un diálogo cordial con él, pues será la clave para que vuestra relación funcione.

Y apóyate en tus familiares y amigos. No es fácil llevar todo esto cuando uno se siente solo, pero hay mucha gente que te quiere y profesionales que pueden hacerte más llevadero todo este asunto. Y sobre todo, confía en tu capacidad para superar dificultades.

Padres desorientados con el pasotismo

Tenemos un hijo de trece años al que no le interesa nada. De un tiempo a esta parte muestra apatía hacia todo y es difícil animarle para que se ponga a hacer algo o nos cuente algo de lo que le pasa. Solo le apetece ver la televisión o estar tumbado en el sofá. Sabemos que es una edad difícil y no le obligamos a nada para que no se sienta presionado y sea peor. En el colegio nos han dicho que va bien. Pero estamos preocupados y no sabemos qué hacer.

RESPUESTA

Los adolescentes de trece y catorce años suelen ser tímidos y reservados. Están viviendo un momento en el que el paso a la vida adulta les tiene muy ocupados. Por eso, te animo a que no te agobies si tu hijo no habla tanto como antes y le ves más apagado. Es completamente normal. Por otro lado, en el colegio te han dicho que es un niño bueno y estudioso y eso es la mejor prueba de que está bien. Confía en ello.

Y muéstrate cercana pero sin agobiarle. Durante un tiempo los padres dejamos de ser tan importantes para ellos, porque necesitan formar su identidad. Ten paciencia y demuéstrale que tú estarás siempre ahí para ayudarle.

Ahora bien, eso no significa que le dejes hacer cualquier cosa o que te dé miedo pedirle algo. Es importante que el proceso educativo continúe y que tu hijo se siga responsabilizando de aquello que tiene que hacer, y aprenda que en la vida tendrá que esforzarse para conseguir lo que quiere. Está bien que le dejéis descansar y que vea la tele, siempre que haya dedicado tiempo a otras actividades. No le permitáis que entre en ese pasotismo del «no me apetece y por lo tanto no haga nada», porque le estaríamos educando en la ley del mínimo esfuerzo.

No se trata de ocuparle todo el tiempo, pero sí de dejarle claro que es responsable de una serie de tareas, tanto personales como del hogar. Por otro lado, animadle a que realice actividades que le permitan relacionarse con otras personas. El deporte es una buena opción para cualquier persona.

Muchos padres nos quejamos del pasotismo de nuestros hijos sin darnos cuenta de que, en muchos casos, hemos contribuido al fortalecimiento de esta actitud. No podemos permitir que nuestros hijos sean pasotas y que, al mismo tiempo, nos exijan a nosotros todo aquello que ellos no hacen. Tampoco somos los únicos responsables de la dejadez de muchos jóvenes que esperan que se les dé todo hecho. Los valores de la sociedad invitan al consumismo y al placer inmediato, olvidando que debemos responsabilizarnos de nuestras vidas y que, para ello, es esencial el esfuerzo.

En ocasiones, un comportamiento pasota oculta una sintomatología depresiva. No es fácil detectar la depresión en niños y adolescentes, porque no pueden verbalizar exactamente qué es lo que les pasa. Si tu hijo se encuentra desganado y es difícil motivarle para que se mueva, lo más aconsejable es que consultes personalmente con un profesional para llegar a las causas del problema y encontrar una solución eficaz.

«Mi hijo nos maltrata»

La convivencia con mi hijo de diecinueve años se está haciendo insoportable. No trabaja ni estudia, hace lo que le da la gana. Para lo único que me habla es para pedirme dinero o que le prepare la comida o le planche una camisa. Lo demás le da igual. He intentado hablar con él, pero se pone furioso. Le pido que venga con su novia a casa, y en cuanto me descuido, están los dos juntos en la habitación. ¿Tan mala madre he sido?

RESPUESTA

Has sido una buena madre y debes convencerte de ello. Siempre has hecho lo que estaba en tu mano para sacar a tus hijos adelante y tu vida ha sido una continua demostración de entrega y sacrificio. Pero los hijos aprenden otras cosas y toman decisiones que no siempre son las acertadas. Y por mucho que nos cueste, a veces no nos queda más remedio que permitir que se equivoquen.

Tu hijo ya es mayor de edad y tú has hecho todo lo posible para darle una buena educación. Ahora es él quien decide, y lo más probable es que dentro de un tiempo se dé cuenta de que este tipo de vida no le lleva a ningún sitio y sea él mismo quien rectifique y empiece a organizarse y a hacerse responsable. Pero mientras, lo único que puedes hacer es aceptar, poner unas normas y decirle que puede contar contigo.

No puede vivir en tu casa (no creo que debas permitirselo) si no se compromete con una actividad (estudios o trabajo). Y si a ti no te gusta que esté encerrado en su habitación con su novia, pídele que no lo haga. Hazle ver que existen unas normas de convivencia y que tiene que respetarlas para que podáis seguir viviendo juntos. Exígele una mayor responsabilidad.

Y si él no acepta y opta por irse de casa, no te agobies y hazle ver que tú sigues ahí y que puede contar contigo para mantener una relación de adultos, de personas responsables. Sé que no es fácil dirigirse a él y que tienes miedo a su reacción. Por eso, te animo a que cuentes con el apoyo y la orientación personalizada de profesionales que te permitan tomar las medidas adecuadas para controlar esta situación.

Ya sé que por encima de todo sigue siendo tu hijo, pero no tiene derecho a tratarte como lo hace y te aseguro que no le hacemos ningún bien permitiéndole que lo haga.

«Mi madre y hermanos me tratan con desprecio»

Tengo veintiséis años y tres hermanos menores que yo. Nuestro padre murió hace once años y nuestra madre se puso a trabajar para sacarnos adelante. Mi problema es que para mi madre y mis hermanos soy un cero a la izquierda y me tratan con desprecio. Me tildan de envidioso y de egoísta. Con mi madre discuto mucho y nos faltamos mutuamente al respeto continuamente. A pesar de todo, mi familia y hermanos son lo más importante para mí y les quiero. ¿Qué me aconseja?

RESPUESTA

Antes de sugerirte una forma inteligente y eficaz de abordar tu problema, debo decirte que solo cuento con la versión que haces tú de los hechos. Cuando alguien viene a mi consulta particular, le pido que venga en una próxima ocasión con la persona o personas con quien mantiene el conflicto para tener una visión lo más objetiva posible. De todas formas y aunque las cosas sean tan graves como tú las expones y las culpas sean de tu madre y hermanos, las consideraciones que dejo a tu reflexión pueden ayudarte bastante. Ahí van:

1. Tú no eres ni te conviertes en lo que digan tu madre y tus hermanos, sino que serás y te convertirás en lo que tú pienses y digas de ti mismo y en lo que sean tus obras y actitudes. Ocúpate, por tanto, en ser como crees que debes ser y no pierdas ni un instante en los juicios de valor.

2. No podemos cambiar a los demás, pero nadie nos impide que cambies de actitud sobre los otros y así trates de evitar que quien pretende herirte lo consiga. Evitar no significa despreciar, es decir, tú no tienes por qué adoptar su mismo comportamiento. Pero sí puedes evitar entrar en su juego. No dudes en mantener la calma por mucho que ellos se metan contigo. No les pagues con la misma moneda.

3. Recuerda la frase de Julián Marías: «Es imposible contentar a quien no se va a contentar». Actúa de forma inteligente y procura llenar tu tiempo, tus afectos y tu vida con personas que te muestren comprensión, te valoren y te quieran. Esto no quiere decir que no sigas queriendo a tu madre y hermanos; debes darles lo mejor de ti y quererles de forma incondicional, pero de ninguna forma debes condicionar tu felicidad, tu alegría, tu autoestima y tus ganas de vivir, a lo que piensen o digan de ti.

4. Sal lo antes posible del hogar familiar. Me dices en tu carta que tienes una novia que te quiere mucho, te comprende y te valora. Parece ser que su familia también te aprecia. Pues no dudes ni un instante en dejarte querer por quienes te muestran respeto, consideración y afecto, aunque no sean de tu misma sangre. Lo importante es tener alguien que nos quiera y a quien podamos querer, que nos valore y nos respete.

Finalmente, si tu madre y hermanos te siguen despreciando, recuerda que no es a ti a quien dañan; se dañan a sí mismos.

Mantener un matrimonio por los hijos

Llevo veintiún años casada y desde hace cuatro me estoy planteando la separación y mi marido también porque creemos que es lo mejor para ambos. Sin embargo, con mis hijos, uno pequeño y otra en plena adolescencia que siempre han estado muy unidos a su padre, me siento obligada a seguir la vida como hasta ahora y si acaso llevar una doble vida. ¿Debo seguir con mi matrimonio por mis hijos?

RESPUESTA

Hay que tener en cuenta que las relaciones afectivas no debemos gestionarlas sobre la base del deber, en ese caso las cosas no son beneficiosas para ninguna de las partes, ni cónyuges ni hijos. Si ya tenéis muy claro que la separación es la solución a vuestra infelicidad, no se puede transmitir a los hijos la carga de un matrimonio roto. Si pretendéis hacer una doble vida por querer salvaguardar la felicidad de vuestros hijos, ellos se percatarán de la frialdad de la relación existente entre los dos dando lugar a su insatisfacción. Solo unos padres felices pueden hacer que sus hijos también se sientan felices, sea estando juntos o por separado. Conviene que vosotros habléis y toméis una decisión que permita la mayor felicidad y el bienestar de vuestros hijos, dando un buen ejemplo tanto en los malos momentos como en los buenos. Muchas veces las parejas piensan que los hijos no soportarán una separación y en el fondo la debilidad está en la falta de madurez y valentía por parte de los adultos para afrontar cambios y situaciones difíciles en la vida. Los niños se adaptan con facilidad a los cambios y si lo hacéis de una forma civilizada y con una buena comunicación haciéndoles llegar que el cariño que sentís por ellos no va a cambiar, todo será más fácil a la hora de adaptarse a su nuevo entorno familiar.

«No sé cómo educar a mis hijos»

Estoy muy preocupada por la educación de mis tres hijos. Los dos pequeños son mellizos y por ahora no me dan mucho problema, pero la mayor protesta por todo y no sé cómo tratarla. Cuando le quiero aconsejar que no salga con ciertos amigos que no me gustan, no me obedece y me dice que ella hace lo que quiere. Casi siempre acabamos chillando. Aunque intento hablar con ella, no me da resultado y dudo que sea buena madre y lo sepa hacer bien.

RESPUESTA

No te culpes por la forma de ser de tus hijos. Estoy convencido de que tú has hecho todo lo posible para conseguir educarles lo mejor posible y no tienes que asumir toda la responsabilidad de su comportamiento; en el caso de tu hija la mayor, me imagino que está en la etapa de la adolescencia y tienes que saber que es una etapa difícil. Como madre intenta sobrellevar sus salidas de tono con cariño, pero siempre haciéndole ver que tiene que cumplir unas normas fijas, saber lo que puede hacer y lo que no, respaldando esas normas con lógica, aunque en principio no las cumpla. Es muy importante que tu marido y tú os pongáis de acuerdo para que no haya diferencias ni choques entre vosotros en lo referente a la educación de vuestros hijos. Es vital que tengas paciencia, evita caer en escenas dramáticas. Si ella se pone a chillar no respondas de la misma manera, mantén el autocontrol y dile que hablaréis cuando ella se calme, seguro que al principio se pondrá furiosa pero tú debes demostrarle que mantienes la calma y que estás dispuesta a dialogar cuando cambie las formas. Nunca critiques a sus amigos, suele ser un error, en la adolescencia se cambia de amigos con frecuencia, cuanto más le prohíbes algo, más se aferra a ello. Ten paciencia e intenta realizar alguna actividad con ella para favorecer un ambiente más dialogante.

Discusión entre padre e hijo

Soy un hombre de cuarenta y ocho años y tengo dos hijos, uno de quince y otro de nueve años, los dos son buenos niños, pero con el mayor tengo muchas discusiones y cada vez noto que me cuesta más comunicarme con él, sé que es una edad difícil y no quiero que tome malos caminos, puede que esté siendo muy severo con él y no sé si estaré haciendo bien. ¿Qué me aconseja?

RESPUESTA

El mundo de la comunicación entre padres e hijos es complicado y sobre todo en la época de la adolescencia. Todos hemos tenido discusiones en el transcurso de nuestra vida y sabemos que no es fácil controlar nuestra forma de expresarnos para hacerlo de manera correcta y al final lo que uno dice y lo que el otro interpreta lleva a generar una gran distancia. La preocupación que tienes es muy normal y los hijos tienen que saber que el respeto y la disciplina con amor es uno de los valores humanos para llegar a ser personas responsables en la vida. El mejor ejemplo para tu hijo será tu forma de dirigirte a él, reflexiona sobre aquellos puntos que te gustaría cambiar de tu actitud, perder el control, gritar, no conduce a nada positivo. Puedes poner en práctica estos consejos: dirígete a él cuando le veas tranquilo proponiéndole hablar, siempre que tengas oportunidad realiza actividades con él, el estar juntos te permitirá conocerle mejor y facilitará el diálogo, interésate por sus inquietudes, etc., eso os acercará. Es importante

escucharle, cuida tu lenguaje no verbal, muéstrate sincero y siempre que tengas oportunidad dale muestras de cariño, no le regañes por sus sentimientos, es preferible ayudarle a dar una interpretación adecuada a lo que siente.

«Nuestro hijo nos chantajea»

Mi hijo es un adolescente de trece años, se ha convertido en un joven con un carácter insoportable, incluso hemos estado a punto de llegar a las manos, hace lo que le viene en gana. Antes alguna vez podía darle un cachete o un castigo, pero ahora eso ya no sirve de nada, incluso me reta. Realmente no sé qué hacer, me chantajea por todo, incluso cuando me pide dinero, si no se lo doy, me amenaza con no ir a clase. Siempre me está retando. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA

Conozco algún caso así, aunque no es normal que esto suceda, incluso en los tiempos que corren, en los que a los hijos se les maleduca y consiente en exceso, dando lugar a conductas como la falta de respeto, el chantaje y el dominio sobre los padres. Probablemente habéis sido unos padres blandos y demasiado permisivos y su educación se os haya ido de las manos. Una buena solución sería que alguien que tenga autoridad y prestigio ante el chico, por ejemplo un profesor, algún amigo de la familia, otro amigo mayor que él, etc., abordara el tema con decisión y le hiciera ver que tiene que cumplir unas normas y unos acuerdos de forma respetuosa para una convivencia más positiva y beneficiosa sin tener que llegar a esos extremos. También sería conveniente separaros de vuestro hijo durante una temporada, se le puede llevar a estudiar a un colegio interno o a vivir una temporada con unos familiares donde tenga que comportarse de manera respetuosa. Lo que sí está claro es que tenéis que cambiar esta situación, no podéis consentirle que sea él quien mande en casa. Sería importante que habléis en el colegio y acudir a un psicólogo, para hacer un seguimiento del caso y así poner todos los medios posibles para evitar que las cosas sigan así.

«Envidia a mi hermana»

Tengo una hermana cuatro años mayor que yo, es guapísima, tiene estilo y todo lo que se pone le queda bien, cuando vamos juntas me siento fatal, todos la miran a ella. Es una chica discreta y nada presuntuosa, pero cada vez siento más envidia por tanta perfección. Quiero pensar en mis virtudes: físicamente no estoy tan mal, estoy en tercero de carrera y las cosas me van bien..., pero ella es tan espectacular.

RESPUESTA

Durante mi vida profesional, he tenido que atender bastantes casos similares al tuyo y puedo decirte que las diferencias reales en belleza eran más bien escasas. Lo que realmente sucedía era que la hermana/o que se consideraba menos atractiva/o se veía a sí misma/o de una manera distorsionada, cuando la realidad era que prácticamente eran tan

interesantes como la persona a quien envidiaban. Por todo esto tengo la certeza de que tu caso es similar y que físicamente eres tan atractiva como puede serlo tu hermana. Aun en el caso de que no lo fueras, no debería suponer para ti ningún problema. Tú eres tú y ella es ella, es muy importante que tengas esto presente y no lo olvides nunca. Cada uno tenemos nuestra belleza interior, cualidades morales, simpatía, atractivo... Por suerte las personas somos mucho más que un aspecto físico. Me pides consejo y tengo que decirte que tienes que empezar por apreciar en tu hermana el hecho de que no sea presuntuosa, que sea buena persona y hermana y, sobre todo, que siga manteniendo su sencillez. Después, continúa por apreciar en ti misma cuanto de bueno posees en todos los aspectos y no te compares más ni con ella ni con nadie. No podemos pretender parecernos a los demás. Desarrolla al máximo tus cualidades positivas, aprende a quererte tal y como eres. Este es el mejor freno contra la envidia.

C) Represión y agresividad

El que ha sido oprimido durante mucho tiempo, cuando se halla en situación de mandar, se convierte en opresor. El individuo está preso en el círculo que va de ser sojuzgado a sojuzgar.

HUBERT HENZ

«¿Por qué echo de menos la violencia de mi padre?»

Soy un joven a punto de acabar la carrera; pero me encuentro muy perdido, sin ilusión y con una tristeza que me viene de lejos. Para mi padre, que murió hace ahora un año, yo no hacía nada bien. Mi enfrentamiento con él fue constante. No llegó nunca a pegarme, aunque su trato implacable y falto de comprensión me hizo sentir un inútil hasta su muerte. Al cumplir los veinticuatro años traté de acercarme a él, pero murió y no pude lograrlo. Desde entonces he perdido toda ilusión, y lo paradójico es que ahora echo de menos la violencia psicológica con que me trataba. Yo mismo me siento violento con los míos... ¿Por qué?

RESPUESTA

Antes de contestar a tu pregunta de manera directa, es necesario que te informe brevemente sobre la importancia decisiva que un padre tiene para su hijo, con el fin de que puedas comprender mejor las conclusiones a que vamos a llegar.

En tu larga carta me dices que eres el único varón entre dos hermanas. Para ti tu padre constituía el modelo a seguir, a imitar, a admirar; era quien podía protegerte y, sobre todo, la persona más próxima para dialogar, jugar y ser confidente de tus éxitos y fracasos, de tus penas y alegrías.

Ese enfrentamiento a la desesperada que iniciaste hacia los dieciséis años fue una reacción propia del adolescente que necesita ser comprendido, amado y fortalecido por su padre, que trata de hacerle comprender lo indispensable que le resulta. Pero tu padre no supo estar a la altura de las circunstancias ni desempeñar bien su papel. Permaneció distante, manteniendo como única forma de relación esa violencia psicológica de la que hablas. Es lo único que te ha quedado de él, y, aunque no fuera una experiencia de comprensión, diálogo y afecto, sientes el vacío de ese trato duro que, de alguna manera, te servía de apoyo, te daba cierta consistencia y seguridad, y hacía que te sintieras vivo.

Tu desánimo actual y la violencia con que tratas a los tuyos se debe:

— Al vacío psicológico de una forma de interés por ti que, aunque equivocada, servía para estimularte y hacerte reaccionar.

— A la falta de enseñanza, por parte de tu padre, de un modelo de comprensión, diálogo, afabilidad y dulzura.

Te aconsejo que busques aquellos valores que pueden llenar el vacío dejado por tu padre: desarrollo personal, amor y entrega a una persona, profesionalidad, sentimiento altruista de la vida, etc. *La seguridad que buscabas en tu padre y que ahora no encuentras debes buscarla en tus propias capacidades, en tu valor como persona.*

Agresividad de una adolescente

Tengo una hija de dieciséis años cuya conducta me tiene aterrada. Su violencia ha llegado hasta el extremo de pegarme. Me lleva la contraria en todo y rehúsa colaborar en las tareas de la casa. No quiere afeitarse, apenas sale de casa y se pasa el día delante de la tele o escuchando música. Nos grita y falta al respeto a todos, padres y hermanos, sin importarle lo que digan los vecinos. He llegado a pensar que está enferma. No sé cómo actuar...

RESPUESTA

El comportamiento de tu hija, su actitud de oposición y rechazo, su agresividad y violencia son síntomas de una tensión excesiva, bien a causa de sus estudios, de unas relaciones difíciles con las compañeras o los profesores o, más sencillamente, de una frustración personal por algo que pretendía o deseaba vivamente y que no ha podido alcanzar. A su edad se experimentan profundos cambios emocionales y físicos de los que probablemente ella no es demasiado consciente.

La convergencia de estas circunstancias puede provocar, en algunos casos, graves trastornos de la personalidad o incluso depresiones que suelen manifestarse con más facilidad en el hogar, ya que es allí donde más libremente puede desahogarse.

El hecho de que no solo tenga una conducta negativista y de oposición, sino que también descuide su aseo personal y el trato con sus amistades habituales, parece indicar que nos hallamos ante un brote de depresión. Su decaimiento hace que se sienta descontenta de todos, hasta de sí misma.

Te va a exigir mucho esfuerzo y hábil tacto encontrar una solución a este problema.

En primer lugar, procura cogerla en uno de sus momentos más normales e intenta iniciar con ella una conversación orientada a buscar los elementos positivos: orden, aseo, tono de voz... Olvídate de las «falsas» obligaciones (por ejemplo, imponer un orden excesivo en aquello que no molesta más que a sí misma), no recurras a los reproches y pídele que colabore para fijar unas normas de convivencia que valgan para todos, basadas en el respeto de cuantos componen la familia.

Es importante que no pierdas la calma, no levantes la voz ni le recalques continuamente lo disgustados que estáis con ella. Ten en cuenta que reaccionará defendiéndose y tú la volverías a acusar, con lo que no saldríais nunca de ese círculo vicioso. La finalidad es que ambas lleguéis a sentir os a gusto con el acuerdo, no ver quién sale ganando.

En segundo lugar, trata de acercarte a sus auténticos problemas y miedos, pero a la manera de una amiga, y no le digas cosas como «eso solo es una tontería» o «no te pasaría eso si me hicieras caso», porque volvería a replegarse sobre sí misma.

Si es necesario, proponle acudir a un psicólogo, pero no como castigo a su mala conducta, sino como un medio para alcanzar su serenidad y, en definitiva, ayudarla a sentirse feliz consigo misma y con los demás.

En la medida en que seas capaz de recobrar la confianza de tu hija, irás consiguiendo el verdadero objetivo: su recuperación.

Crueldad de los muchachos

Somos un grupo de estudiantes de secundaria que le queremos hacer presentes algunos de nuestros problemas para que nos oriente:

1.º Salimos de clase a las seis de la tarde y apenas nos queda tiempo para las muchísimas tareas que nos imponen.

2.º Lo más grave: hay compañeros que gastan bromas de mal gusto, como golpear con fuerza en los genitales, produciendo un terrible daño, o se sitúan a los lados del pasillo para darle con brutalidad en la cabeza a la persona elegida de antemano. Los que hacen esto se envalentonan cada vez más, porque los profesores y la Dirección lo saben y no le dan importancia.

RESPUESTA

Sinceramente, creo que debéis pedir la colaboración de vuestros padres para dar solución a las cuestiones que planteáis en vuestra carta.

La Asociación de Padres de Alumnos de vuestro centro debe dialogar con la Dirección y el profesorado para que os dejen tiempo suficiente para realizar las tareas en casa.

La última cuestión es preocupante no solo en vuestro colegio, sino en muchos centros más. Cada día son más frecuentes los actos vandálicos, actos de indisciplina y violencia que los profesores no pueden atajar, porque no se encuentran apoyados ni por los propios padres de los alumnos ni por la Administración. Si, desde estas líneas, aconsejara la expulsión durante una semana de esos alumnos y la posibilidad de perder el curso ante la reincidencia en sus crueles salvajadas, seguro que recibiría cientos de cartas criticando mi falta de consideración y comprensión para con esos «angelitos» que se entretienen en patear los testículos y golpear las cabezas de aquellos que cometen la «osadía» de querer estudiar y divertirse en paz.

Habría que analizar el porqué de estas conductas agresivas. Es probable que cuantos así obran no destaquen ni por su dedicación a los estudios ni por sus habilidades deportivas... y, como desean sobresalir en algo, recurren a su fuerza bruta para demostrar que valen algo, que son capaces de someteros y atemorizaros a todos, incluso a los profesores. De este modo se autoafianzan evidenciando que su mayor «timbre de gloria» consiste en ser unos «matones» al peor estilo del wéstern americano. Así pues, logran despuntar por lo que de menos humano tienen: su animalidad.

En segundo lugar, trata de acercarte a sus auténticos problemas y miedos, pero a la manera de una amiga, y no le digas cosas como «eso solo es una tontería» o «no te pasaría eso si me hicieras caso», porque volvería a replegarse sobre sí misma.

Si es necesario, proponle acudir a un psicólogo, pero no como castigo a su mala conducta, sino como un medio para alcanzar su serenidad y, en definitiva, ayudarla a sentirse feliz consigo misma y con los demás.

En la medida en que seas capaz de recobrar la confianza de tu hija, irás consiguiendo el verdadero objetivo: su recuperación.

Crueldad de los muchachos

Somos un grupo de estudiantes de secundaria que le queremos hacer presentes algunos de nuestros problemas para que nos oriente:

1.º Salimos de clase a las seis de la tarde y apenas nos queda tiempo para las muchísimas tareas que nos imponen.

2.º Lo más grave: hay compañeros que gastan bromas de mal gusto, como golpear con fuerza en los genitales, produciendo un terrible daño, o se sitúan a los lados del pasillo para darle con brutalidad en la cabeza a la persona elegida de antemano. Los que hacen esto se envalentonan cada vez más, porque los profesores y la Dirección lo saben y no le dan importancia.

RESPUESTA

Sinceramente, creo que debéis pedir la colaboración de vuestros padres para dar solución a las cuestiones que planteáis en vuestra carta.

La Asociación de Padres de Alumnos de vuestro centro debe dialogar con la Dirección y el profesorado para que os dejen tiempo suficiente para realizar las tareas en casa.

La última cuestión es preocupante no solo en vuestro colegio, sino en muchos centros más. Cada día son más frecuentes los actos vandálicos, actos de indisciplina y violencia que los profesores no pueden atajar, porque no se encuentran apoyados ni por los propios padres de los alumnos ni por la Administración. Si, desde estas líneas, aconsejara la expulsión durante una semana de esos alumnos y la posibilidad de perder el curso ante la reincidencia en sus crueles salvajadas, seguro que recibiría cientos de cartas criticando mi falta de consideración y comprensión para con esos «angelitos» que se entretienen en patear los testículos y golpear las cabezas de aquellos que cometen la «osadía» de querer estudiar y divertirse en paz.

Habría que analizar el porqué de estas conductas agresivas. Es probable que cuantos así obran no destaquen ni por su dedicación a los estudios ni por sus habilidades deportivas... y, como desean sobresalir en algo, recurren a su fuerza bruta para demostrar que valen algo, que son capaces de someteros y atemorizaros a todos, incluso a los profesores. De este modo se autoafianzan evidenciando que su mayor «timbre de gloria» consiste en ser unos «matones» al peor estilo del wéstern americano. Así pues, logran despuntar por lo que de menos humano tienen: su animalidad.

Siempre he dicho que me parecía bastante lamentable que la mujer, en su deseo de superación y logro de objetivos humanos, cometa el error de parecerse a los hombres en lo que tenemos de más lamentable y poco digno de ser imitado. Fumar, beber alcohol, decir tacos y tener modales groseros no debería ser algo que aprender del hombre, de nadie. Pierde mucho la mujer que para «parecerse al hombre», igualarse a él y lograr así más libertad (no creo que sea el modo) pierda su delicadeza, sus buenas maneras y su buena educación en gestos, palabras y obras. Pero pierde mucho más si, además, desde ahora vamos a ver peleas en el patio de recreo de los colegios o de vecindad o en la calle, tanto entre chicas como entre chicos.

Alabo que los jóvenes de hoy, chicos y chicas, sean más sinceros y espontáneos, que la relación con sus padres la vivan con menor grado de conflicto generacional, etc., pero echo de menos que los jóvenes de hoy, que deben ser más inteligentes y maduros que los de anteriores generaciones, recurran más al sentido común, al control y dominio de sí mismos y a defenderse con argumentos y razones más que con los puños y con las palabras amenazantes y groseras.

La sociedad entera debe implicarse en el tema de la violencia y no dejar a la capacidad del joven o adolescente que elija sin más si utiliza la agresividad para resolver sus conflictos. Desde la escuela, desde la familia y desde los medios de comunicación se pueden desarrollar programas concretos que permitan el desarrollo de comportamientos alternativos a la violencia. En la edad preescolar, se puede prevenir identificando situaciones familiares de riesgo y proporcionando a las familias pautas educativas que les permitan resolver sus problemas sin tener que recurrir a la agresión. En los niños pequeños se debe favorecer la independencia y la autonomía, el desarrollo de su autoestima y el aprendizaje de técnicas y habilidades concretas para resolver situaciones. La participación de los padres es fundamental para que cualquier intento educativo desde la escuela tenga sus resultados.

--	--

La mayoría de las personas gastan más tiempo y energías en hablar de los problemas que en afrontarlos.

HENRY FORD

Con frecuencia, la educación agota su función en la «formación» intelectual, descuidando otros aspectos fundamentales en el desarrollo del adolescente (físico, afectivo, moral...). Pero lo más grave es que *ignora al muchacho como individuo*, sin tener en cuenta las diversas actitudes y demás factores que condicionan el rendimiento escolar.

Esta ignorancia provoca demasiados suspensos académicos, lo cual ciertamente no favorece al desarrollo normal de la personalidad.

Alguien ha afirmado que cualquier industria que en nueve meses obtuviera las pérdidas que suele obtener la escuela cambiaría inmediatamente sus métodos y su personal para no correr el riesgo de quiebra. No obstante, la enseñanza no se declara en quiebra, aunque tenga tantos fracasos.

Por lo que se refiere a las *relaciones profesor-alumno*, hay que notar que, con frecuencia, solo se ponen de relieve los aspectos negativos, lo cual nos parece una injusticia para con un colectivo que siempre se ha caracterizado por su dedicación y entrega al servicio de la juventud.

Es preciso reconocer el enorme desgaste psicológico a que se ven sometidos los profesionales de la enseñanza. Son multitud las encuestas que desde hace bastantes años vienen recogiendo el alto (y preocupante) índice de profesores con problemas personales y patologías psicológicas como las depresiones nerviosas, por citar la más recurrente.

En ciertas áreas suburbanas de Madrid, caldo de cultivo para la delincuencia juvenil, son muchos los profesores que se sienten amenazados o chantajeados por sus alumnos en el desempeño de sus funciones docentes. La angustia que tal situación provoca conduce a muchos a profundos deterioros de su psiquismo.

A pesar de todo, las relaciones profesor-alumno no han de entenderse de manera tan negativa. En general, un profesor que domine su materia y sepa comprender al adolescente puede llegar a entusiasmarle, porque el muchacho no suele adoptar una

postura de sistemática oposición, sino que *necesita al educador para su orientación y formación*.

Respecto a la *enseñanza recibida*, es en la adolescencia cuando se dejan sentir más las carencias escolares de las etapas precedentes. A nivel lingüístico, sobre todo, la pobreza de léxico que presentan algunos bachilleres o jóvenes universitarios determina una falta de comprensión verbal que limita notablemente su progreso académico.

En las últimas generaciones de escolares se ha hecho evidente una *depauperación de la expresión lingüística* que parece tener mucho que ver con el influjo de la imagen visual en las experiencias vividas desde pequeños. El excesivo número de horas que pasan frente al televisor y la consola deja estancados a muchos adolescentes en un nivel intelectual infantil. La incapacidad para la expresión verbal y escrita, para la definición y comprensión de conceptos y, en definitiva, para el pensamiento lógico-abstracto, evidencia una fijación en el pensamiento empírico de la niñez, que se aferra a lo concreto de las imágenes sensibles y encuentra enormes dificultades para expresarse en términos universales o de abstracción.

¿Qué profesor de Bachillerato no se siente decepcionado cuando, al preguntar a un estudiante la definición de cualquier concepto, oye que le responden con tanta imprecisión como desconcierto: «Es cuando, por ejemplo...». Indudablemente, a estos muchachos les falta todavía mucho que recorrer para «saber elevar la anécdota a la categoría» —como diría Eugenio D'Ors— y demostrar con ello que están en posesión de un pensamiento maduro.

Conviene repetir hasta la saciedad al estudiante que el principal instrumento con que cuenta para triunfar académicamente es el *dominio del lenguaje en su doble vertiente: comprensión y expresión*. Y esto no puede improvisarse, sino que hay que prestarle especial atención desde los primeros niveles de la escolarización.

Entre la lógica que exige el lenguaje y la que imponen las estructuras de otras materias como las Matemáticas o la Filosofía, pongamos por ejemplo, existe una mayor relación de la que a simple vista suele apreciarse. La aplicación de los principios deductivos de las Matemáticas es imposible sin la comprensión conceptual de los mismos. La rigidez de un pensamiento que trata de aplicar mecánicamente las normas generales debe ser superada por la flexibilidad de un pensamiento que, por haber comprendido bien el significado de los principios y leyes universales, sabe matizar la aplicación a cada caso particular.

Los *aspectos afectivos* también pesan mucho en la vida escolar. Es natural que, después de varios años de permanencia en el colegio, haga su aparición el cansancio y el desgaste psicológicos. No creo inexacto definir estos síntomas que con frecuencia acompañan a los muchachos de los últimos cursos de Bachillerato como una «psicastenia escolar».

En muchos casos se trata de chicos a quienes los continuos roces de la vida colegial les han ido haciendo perder la primitiva ilusión con que empezaron el «cole», en otros se trata de un *fracaso escolar acumulativo*: el muchacho ha ido aprendiendo su propia inutilidad a través de profesores que, suspenso tras suspenso, ironía tras ironía, les convencían de que no valían para nada.

Este sentimiento negativo de sí, tan «pedagógicamente» inducido, ha hecho mella en gran número de adolescentes que han llegado a pensar que, hicieran lo que hicieran, nunca lograrían nada con tal asignatura o tal otra. Así se aprende el fracaso escolar, el fracaso de un estudiante que llega a admitir sin resistencia su incapacidad para determinadas materias o, quizá, para todas.

Este cansancio es tan evidente que en algunos lugares ya se ha arbitrado como medida el conceder a los estudiantes un «año sabático» antes de iniciar los estudios universitarios. Ciertas familias pudientes ya suelen hacerlo enviando a sus hijos al extranjero para liberarse de la presión de los estudios y, a la vez, perfeccionarse en idiomas. Tales medidas nos parecen acertadas.

El sentido crítico de estos jóvenes se manifiesta en importantes aspectos de la vida escolar que conviene resaltar:

a) Por de pronto, saben diferenciar bien las dos funciones que corresponden a los centros escolares: docencia y formación. Admiten que, aun cuando los colegios desarrollan bien la función de enseñar, suelen dejar sin contenido la de educar o la cumplen a duras penas.

b) La falta de colaboración entre padres y educadores se manifiesta con discrepancias en los criterios educativos.

c) En la estimación de padres y educadores solo parecen contar las calificaciones escolares, sin que se tenga en cuenta la evaluación continua y la debida equidad.

d) Gran parte de la responsabilidad en el desgaste psíquico de los estudiantes puede atribuirse a la sobrecarga de tareas y escritos, que los profesores deberían reparar de mejor manera.

e) La problemática escolar es vivida intensamente por el adolescente: la preocupación por aprobar el curso o por acertar en su elección de la carrera constituye el problema capital para una buena parte de los muchachos de ESO y Bachillerato.

A día de hoy, los alumnos son evaluados, clasificados o seleccionados más por los errores y fracasos acumulados que por los éxitos logrados. Como observara B. Bloom hace ya algunos años, se da por supuesto que un 30 por ciento de ellos debe suspender cada año, y todos los años los resultados académicos son parecidos, convirtiéndose de este modo en una profecía que se cumple a sí misma.

No deben olvidar los profesores que las calificaciones son en definitiva juicios de valor que, aunque aludan únicamente al rendimiento académico, los alumnos asumen como referidos a la totalidad de su persona. De esta manera, las notas influyen decisivamente en el nivel de autoestima de los muchachos condicionando su madurez.

A) Motivación y concentración en el estudio

La finalidad de la nueva educación consiste en ayudar a todos los estudiantes a desarrollar detectores de mentiras.

POSTMAN WEINGARTNER

Solo aprende aquel que se apropia de lo aprendido.

PAULO FREIRE

Desaliento en el estudio

Soy una chica estudiante de 4.º de ESO. Mi problema está en que ahora me siento incapaz de estudiar y aguantar dos horas seguidas... Antes no me costaba nada y siempre he sacado buenas notas. Sé que podría seguir haciéndolo solo con que tuviera más fuerza de voluntad; pero me aterroriza pensar lo mal que estoy llevando este curso... Aunque me gusta estudiar, me pregunto si no lo estaré haciendo por hacer... Yo sé que mis padres no me obligan, puesto que les encantaría que dejara de estudiar para ayudarles; pero yo quiero algo más de mí...

RESPUESTA

Es relativamente frecuente que en algún momento de la adolescencia se produzca una inflexión escolar, a saber, un bajón en el rendimiento por dificultades de concentración, sin que haya una razón aparente para ello. Estas dificultades son consecuencia directa de factores relacionados con la edad: transformaciones corporales, conflictos, etc., que se desplazan hacia la actividad intelectual. Normalmente constituyen trastornos transitorios que suelen superarse de forma favorable después de lograr una mejor adaptación personal.

El verdadero problema surge si el adolescente se obsesiona y empieza a juzgarse a sí mismo en razón de lo que considera un fracaso. Entonces comienza a deprimirse, y a la excesiva preocupación por el descenso en su rendimiento, sigue la pérdida de interés por los estudios.

Comprenderás, pues, que lo mejor es no atormentarse por esta crisis pasajera; considérala normal y organízate unas pautas de estudio diarias, dedicando un tiempo concreto a ponerte delante de los libros. Ayúdate de lápiz y papel, y confecciona el esquema y la síntesis de cada tema o lección. El esfuerzo se te hará más llevadero y, a base de escribir, algo irás asimilando.

Parece ser, además, que en tu caso también juega un papel muy importante la opinión de tus padres, que parecen preferir tu ayuda a tus estudios. Lógicamente, esto te desanima y hace que tu motivación se debilite notablemente.

Antes de dar un paso en este sentido, asegúrate bien de que realmente piensan así. Habla con ellos y explícales lo que, de hecho, a ti te gusta y deseas para tu futuro. De no existir fuerzas económicas que lo impidan, es seguro que no te pondrán objeciones y, a la

larga, les enorgullecerá que te hayas sabido labrar un porvenir con tu propio esfuerzo.

La solución a tus problemas pasa por tu decisión y tu proyecto de vida, algo que te pertenece solo a ti. *La fuerza de tu voluntad depende solo de la fuerza de tus deseos y aspiraciones.* Ya verás como sales pronto de esta crisis.

«Me siento bloqueada y desmoralizada por completo»

Tengo veintiún años y mi vida de estudiante siempre ha transcurrido bastante bien. No es que haya sido alumna de matrícula, pero siempre he estado por encima de la media. Hace cuatro años ingresé en la facultad. Ya en el primer curso suspendí dos asignaturas que no logré aprobar en septiembre, desde entonces, mi historial académico es de pena. Estoy en 3.º, con dos asignaturas de años anteriores y habiendo repetido curso. Mi confianza está por los suelos y me siento impotente e incapaz...

RESPUESTA

Es difícil, en tan solo unas líneas, ofrecer solución a un problema que no conozco en todas sus vertientes; pero ello no es óbice para que pueda ayudarte a trazar una línea de actuación.

En primer lugar, debes examinarte para averiguar si sabes estudiar con eficacia o si en realidad has desarrollado por inercia malas técnicas que te impiden conseguir tus objetivos académicos e intelectuales. Las técnicas de trabajo intelectual te capacitan para pensar por ti misma y seguir aprendiendo por tu cuenta. De ahí la necesidad de dominarlas, para que el desarrollo de las propias estructuras mentales se convierta en algo personal. La asimilación de los conocimientos estará siempre en función de los siguientes supuestos:

— *Técnica eficaz de estudio* que te permita hacer buen uso de los distintos instrumentos intelectuales de que dispones.

— *Actitud positiva frente a los nuevos conocimientos*: deseo de aprender, interés, inquietud y necesidad de hacerlo.

— *Aptitudes, cualidades y habilidades con que cuentas.*

— *Cantidad y calidad de conocimientos previos*, a saber, nivel intelectual que ya hayas alcanzado y que te permitirá marcarte nuevos objetivos a corto plazo.

De los cuatro supuestos apuntados que debes examinar, el primero es siempre el más olvidado, a pesar de las numerosas investigaciones que han demostrado que *saber estudiar* es decisivo no solo para obtener los mejores resultados en el curso y aprobar los exámenes, sino también para capacitar al alumno enseñándole a pensar y a aprender por su cuenta.

En segundo lugar, profundiza en otras causas de tipo psicológico, bien sean individuales, familiares o sociales, que puedan estar influyendo en tu escaso rendimiento académico.

Centra todos tus esfuerzos en estudiar de manera inteligente. Como recuerdo y ayuda, ten siempre ante tu mesa de estudio las siguientes *orientaciones* que han de guiarte en la práctica:

- 1) Lleva al día tus esquemas, resúmenes y apuntes.
- 2) Presta la máxima atención en clase; es la primera condición para aprender y ahorrarte muchas horas de estudio.
- 3) Toma siempre notas o apuntes, sintetizando lo fundamental y aquello en lo que más haya insistido el profesor.
- 4) Ejercítate frecuentemente en recordar lo aprendido.
- 5) Aclara siempre tus dudas preguntando al profesor.
- 6) Compara y contrasta los nuevos conocimientos con los que ya posees.
- 7) Cualquier ocasión es buena para recordar lo aprendido: habla de ello y conviértelo en tema de discusión. La mejor manera de aprender una cosa es utilizarla inmediatamente.
- 8) Céntrate en las ideas básicas y busca sus conexiones e interdependencias.

La confianza en ti misma será cada vez mayor en la medida en que pongas en práctica estos puntos.

«¿Cómo convencer a mi hijo para que siga estudiando?»

Soy un padre con un hijo que estudia 3.º de carrera y dice que se ha cansado de estudiar, que hay compañeros suyos que ya están trabajando y que él también está decidido a hacerlo. No admite ninguna de las razones que le doy y temo que no vaya a presentarse a los exámenes de junio. Sospecho que algún amigo le ha convencido de las «ventajas» de ganar dinero, tener más libertad, etc. En casa no tenemos problemas económicos y podría seguir estudiando... Me preocupa que los dos hermanos pretendan seguir su ejemplo...

RESPUESTA

Me voy a dirigir directamente a tu hijo del mismo modo que en su momento hice con un joven de veinte años que, según sus propias palabras, había dejado de «hacer el payaso» y quería ponerse a estudiar de nuevo. Había abandonado los estudios en Bachillerato, desoyendo los consejos de sus padres y del director del colegio, y se había empeñado en seguir los pasos de unos «amigos» que trabajaban como mensajeros.

Por fin, se ha convencido del poco futuro que le espera si no hace una carrera o se prepara a conciencia para adquirir una buena capacitación laboral; se ha convencido de las limitaciones de todo tipo que hoy en día conlleva el no estar bien preparado intelectualmente.

En su caso concreto, está saliendo con una chica inteligente y laboriosa, de su misma edad, que cursa 3.º de Medicina. Ella le ha animado a retomar los estudios y a que se decida por una carrera que le atraiga, sin importarle cuándo vaya a terminarla.

Cuando acudió a mi consulta, llegaba visiblemente insatisfecho de sí mismo y quejoso de sus padres, porque no le habían insistido en que siguiera estudiando: «Yo era un necio que ignoraba la locura que estaba cometiendo. Pero ellos deberían haberme obligado por cualquier medio a seguir estudiando, así no tendría que empezar a estudiar 3.º de ESO a mis veinte años».

Tú tienes, querido joven, veintiuno y te encuentras ya en 3.º de carrera. Si abandonas ahora los estudios, cometerás una estupidez, harás algo completamente absurdo que jamás te perdonarás. Las palabras de ese otro muchacho de tu edad que te acabo de transcribir deben hacerte reflexionar. No cometas tú la locura de abandonar a tan solo dos años de la licenciatura.

Lo que importa es llegar. Si necesitas un año más, tómatelo; pero no se te ocurra dejarlo por ningún motivo.

El desaliento suele darse en individuos con baja motivación, y es aquí donde debe intervenir la acción conjunta de padres y educadores. La motivación es la fuerza que impulsa al sujeto a realizar una tarea satisfactoriamente, con tesón y sin desaliento. Es necesario que padres y profesores tengan claro que *la motivación es el primer factor del éxito* en los estudios, porque aporta las razones por las que el sujeto se siente alentado a dirigir y mantener una conducta que le lleva a alcanzar la meta propuesta.

La acción motivadora de madres y profesores debe ir orientada a

— Promover y *fomentar la curiosidad*, que implica inquietud y deseo de saber más, de llegar hasta el fin, de dominar por completo un tema aclarando cualquier tipo de dudas.

— Despertar el *sentimiento de la propia competencia* en el alumno, a saber, que se sienta con fuerzas suficientes para superar las dificultades y llevar a feliz término la tarea propuesta.

— Suscitar la *convicción* de que las propias acciones producirán los efectos deseados. A todos no encanta demostrar que podemos lograr algo difícil y que nuestro esfuerzo produce los resultados apetecidos. Por el contrario, cuando un alumno comienza a duplicar las horas de estudio, presta atención en clase, se interesa de verdad en recuperar el tiempo perdido y comprueba la inutilidad de sus esfuerzos, su motivación desaparece de inmediato y la tentación de abandonar es su consecuencia lógica.

Si tu hijo recupera la motivación perdida, es decir, si vuelve de nuevo a desear los objetivos que se propuso cuando decidió estudiar, habremos resuelto el problema. Así lo deseo.

«En lugar de ayudarme, todos me desanimaron»

Soy un estudiante de 3.º de Derecho. Mi problema es que tardo mucho en comprender lo que estudio y, por muchas horas que le dedique, saco poco rendimiento. He arrastrado este problema a lo largo de mis estudios y muchos profesores me lo han indicado, pero en lugar de ayudarme trataron de hacerme desistir de estudiar... Tengo que estudiar de memoria, porque no comprendo muchas cosas. He leído siempre muy poco y me cuesta expresarme con soltura.

RESPUESTA

Tu problema es de gran interés para muchos estudiantes que, como tú, se encuentran a punto de «arrojar la toalla».

En tu carta hay varias cosas que me llaman la atención. La primera es que los profesores que detectaron tus dificultades en el estudio, en lugar de ofrecerte soluciones, se inhibieron y te aconsejaron más bien que dejaras de estudiar. Es probable que no estuvieran suficientemente preparados para proporcionarte el tipo de ayuda que necesitabas. El conocimiento de las técnicas de trabajo intelectual es algo en lo que apenas se insistía hace años.

Dices que tardas mucho en comprender lo que estudias, lo que no es extraño si estudias de memoria y has leído poco. Es en estas deficiencias donde debes encontrar las causas de tus actuales dificultades. *La regla de oro es que solo se aprende aquello que se comprende.* Estudiar de memoria es malgastar el tiempo: la materia «memorizada» se convierte dentro de tu cabeza en un lastre que entorpece el posterior aprendizaje y conduce al estado de desaliento en el que ahora te encuentras. En estas circunstancias tu rendimiento no puede ser bueno.

Reconoces también que has leído muy poco y que has estudiado escuetamente las asignaturas de cada curso. Esto constituye otra limitación, pues tu pobreza de léxico te ha llevado a una *pobreza conceptual que te hace difícil la lectura comprensiva.*

La solución de tus problemas pasa necesariamente por la práctica diaria e intensa de la lectura comprensiva, párrafo a párrafo, descubriendo dónde se encuentra el contenido básico de cada uno y relacionando las ideas principales con el título o epígrafe del tema. Después has de acostumbrarte *a expresar lo que te has leído o estudiado* con tus propias palabras, de forma oral; cuéntaselo a tu novia, a tu hermano, a tu amigo... Hacer resúmenes y esquemas te servirá para destacar lo importante sobre lo accesorio y para retenerlo mejor en la memoria.

No te permitas continuar leyendo sin haber comprendido lo anterior. Busca el significado de las palabras en su contexto, pero no caigas más en el error de memorizar aquello que no hayas entendido. «A la comprensión se llega por la interrogación.» Pregúntate una y otra vez sobre lo que has leído hasta estar totalmente seguro de que sabes responder a todo.

Por lo demás, si ya has cursado 3.º de Derecho, tengo la seguridad de que, con esfuerzo y tesón, te entrenarás en las distintas técnicas de estudio que te han de permitir culminar con éxito tu carrera. No olvides jamás que del éxito solo te separa la dedicación plena (el tiempo no importa tanto) y el saber estudiar con eficacia, inteligentemente.

En tus ratos libres puedes dedicarte a leer periódicos, revistas o algún libro interesante, esforzándote por captar las ideas clave. Para enriquecer tu vocabulario básico deberías llevar siempre contigo una libretita en la que fueras anotando cualquier palabra nueva, para después buscar su significado e incorporarla al uso diario de tu lenguaje.

NOTA

Es una lástima que los profesores pasen tantos años estudiando y se olviden de la asignatura más útil desde el punto de vista instrumental: *enseñar a estudiar*.

Previo a cualquier aprendizaje, o al menos concomitante con él, el alumno debe *aprender a aprender*. Por eso es imprescindible que los maestros cobren conciencia de su responsabilidad y ya desde los primeros años de escolaridad enseñen las diferentes técnicas de estudio: la lectura rápida y comprensiva, el subrayado de textos, los esquemas, resúmenes, apuntes...

Como válido subsidio para desarrollar estas tareas, les recuerdo mi obra publicada a tal efecto: *Cómo estudiar con éxito*.

«¿Cuántas horas debe dormir un estudiante?»

Tengo veinte años y estudio Filosofía. Aunque no tengo problemas de estudio, creo que me puede estar afectando en el rendimiento el dormir poco. Suelo dormir seis o siete horas. Algún compañero dice que duerme cinco y se encuentra bien. ¿Cuántas horas debe dormir un estudiante? ¿Qué consecuencias puede tener el dormir poco?

RESPUESTA

El sueño es fundamental para el adecuado rendimiento físico e intelectual. Lo que importa no es solo la cantidad de horas —que, como sabes, suele estar por término medio en torno a las ocho horas—, sino la calidad: que sea un sueño profundo y reparador, lo cual es muy fácil de comprobar. Si te levantas de la cama con una sensación de descanso, plenitud, de energía y hasta de buen talante, es que has descansado lo necesario; si no es así, debes dormir más y mejor.

Paso ahora a responder directamente a tus preguntas.

Por muy reparador que sea el sueño de un adolescente de quince a veinticinco años, las horas que duerme no deberían ser inferiores a siete, si bien cada persona constituye un caso diferente. A mi juicio, el derroche de actividad y esfuerzo físico e intelectual de estos años juveniles exige reponer energías sin restricciones de sueño para seguir rindiendo a tope.

Por lo que respecta a tu segunda pregunta, dudo mucho que dormir habitualmente solo cinco horas no afecte al desarrollo mental y físico. Eres fuerte y joven, y por el momento no acusas apenas los efectos de la falta de descanso; pero, a largo plazo,

empezarás a notar sus efectos negativos. No duermas menos de siete horas. Piensa que, si estás bien descansado, el rendimiento puede duplicarse.

Otro problema relacionado con estos que me preguntas se refiere a si el mejor momento para estudiar es por la noche o por la mañana. Muchos estudiantes acostumbran a estudiar hasta altas horas de la noche; otros, en cambio, prefieren madrugar. Pero todos aseguran que les va muy bien hacerlo a esas horas. Puede que así sea, ya que ambas opciones presentan ventajas e inconvenientes:

— Estudiar por la *noche*, después de haber bregado durante todo el día, hará más difícil la retención; pero, en compensación, se recordará mejor por la mañana debido a la falta de interferencias durante las horas de sueño transcurridas. En una palabra, se aprende menos, pero se recuerda mejor.

— Los que estudian de *mañanita* notarán, por su parte, que retienen las cosas con suma facilidad, debido a que su mente se encuentra despejada tras el descanso del sueño; pero notarán también cómo, al ir pasando el día, se les olvidan muchas cosas, porque los acontecimientos de la jornada interfieren en lo aprendido. Es decir, aprenden con gran facilidad, pero olvidan también fácilmente.

Tú verás qué momento es mejor para ti; pero en ningún caso debes robar horas al sueño.

Ansiedad en el aprendizaje

Soy un alumno de Bachillerato que me encuentro sin fuerzas e incapaz de recordar nada. Me he pasado toda la semana levantándome a las seis de la mañana, ya que hemos tenido exámenes todos los días, con una tensión tremenda y angustiado porque me era imposible sacar más horas de estudio... Lo peor es que no logro aprender cosas que antes se me quedaban con facilidad... Ese esfuerzo tan grande, ¿me habrá dañado el cerebro?

RESPUESTA

No te preocupes, que es imposible que se te haya «dañado el cerebro», como tú dices. Lo que ocurre es que has realizado un esfuerzo enorme bajo presión, al comprender que te era materialmente imposible preparar cada día un examen por asignatura, en el que entraban varias lecciones o temas. Esa presión te ha hecho vivir durante un tiempo en un peligroso estado de ansiedad.

Ante la impotencia para prepararte adecuadamente los exámenes, tus temores han aumentado, al prever que, si no obtenías buenos resultados, tu autoestima iba a quedar muy deteriorada. Desde esta experiencia, el examen se ha convertido para ti en una situación amenazadora que bloquea tu normal capacidad. La tensión, la exigencia desmesurada y la preocupación han motivado tu actual estado de sobrecarga psíquica.

La ansiedad se produce como consecuencia del temor que nos invade frente a un peligro impreciso, un resultado incierto; cuando no somos capaces de controlar el futuro. Quisiéramos volver concreto y presente el futuro, lo cual evidentemente es imposible. Pero si la ansiedad va acompañada de síntomas somáticos —como taquicardias, jaquecas, insomnios, etc.—, suele hablarse de angustia, la cual es necesario atajar en sus mismas causas.

En lugar de pensar tanto en el futuro, en si aprobarás o no, en si tendrás buenas o malas notas, presta atención al presente, estudia «aquí y ahora» para aprender, no por las calificaciones. Los latinos tenían una sabia máxima que puede servir como consejo a los estudiantes que, como tú, padecen ansiedades: *Age quod agis*, es decir, «Haz lo que estás haciendo». Atiende al estudio y olvídate de los resultados, que todavía están por ver. Ya verás como tu ansiedad disminuye en gran medida.

Debes descansar, relajarte, hacer deporte, divertirte con los amigos y pasar algún fin de semana en contacto con la naturaleza. Esto supone planificar bien el tiempo, ser previsor y no andar con urgencias de última hora para preparar los exámenes. Obrando de este modo, comprobarás que tu bloqueo para el estudio ha sido algo pasajero que puedes superar con relativa facilidad.

Una vez más, tu caso pone en evidencia la falta de coordinación entre los profesores, que no deberían acumular los exámenes en los mismos días, con el consiguiente «atracción» para los alumnos y las consecuencias perniciosas para su salud mental. Es de todo punto necesario espaciarlos más, con el fin de evitar a los estudiantes angustias, tensiones y agobios que a nada bueno conducen. Esperemos que el tacto pedagógico de los profesores y la previsión de los alumnos, que con frecuencia lo dejan todo para última hora, acaben con estos males.

«No logro concentrarme»

Soy un estudiante de ESO que encuentro dificultades a la hora de estudiar. El motivo es la falta de concentración, pues cuando me pongo delante de un libro me vienen a la mente muchas imágenes que me desconcentran.

RESPUESTA

La concentración es la propiedad más conocida de la atención y supone hallarse inmerso, física, psíquica y mentalmente, en el tema, idea u objeto atencional con exclusión absoluta de todo lo demás. Por la atención centramos de forma selectiva nuestra percepción sobre un estímulo, que pasa al primer plano de nuestra consideración, mientras que los demás quedan relegados de dicho campo.

La capacidad de concentración puede disminuir por diferentes causas, pero en tu caso parece que padeces cierta alteración de los mecanismos selectivos de la atención, ya sea por estimulación excesiva de tu imaginación, fatiga física o, incluso, una insuficiencia

glandular que produce astenia.

Es probable que ello provoque deficiencias en el sistema de filtrado, de forma que te es difícil discriminar o diferenciar las ideas principales de las secundarias. La consecuencia inmediata es una sobrecarga de la capacidad de procesamiento de tu cerebro que te impide concentrarte.

Deberías ejercitarte en entresacar la idea central de un texto, separándola bien de las accesorias. Hazte todo tipo de preguntas sobre esta y no apartes tu pensamiento de ese trabajo que consiste en establecer categorías de ideas según su importancia.

Si haces de este ejercicio un hábito diario, lograrás superar poco a poco esa dispersión mental que se convierte en distracción. Esfuérzate en resumir por escrito temas cortos y confecciona esquemas a partir de un subrayado bien hecho.

Recuerda los siguientes puntos para poder mejorar tu concentración en el estudio:

1) Hazte el firme propósito de entregarte en cuerpo y alma a lo que estás haciendo en cada momento.

2) Estudia en pequeñas dosis. Para ello es importante llevar al día las lecciones y no dejar que se acumulen.

3) Concédete pequeños intervalos de descanso una vez que hayas acabado un tema. Las interrupciones no han de ser ni frecuentes ni largas.

4) Nunca fuerces tu máquina mental. Tu mismo organismo te señala el momento del cansancio: miembros entumecidos, picor en los ojos, abotargamiento...

5) Si deseas prolongar por mayor tiempo la capacidad de concentración activa, cambia cada cierto tiempo de materia de estudio: empieza con aquellas de dificultad media, sigue con las más complicadas y, cuando ya estés cansado, dedícate a las más fáciles.

6) La toma de apuntes bien hecha es el mejor ejercicio de atención y concentración efectiva y práctica. Si te comprometes a ir tomando nota de las explicaciones del profesor, es imposible que te distraigas.

«He perdido la capacidad de asimilar»

Al terminar el Bachillerato hace cuatro años me puse a trabajar, y ahora que deseo reanudar los estudios, compruebo que no logro centrarme en los temas ni organizar las asignaturas. Parece como si hubiese desaparecido mi capacidad de memorizar y asimilar. El curso me está desbordando y no quisiera fracasar en mis estudios ahora que me he decidido a continuarlos.

RESPUESTA

Si estudiaste sin problemas hasta el Bachillerato, no hay motivo alguno de preocupación, a pesar de las dificultades de estos primeros meses de curso. A tu edad no se puede decir que las facultades intelectuales hayan perdido potencia; eres tú quien debes adaptarte de

nuevo a un programa de estudio y lo conseguirás muy pronto, si planificas bien tu tiempo y pones en práctica las técnicas fundamentales.

Para desarrollar un método de estudio eficaz es recomendable considerar los siguientes pasos:

1) *Intención*: se refiere al problema de la motivación. Lo primero que hay que tener para estudiar son ganas; hay que quererlo con todas las fuerzas. ¿Qué diríamos de un muchacho que pretende emular a Von Braun o Einstein y se queda dormido en clase de Física? Sería un incongruente, y esa incongruencia se comete con frecuencia. Los deseos que se expresan con las palabras no valen nada si no se demuestran con los hechos. Para aprender, pues, hay que querer.

2) *Atención*: para estudiar es preciso dejar a un lado los problemas. ¿Qué podemos decir del que se pone a estudiar sentado ante el televisor o tumbado en un sofá? Hay que evitar el ruido y las causas de distracción: televisor, discos, etc.; hay que crear un rincón de estudio, un ambiente propio.

La atención puede favorecerse iniciando las tareas por lo más atractivo y abordando más adelante, en el momento más intenso de concentración, lo que entraña mayor dificultad.

Igualmente, es bueno intercalar unos momentos de descanso cada cierto tiempo a lo largo de la sesión de estudio: cinco minutos tras la primera hora, diez o quince tras la segunda y media hora después de las tres primeras horas.

3) *Comprensión*: el estudio solo puede ser eficaz si entendemos el contenido en sus diversos aspectos. La falta de comprensión, por lo regular, pone en evidencia las carencias lectoras del estudiante. Podría decirse que saber estudiar es saber leer y saber leer es, fundamentalmente, comprender lo leído.

Nuestra forma de leer varía según el tipo de lectura empleado y el fin que nos proponemos. Así, podemos diferenciar estos tipos de lectura:

— *Global*: con ella se pretende tomar contacto con los contenidos fundamentales para formarse una idea general o de conjunto, aunque sin descender a detalles. Es una lectura rápida que el estudiante debe hacer para enterarse de lo que le corresponde estudiar. Basta con fijarse en los puntos esenciales.

— *Selectiva*: es una lectura que va buscando aspectos muy concretos, datos que el lector utilizará cuando necesite. En este caso se prescinde por completo de lo que no interesa.

— *Crítica*: con ella se trata de entender qué es lo que quiere comunicar el autor del escrito; entramos en diálogo con él, y contrastamos nuestras ideas ya formadas al respecto. De ese contraste surge un reajuste en nuestros conocimientos y, por consiguiente, un mayor enriquecimiento intelectual. Debe ser una lectura reposada.

— *Comprensiva*: es la lectura del estudiante responsable, que no queda tranquilo hasta asegurarse de haber entendido perfectamente todo el contenido del texto. A veces este se resiste a ser desentrañado, por lo que es necesario detenerse, releerlo y reflexionar.

— *Reflexiva*: es la lectura del pensador, del filósofo, del hombre profundo. Mientras se lee de forma lenta y reposada, se produce una lluvia de ideas que fecundan la mente del lector, cotejando, jerarquizando, relacionando y buscando afinidades, aproximaciones y contrastes.

4) *Asimilación*: de la comprensión se pasa a la asimilación o retención. No consiste en la mera memorización de unos contenidos, sino en la incorporación de estos al acervo cultural del estudiante. Los hacemos nuestros, relacionándolos con los que ya poseemos, es decir, ensamblándolos con aquellos de su mismo signo o afines. De esta manera los retenemos, los almacenamos y los ordenamos en nuestro cerebro, quedando disponibles para ser evocados cuando se precisa su utilización.

Como ves, no se trata de leer palabras, sino conceptos. Por ello has de aprender a ir a los contenidos fundamentales de cada tema.

5) *Expresión*: para comprobar que has llevado a cabo tu aprendizaje, trata de explicarte a ti misma, en tu propio lenguaje, lo que has estudiado. Realiza de cada tema un guión en el que figuren las ideas ordenadas jerárquicamente. Los esquemas, además de reforzar la asimilación y memorización, tienen la virtud de hacerte ahorrar mucho tiempo cuando tengas que repasar.

Si pones empeño en guardar bien todos estos pasos del método, ten la plena seguridad de que recuperarás tu capacidad de aprender y hasta incrementarás su eficacia.

Sin trabajo después de terminar la carrera

Yá sé que hace poco que terminé la carrera, pero nunca me pude imaginar que iba a ser tan duro no encontrar trabajo. Mis padres son comprensivos, pero soy yo quien ya no puede estar pidiendo dinero y mandando mi currículo sin recibir respuesta.

RESPUESTA

Hace poco que has terminado tus estudios y no tiene mucho sentido que te empieces a agobiar y que pierdas la esperanza sin, al menos, dejar que pase un poco de tiempo y tras utilizar todos los recursos a tu alcance para conseguir tu objetivo. Algunas estrategias que pueden ayudarte:

— Aprovecha el tiempo. Mientras mandas tu currículum a distintas ofertas, hablas con amigos para dar a conocer tu situación y tus inquietudes, debes seguir formándote. No tiene sentido que te quedes quieto y menos que estés en casa como si no pudieras hacer nada. Puedes aprovechar el tiempo, incluso de una manera autodidacta.

— Realiza algún curso de técnicas para buscar empleo. Algunas universidades y asociaciones organizan cursos de este tipo a través de los cuales aprendes a presentar tu currículum, a preparar una entrevista de trabajo, etc.

— Lucha contra el denominado *presentimiento de paro*. Los jóvenes que termináis vuestros estudios os adelantáis al futuro y empezáis a pensar que no encontráis trabajo porque no estáis preparados. Nada más lejos de la realidad. La situación laboral no es fácil para nadie, pero está claro que la formación que has recibido te abrirá muchas más puertas que a una persona que no la posee. Cuida entonces tu autoestima y fortalece la confianza en ti misma.

No te dejes vencer por la falta de respuesta. Es posible que envíes tu currículum a muchas empresas y que no te llamen. Pero no por ello debes perder la esperanza. Busca nuevas opciones y, en un primer momento, prueba varias vías: tu formación puede servirte para desempeñar empleos variados.

«Mi hija “vaguea”»

Mi hija tiene doce años y siempre ha sido una niña tranquila y normal, en el colegio saca buenas notas y sin esfuerzo, aunque me dicen que podría subir su rendimiento, la verdad es que estoy preocupada porque en casa no quiere colaborar y va dejando las cosas siempre para el final, me preocupa que comience a bajar su rendimiento escolar y no sé cómo hacer para que sea más participativa y vaguee menos. ¿Qué debo hacer?

RESPUESTA

Por lo que cuentas, tu hija es una niña inteligente y no ha necesitado poner mucho esfuerzo a la hora de sacar adelante sus estudios. Su carácter tranquilo es uno de los factores que le ayudan a permanecer más pasiva. El colaborar en casa es algo que tiene que aprender poco a poco y desde pequeña, adquiriendo unos hábitos de conducta que se vayan forjando en su interior. Aprovecha desde ahora mismo para cultivar su conducta y así mejorar su participación en casa, su fuerza de voluntad y reforzar su rendimiento escolar. Sería muy útil que aplicaras estos consejos: refuerza sus conductas activas mostrándole contenta por los esfuerzos conseguidos en el deporte o tareas escolares, felicitándole y que vea lo orgullosa que te sientes por ello, evita los premios materiales, siempre es mejor una muestra de cariño. Transmítele confianza en todas sus capacidades y trata de infundirle ánimos con diversas sugerencias. Proponle hacer un planning de organización con los objetivos finales siendo tú, en un principio, quien esté a su lado para llevarlo a cabo. Ignora las conductas pasivas y la apatía reforzando

continuamente todo aquello positivo. Ponle ejemplos de personas conocidas para ella que han llegado lejos con su tesón y fuerza de voluntad, algún deportista o cantante que le guste. Nunca olvides que es fundamental que sea consciente de lo beneficioso que es ser constante y voluntariosa.

«Mi niña no quiere ir al colegio»

Tengo una niña de diez años y estoy preocupada porque no quiere ir al colegio, el pasado curso venía llorando habitualmente y decía que quería cambiar de colegio porque alguna niña se metía con ella, pero no me contaba nada más y se enfadaba al sacar el tema. Las notas fueron buenas y al hablar con el profesor no nos comentó nada al respecto y nos dijo que es una niña educada e inteligente. No le he dado importancia pensando que este año no pasaría, pero ahora me preocupa de nuevo. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA

La mejor forma de poder ayudar a tu pequeña es hablando con ella de manera cariñosa, dejándole claro que quieres lo mejor para ella y que siempre te tendrá para escucharla y ayudarla, es muy importante que saques el tema en los momentos que la veas animada y tranquila, que tengas paciencia y pongas de tu parte por crear una buena comunicación, salir de paseo, ver una película juntas, etc. A los diez años un niño sabe perfectamente expresar sus sentimientos y ante el amor ellos abren su interior al igual que los adultos. Es probable que lo que le ocurra tenga que ver con el sentimiento de inferioridad e inseguridad creado por cómo ha sido tratada por sus compañeras. Háblale con un lenguaje muy positivo haciéndole ver todo lo bueno que tiene: sus notas, su buen comportamiento y todas aquellas virtudes que posee, de esta manera fomentarás su autoestima, aumentará la seguridad en sí misma y así se conseguirá fortalecer y blindar su persona ante las ofensas de otros niños, situación que por desgracia es muy común en la sociedad. Sería oportuno que lo pongas en conocimiento del tutor y si no hay cambios, deberías buscar un profesional de la psicología que te dé una atención más personalizada.

B) Dificultades escolares

*¿Qué mérito hay en aprender lo que es fácil?... Lo que se aprende con esfuerzo
jamás se olvida.*

DON BOSCO

«¿Qué hacer cuando se te atraganta una asignatura?»

Soy una chica de 4.º de ESO, y aunque no soy una alumna de las que llaman brillante, si no fuera por las Matemáticas, que se me han dado siempre mal y no las trago, conseguiría una nota media de notable... ¿Qué puedo hacer con esta asignatura atragantada?

RESPUESTA

El único modo de proceder para superar de una vez por todas una asignatura que se «atraganta» desde siempre, como tú dices, consiste en tomar la firme decisión de dominarla por completo y no solo perderle el miedo, sino convertirla en la materia «reina» a la que dedicas todos tus esfuerzos y el tiempo que te sobra. Ya lo dice el refrán castellano: «Al que no quiere caldo, sírvele dos tazas».

Pero tú sabes por propia experiencia que los estudiantes acostumbráis a obrar de modo contrario. Si una asignatura o el profesor que la imparte os cae mal, la abandonáis, siempre tenéis una disculpa para no entregaros a fondo a estudiarla.

Las asignaturas caen mal y se «indigestan» porque se desconocen o porque nunca se las ha trabajado desde sus contenidos básicos; se las estudia de mala gana, sin preocuparse de llenar los vacíos o lagunas que van quedando como consecuencia de tal desidia y abandono. De este modo fallan los fundamentos y se dificulta el aprendizaje de temas nuevos que presuponen unos conocimientos que no hemos adquirido en su momento.

Tu problema, que es el de muchos compañeros, quedará solucionado cuando os comprometáis en el aprendizaje y no cejéis en el empeño de dominar esa materia «hueso», de rebajarle los humos que vosotros mismos le habéis concedido con vuestra actitud. Para ello será necesario que un profesor particular o un amigo bien preparado os ponga a punto en sus elementos básicos, os ayude a colmar las lagunas que tenéis y, a partir de ese momento, seáis inteligentemente tercos y obstinados... hasta conseguir el objetivo prefijado. Es un problema de voluntad y tenacidad.

Por otra parte, tu problema está bastante generalizado entre los estudiantes de tu edad, precisamente porque, al realizar los ejercicios de matemáticas, olvidáis el significado conceptual de sus elementos fundamentales y no os esforzáis en dar todos los pasos de una manera lógica, organizadamente, según sus grados de dificultad.

Debes acostumbrarte a comprobarlo todo por ti misma y no seguir adelante sin haber comprendido lo anterior. ¿Qué te resulta difícil? Razón de más para que te detengas hasta desentrañarlo debidamente, ya que, cuando no se obra así, es muy fácil dar pasos en falso por el mundo lógico de los números y las matemáticas.

Es probable que también influya en ti esa convicción de catastrofismo e impotencia ante esa asignatura, que te hace sentirte torpe precisamente en los momentos en que necesitas estar más lúcida. Te pones frente a los problemas y ejercicios convencida de que te vas a equivocar... y, efectivamente, acabas equivocándote.

Con un poquito de lógica, tesón y empeño aprenderás a roer este y cualquier otro «hueso» que se te eche.

«Mi nota media se hunde por culpa de la gimnasia»

Estudio 4.º de ESO y después de haber obtenido sobresaliente en todas las asignaturas, estoy harta de que mi nota media se hunda siempre por culpa de la gimnasia, a la que dedico el máximo esfuerzo y no logro dominar. ¿Es que cuando vaya a pedir mi primer trabajo me van a exigir «hacer el pino» a la perfección?

RESPUESTA

Si, como dices en tu carta, pones el máximo esfuerzo en tus clases de Educación Física y no logras el rendimiento deseado, creo que el profesor debería valorar tu tesón y entrega y, aun cuando no te calificara con sobresaliente, que al menos no te perjudicara en tu nota global.

Para estos casos excepcionales suele haber disposiciones y directrices de la Inspección que orientan al profesor para que no peque de justiciero, ya que nunca una limitación o deficiencia en las aptitudes físicas debe afectar y contaminar los resultados globales, referidos a lo intelectual. ¿No hay alumnos que, por diversas causas médicas y psicológicas, están exentos de esta materia?

Apoyo mi argumentación en que otorgar una calificación tan objetiva de las pocas aptitudes físicas contribuye de manera evidente a ofrecer una visión deformada y limitada de tu realidad intelectual.

La personalidad del individuo es un conjunto de factores; incluso la concepción misma de la inteligencia se interpreta hoy día no como una característica unitaria, sino como un conjunto de factores: inteligencia verbal, espacial, numérica, abstracta... Así, hay individuos que pueden reunir muchas aptitudes para las Matemáticas y menos para la Literatura o el Arte; otros, en cambio, destacan en aquello en lo que otros pasan inadvertidos... No se puede pretender que un alumno sea tan listo que destaque absolutamente en todas las materias o tan torpe que no sepa algo de alguna de ellas.

A la hora de la calificación anual, debe mirarse más a la madurez global del alumno, considerando si es capaz de afrontar con garantías el siguiente nivel de su escolaridad, que juzgarle de forma reduccionista por lo que no ha logrado alcanzar en una

determinada asignatura. Este es el espíritu de las pruebas de acceso a la Universidad (Selectividad), en las cuales alumnos que obtienen suspenso en Matemáticas pueden compensarlo, por ejemplo, con un notable en la prueba de Filosofía. De esta forma es posible comprobar si la persona está capacitada o posee la madurez intelectual suficiente para iniciar una carrera universitaria. Ciertamente, a quien suspenda en Matemáticas, aunque supere la Selectividad, no se le ocurrirá matricularse en una carrera en la cual dicha materia sea fundamental.

Creo que este mismo espíritu debería presidir el juicio académico que los profesores emiten sobre un alumno al finalizar el curso, sin impedir que se haga un diagnóstico lo más objetivo posible sobre el rendimiento y las perspectivas de cada uno en la correspondiente asignatura, ya que tal juicio sirve al alumno como punto de referencia para medir sus posibilidades, conocerse mejor y corregir pasados errores.

Asignaturas pendientes en Bachillerato

Somos un grupo de alumnos/as de Bachillerato que pensamos que nos van a quedar pendientes algunas materias en junio, ya que es costumbre no dejar una sola para septiembre, sino también algunas otras que llevamos más flojas. Dicen que lo hacen para que vayamos mejor preparados a la Selectividad en septiembre, pero a nosotros nos produce una gran desilusión y preocupación.

RESPUESTA

Comprendo que lo estéis pasando muy mal y, si lo que me contáis en vuestra carta fuera cierto, que lo dudo, sería motivo suficiente para ponerlo en conocimiento de la Inspección pertinente para que tomara cartas en el asunto.

Sinceramente, creo que esos profesores, al atemorizaros de esa manera, solo pretenden ponerlos los puntos sobre las íes para que no bajéis la guardia en los momentos decisivos del curso; pero a la hora de las notas procurarán ser menos implacables de lo que manifiestan.

Por otra parte, no es probable que un profesor modifique su calificación sobre un alumno únicamente para congraciarse con el compañero que tiene por costumbre suspender a la mayoría, para que no se quede «solito suspendiendo». Sucede, más bien, al contrario: un profesor, a la vista de que solo su materia le va a quedar pendiente a un alumno, decide aprobársela, teniendo en cuenta los resultados globales de las demás.

Me inclino a pensar que solo se trata de suposiciones y conjeturas vuestras, motivadas por la ansiedad que suele atacar a muchos estudiantes al acabar el curso. Sería verdaderamente lamentable y execrable que un profesor llevara a efecto sus amenazas y lograra, además, arrastrar a otros en sus propósitos.

Los alumnos debéis ponerlos en el lugar de los profesores, que no tienen más remedio que exigir los programas (¡también viven bajo la dictadura de la programación oficial!).

Ellos, por su parte, tratarán de recordar su época de estudiantes y ser tan comprensivos con vosotros como les hubiera gustado que fueran sus profesores en situaciones semejantes.

Con buena voluntad, podéis intensificar un poquito más vuestra dedicación y esfuerzo, mientras los profesores procuran no ser cicateros y exigir lo esencial. La buena voluntad y la comprensión no tienen por qué ser incompatibles con una razonable exigencia en el rendimiento escolar.

Si un profesor fue maltratado en sus años de estudiante, lo sensato es que tenga con sus alumnos la humanidad que con él no tuvieron. Lo contrario sería un verdadero despropósito.

Tened confianza y levantad el ánimo, amigos.

C) Técnicas de trabajo intelectual

¿Quieres aprender? Estudia por tu cuenta. ¿Quieres aprender mucho? Busca quien te enseñe. ¿Quieres aprender muchísimo? Ponte a enseñar lo que vas estudiando.

SAN FRANCISCO DE SALES

«¿Qué puedo hacer para recordar mejor?»

2.º de ESO lo saqué «por los pelos». Ahora estoy en 3.º de ESO y, aunque estudio bastante durante el curso, no se me quedan las cosas. Tengo una compañera que, con solo leer la lección, casi se la sabe. ¿Por qué yo no? ¿Qué puedo hacer para recordar mejor lo que voy estudiando?

RESPUESTA

Las investigaciones más recientes de la Psicopedagogía tienden a considerar la memoria no ya como un almacén de recuerdos ni como un mero receptor estático, sino como una amplia función cognoscitiva que utiliza y organiza activamente las informaciones recibidas.

Memoria y percepción son dos procesos inseparables. A la percepción corresponde la tarea de identificar y reconocer la información sensorial; para ello es imprescindible utilizar la información retenida en la memoria con el fin de estructurarla, comparándola y relacionándola de algún modo con la nueva información que se recibe. Así pues, si quieres mejorar la memoria, mejora la percepción, la atención y la concentración. Los fracasos en el recuerdo atribuidos a la memoria se deben a las percepciones defectuosas y a la falta de atención y concentración.

A veces oímos a alumnos expresarse en estos términos: «Es que se me ha olvidado...». *Mal se puede olvidar lo que nunca se estudió.* Es imposible retener algo cuando no se le presta atención.

Mediante la memoria sensitiva, los animales recuerdan sensaciones, percepciones e imágenes pasadas, reconocen a sus dueños, etc. Pero las personas tenemos, además, una memoria racional, intencional y activa, capaz de descubrir relaciones, conexiones y asociaciones lógicas entre los diversos materiales que acceden a nuestra mente.

La memoria, en cuanto simple reproducción de datos y experiencias vividas anteriormente, puede aparecer como simple capacidad de reproducción mecánica. Pero no es así. La memoria reconstruye el pasado de manera verdaderamente creativa, activa y dinámica.

Trataré de resumirte en unos puntos los aspectos más elementales para que puedas cultivar tu memoria:

1. *Desarrolla tu memoria lógica*, estableciendo nexos y relaciones entre las ideas generales del tema y entre los principios básicos en que estas se apoyan.
2. *Capta las ideas básicas del tema*, completándolas con las secundarias y haciéndote diversas preguntas sobre ellas.
3. *Repite y repasa las ideas relacionándolas entre sí*, de modo que en sólida cohesión formen un todo mental bien estructurado.
4. *No leas mecánicamente*. Piensa, medita y no sigas adelante hasta no haber desentrañado el sentido de las palabras en su contexto.
5. *Aprende con la intención de recordar*. Para ello, lo mejor es poner en práctica lo estudiado, comentándolo con tus padres, amigos, etc.
6. *Lee pausadamente*, párrafo a párrafo, relacionando los contenidos y resumiéndolos una y otra vez.
7. *Comprueba de forma verbal y por escrito* que sabes expresar con tus propias palabras lo que dice el autor del texto.
8. *Confía en ti misma y en tu memoria*. Si trabajas los temas como te voy indicando, acabarás por recordar todo lo que estudies.

«Como no me preguntan cada día, me fío y suspendo»

Me encuentro en 3.º de ESO. El cambio que he experimentado en las clases con respecto al curso anterior es brutal. Los profesores no hacen nada más que explicar lecciones y mandarlas estudiar; pero como no me preguntan cada día, me voy fiando y las lecciones se me van amontonando, por lo que no consigo estudiar tantas de una vez.

RESPUESTA

Tu problema es que te has ido habituando a estudiar de un día para otro, lección por lección, y como en el segundo ciclo de secundaria hay profesores que solo preguntan cuando han explicado varios temas, lo dejas todo para los últimos días y ya no tienes suficiente tiempo para un aprendizaje reposado y eficaz.

La solución está en que, aunque no te lo exijan, sigas llevando las lecciones al día. Dicen que Apeles, el gran pintor de la antigüedad clásica griega, tenía como lema: *Nulla dies sine linea* («Ningún día sin un trazo»). Como él, también tú debes proponerte no dejar pasar un solo día sin haber estudiado algo.

Tema que estudies, tema que debes convertir en un esquema o guión que te sirva posteriormente para repasar, con lo que ahorrarás un tiempo precioso. Al terminar una lección, acostúmbrate a hacerte una serie de preguntas sobre el tema, como si fuera el mismo profesor quien te las dirigiera. Así continuarás con la buena costumbre aprendida en los anteriores cursos de estudiar cada día y, cuando tengas un control de cinco o seis

lecciones, no te pillaré de sorpresa, puesto que te será fácil repasarlas y estarán suficientemente «trilladas» de cara a los exámenes. También podría ayudarte el trabajar con dos o tres amigos, tomándoos la lección mutuamente para estar al día.

De todas formas, aprovecho la ocasión para recordar a los profesores que no es buena esa medida de no preguntar la lección después de explicarla. Unas breves preguntas de reflexión pueden servir a los alumnos para resumir las ideas más importantes explicadas en la parte expositiva de la clase. Además, los estudiantes que saben que no han de rendir cuentas de inmediato estudian menos, prestan poca atención a las explicaciones y «aprenden» a ser unos desorganizados que todo lo dejan para los días inmediatos a los exámenes, cuando ya no es posible lograr nada, ni siquiera con el ineludible atracón de última hora.

«Lección explicada, lección exigida a toda la clase», al menos en sus puntos esenciales y sin que transcurra mucho tiempo después de su exposición. Esta es la costumbre que más ayuda a responsabilizarse y comprometerse con el estudio personal.

Recordad, amigos profesores, que la personalización de la enseñanza es una exigencia psicológica del aprendizaje, por cuanto significa hacerle sentir al alumno protagonista de su propia formación, respetando su ritmo de aprendizaje y de comprensión, potenciando sus capacidades, corrigiendo sus errores, superando sus limitaciones, conociendo sus posibilidades... En una palabra, valorándolo por lo que es y afianzándolo en la seguridad de una «autoimagen» realista y una fundada «autoestima».

En este contexto, la evaluación continua es el instrumento adecuado para emitir un juicio pedagógico sobre el rendimiento del alumno en clave personalista. Con ella no se trata de enjuiciar al alumno para condenarlo al suspenso, sino de

— Valorar los esfuerzos y logros que hace día a día, a través de su cuaderno de trabajo, los controles periódicos, los trabajos individuales y en grupo...

— Proporcionarle un mejor conocimiento de sí y mayor seguridad en sí mismo, estimulándole a estudiar cada día. Si comprueba que cuanto hace en clase y en casa es apreciado convenientemente por el maestro y que sus esfuerzos se reflejan de alguna forma en el cuaderno de notas, se acostumbrará a no dejar para el día siguiente las tareas de las que haya de dar cuenta el mismo día.

— Permitir al profesor descubrir aptitudes, intereses, dificultades personales, temores, dudas, lagunas de contenido y demás características individuales que aportan importantes datos para lograr un mayor progreso educativo.

«Se pasa la clase dando apuntes»

Voy a empezar este año 4.º de ESO y entre los profesores que voy a tener me han hablado de una que se pasa la hora de clase dando apuntes y, al preguntar la lección, exige saberlos al pie de la letra. ¡Estoy asustado!... Algunos dicen tener ampollas en los dedos, pues dicta a tal velocidad que es imposible seguirla...

Yo soy farmacéutico de profesión y cada día tengo que echar mano de mis libros de la facultad para poder organizar los apuntes que la profesora de Ciencias Naturales da a mi hija de 3.º de ESO. El libro de texto apenas lo tocan, y les añade temas que no están en él. Fíjese que yo tardo dos horas en prepararlos... ¿No le parece demencial?

RESPUESTA

No acabo de comprender por qué muchos profesores parecen estar convencidos de que es bueno pasarse el curso dictando, hora tras hora, su propio programa, sin tocar para nada los libros de texto ni aclarar contenidos y conceptos. Esta práctica desafortunada no puede conducir a otro resultado que a odiar una materia de estudio que cansa y aburre a los alumnos.

Pasarse el curso dictando no es la manera más pedagógica de dar una clase, hacerla participativa, activa e interesante para los alumnos. Por el contrario, estos van a ella como ovejas al matadero, pensando en el dolor de dedos que tendrán al terminar. Copiar y copiar todo lo que va diciendo el profesor es sencillamente absurdo. Hay estupendos libros de texto y lo más acertado es buscar el que mejor se adapte a la psicología y el nivel intelectual de la clase. Los apuntes deberían limitarse únicamente a determinadas aclaraciones, ampliaciones o matizaciones, así como a resúmenes rápidos de contenidos pasados que sientan las bases de lo que se estudia y reafirman los conceptos básicos que el estudiante ha de fijar de una manera más sólida. En una palabra, hacer más comprensible y asequible el texto.

Por otra parte, el profesor no ha de alardear ante sus alumnos de los vastos conocimientos que posee en su materia, anticipándoles unos contenidos que pertenecen a niveles académicos de rango superior. Indudablemente, un profesor sabe más de lo que dice el libro de texto, pero no tiene por qué pecar de impaciente queriendo que sus alumnos aprendan más materia de la que les corresponde. Corre el peligro de no adaptarse al nivel intelectual de los muchachos, que ya aprenderán cuando les llegue el momento. *Lo sensato es renunciar a explicar a un chico de secundaria lo que ha de aprender cuando se encuentre en la facultad.*

Los libros de texto, cuando el profesor sabe seleccionarlos con criterios objetivos, en razón de las necesidades de sus alumnos, se convierten en un auxiliar necesario para diferenciar los contenidos básicos de una asignatura de los meramente complementarios, los elementos que es imprescindible conocer y memorizar y aquellos otros que solo valen como noticia o anécdota. «El mejor libro de texto es un buen profesor.» Los apuntes no los dicta él, los toman los alumnos según un orden preferencial de urgencias. Quien impone unos apuntes determinados acaba por desnaturalizar la función de los mismos.

Los instrumentos de la enseñanza son precisamente eso: medios para obtener un fin, que es el aprendizaje por parte de los alumnos. No obstante, *debemos reconocer a los apuntes su verdadero valor didáctico.* Su eficacia estriba en la disposición atenta, receptiva y activa que mantienen en clase durante la explicación del profesor.

Pero las palabras se las lleva el viento y nadie tiene una memoria tan tenaz que pueda fiarlo todo a ella. Es necesario ir tomando nota de las aclaraciones y observaciones que va señalando el profesor en la clase, para poder volver después sobre ello en el silencio y tranquilidad del propio cuarto de estudio.

Hay serias razones que avalan la *necesidad de tomar apuntes*:

a) *Favorecen la atención* y desarrollan la capacidad de concentración activa, ya que es imposible tomar nota de algo sin escuchar con interés.

b) *Obligan al constante ejercicio de comprender* y captar las ideas fundamentales de una exposición oral, fomentando al mismo tiempo la función de síntesis de la inteligencia.

c) Proporcionan al alumno un *valiosísimo recordatorio escrito*, siempre al alcance de su mano, fruto de su propia labor de análisis y síntesis.

Si a pesar de lo dicho, sigue habiendo profesores que os obligan a hacer un uso irracional de sus apuntes, entonces, queridos amigos, tratadlos como si de un texto cualquiera se tratase: buscad la idea principal de cada párrafo, relacionadlas entre sí y no olvidéis aquellas que, aunque secundarias, son también relevantes. A continuación confeccionad un esquema con todo ello. De este modo convertiréis los apuntes no en un elemento dictatorial impuesto a vuestra mente, sino en una reelaboración de contenidos personalmente asumida. ¡Que tengáis suerte y no paséis el curso copiando!

«*Con mis apuntes aprueban todos menos yo*»

Soy estudiante de 3.º de Psicología y estoy a punto de abandonar los estudios porque no entiendo lo que me sucede. Jamás faltó a clase, estudio como el que más y, sobre todo, tomo unos apuntes que son la envidia de mis compañeros, quienes los fotocopian, los estudian en unos cuantos días y luego aprueban, sin apenas haber asistido a clase. Lo curioso es que yo no apruebo, siempre me quedo a unas décimas.

RESPUESTA

No basta tener buenos apuntes para aprobar un curso, sino que es menester llevarlos en la cabeza. De lo contrario, te ocurrirá lo que decía M. Montaigne de aquellos asnos que en la Edad Media iban de monasterio en monasterio cargados con los enormes mamotretos escritos por los monjes: aunque «cargados de sabiduría», seguían siendo unos burros.

No cabe duda de que tú posees una buena capacidad para organizar y sistematizar los contenidos de una disciplina universitaria, pero te falta proceder a la asimilación de los mismos. Sobre la base de unos apuntes, indudablemente bien elaborados, puedes y debes preparar tus exámenes, que parecen ser tu punto débil.

Te invito a reflexionar sobre tres razones que apoyan la necesidad de una *preparación de los exámenes* desde el principio de curso:

— Si dejas para las *últimas semanas* las materias de las que debas examinarte, no dispondrás de tiempo ni de tranquilidad y no alcanzarás la suficiente confianza en ti mismo para repasar los apuntes.

— Solo mediante frecuentes *repasos de los contenidos ya* estudiados se puede facilitar el aprendizaje de una manera duradera.

— Si estudias siempre *relacionando* y buscando el mayor número posible de *conexiones* entre los distintos temas, no te quedarás con la mente en blanco durante el examen, porque unas ideas arrastrarán a otras.

Por lo que se refiere a los *exámenes escritos*, te recuerdo diez puntos clave para realizarlos con eficacia:

1. Lee con el máximo cuidado y atención las instrucciones previas y atiende a las que de forma oral suelen dar los examinadores.

2. Distribuye adecuadamente el tiempo con arreglo a la dificultad y a la extensión de cada pregunta.

3. Antes de comenzar a escribir, haz un esquema mental o escrito del contenido básico de cada pregunta.

4. Comienza por las preguntas que mejor te sepas y asegúrate de que incluyes los puntos fundamentales del contenido. Desciende, a ser posible, hasta las ideas secundarias y los detalles.

5. Cíñete al tema, sin añadir información que no es pertinente.

6. Exprésate con claridad, sencillez y precisión, explicando cuanto sepas.

7. Importa más la calidad que la cantidad, pero si te quedas con la mente en blanco, analiza cada palabra que comprende la pregunta e intenta asociarla con temas conocidos que de algún modo se relacionen con el que no recuerdas, procurando escribir cosas coherentes y no dejar la pregunta en blanco.

8. Escribe de manera muy clara, legible y ordenada.

9. Enumera cada respuesta y destaca una a una las secciones o apartados.

10. Aprovecha bien el tiempo desde el primer momento y deja unos minutos para el final, así rellenarás los vacíos que hayas dejado y corregirás errores advertidos en una segunda lectura.

CONSEJO FINAL

Ejercítate en hacer «exámenes simulados» y comprueba en qué fallas. Así te prepararás a conciencia para los verdaderos.

Aficionarse a la lectura

Tengo diecinueve años y nunca he tenido afición por la lectura, aunque en el instituto me mandaban leer los textos y materias exigidas, nunca he cogido gusto por la lectura; ahora que estoy en la universidad me relaciono con gente que lee mucho y cuando estamos juntos, en los momentos de descanso, me siento inculta ante los temas de conversación sobre libros y no suelo abrir la boca. Me gustaría saber cómo puedo adquirir el hábito de la lectura y así no sentirme mal ante ellos a la hora de participar en las conversaciones.

RESPUESTA

Nunca es tarde para comenzar a leer y coger el hábito tan enriquecedor de la lectura. Para que la lectura no te suponga un esfuerzo, puedes comenzar por aficionarte a visitar las librerías de tu zona y sobre todo a la hora de elegir el libro a leer, asegúrate de que sea sobre un tema que te guste, es mejor que empieces por libros cortos y poco densos, marca un ratito del día para dedicarte a leer, no tiene por qué ser muy largo, pero sí es muy importante que te lo propongás todos los días, poco a poco notarás como cada día necesitas de ese tiempo para la lectura e incluso de manera inconsciente lo irás aumentando. No compartas la lectura con otras actividades como ver la televisión o escuchar la radio, te harán perder la concentración y no llegarás a saborear lo que estás leyendo. Pide a tus amigos que te recomienden algún libro, pero recuerda que tú decides lo que te apetece leer y que cada uno tenemos gustos diferentes, no te obligues a leer algo que no te gusta, es preferible que dejes ese libro y pases a otro. Si lees lo que te gusta, pronto habrás adquirido el hábito de la lectura y lo disfrutarás como un hobby y no simplemente para compartir conversaciones con tus compañeros.

--	--

*Los jóvenes de hoy aman el lujo, tienen manías y desprecian la autoridad.
Responden a sus padres, cruzan las piernas y tiranizan a sus maestros.*

SÓCRATES

La problemática hasta ahora abordada habrá bastado para comprobar cómo la adolescencia es puerta abierta por la que irrumpen frustraciones, conflictos e inadaptaciones de índole diversa. Los cambios corporales, el sexo, el centro de enseñanza, las relaciones con los padres y la sociedad, entre otros aspectos, constituyen una carrera de obstáculos para el muchacho, que se encuentra en una etapa de transición entre la inmadurez de la infancia y la anunciada madurez de la edad adulta.

El objetivo fundamental de la adolescencia es la configuración y consolidación de la propia identidad personal. Su fracaso provoca el correspondiente desajuste al producirse una fractura entre el concepto de sí y el yo ideal. La dificultad de adaptación aparece entonces bajo los síntomas de hipersensibilidad, irritabilidad, ansiedad y angustia, que dañan la identidad personal y rebajan la autoestima del joven.

1. Sociabilidad problemática

En lo que se refiere a los problemas relacionales, la inadaptación del adolescente se manifiesta, sobre todo, en la lucha por su independencia y en su rebelión frente a la autoridad. El temor de los padres a perder a sus hijos, a que crezcan y se hagan mayores, les impele con frecuencia a adoptar posturas de ansiosa hiperprotección. El muchacho, por su parte, se esfuerza en encontrar su puesto en el mundo y la búsqueda de libertad adquiere un sentido real, convirtiéndose en un fin obsesivamente anhelado. Esa libertad le permitirá hacerse a sí mismo, defendiendo sus sentimientos de dignidad personal, asumiendo sus propias ideas y determinando su cuadro de valores.

La necesidad de aprobación y estima que tan intensamente sienten los adolescentes hace que la mayoría se mantengan muy vinculados a sus padres y reciban de ellos un fuerte respaldo emocional. Otros, no obstante, sustituyen a la familia por los amigos, con quienes dialogan e intercambian impresiones y en quienes encuentran una fuente de identificación y apoyo. Todo esto facilita su independencia y, hacia el final de la

adolescencia, estimula en los muchachos un fuerte sentimiento de ruptura con los valores representados por los adultos. Su postura ideológica se radicaliza y su rebeldía frente a la autoridad y el rechazo de los mayores adquiere tintes dramáticos.

En tal contexto psicológico hay que situar también la tensión que la escuela produce en un buen número de jóvenes. En algunos casos se debe incluso hablar de verdaderas fobias a todo lo que signifique el colegio, desarrollándose una variada patología que se hace patente especialmente en época de exámenes y que, en casos extremos, puede durar todo el curso.

2. *Individualidad amenazada*

En el ámbito más estrictamente individual de su psiquismo, el adolescente tiene que enfrentarse a una pluralidad de situaciones conflictivas que desarrollan en su ánimo fuertes turbulencias afectivas y lo arrastran al desaliento y la depresión. Un hondo sentimiento de indefensión e impotencia hace presa en él y comienza a desconfiar de su capacidad para enfrentarse con éxito a los acontecimientos cuyo control se le escapa de las manos.

Desde la apatía, indiferencia y falta de interés por las cosas hasta los estados de intensa irritabilidad y agresividad puede darse una vasta gama de manifestaciones que sirven para describir la rica sintomatología de la cada día más preocupante depresión juvenil: pérdida del apetito, insomnios, cefaleas, desinterés vital, retraimiento social...

Cabe resumir las *actitudes depresivas* del adolescente en los siguientes *síntomas*:

a) *Sentimiento de indefensión y desamparo*, junto con bajos niveles de autoestima y evidente disgusto de sí mismo.

b) *Desaliento y pesimismo*, que afectan tanto al mundo afectivo como a la capacidad judicativa del joven. Solo parece fijarse en los aspectos sombríos de las cosas y se siente infeliz en un mundo sin alicientes.

c) *Incapacidad de concentración* acompañada de fuerte dispersión anímica. No es capaz de concentrar sus esfuerzos en una tarea concreta.

d) *Actividad desenfrenada*, que le hace buscar la novedad y la distracción más que la eficacia de los resultados. En los temperamentos más inestables es fácil que se emprendan muchas actividades sin dar término a ninguna. La falta de constancia y sacrificio es evidente.

e) *Hipersensibilidad ante cualquier estímulo*, que le vuelve iracundo y agresivo con suma facilidad. Más que enfadarse con los demás, parece estarlo consigo mismo.

f) *Cambios notables en sus hábitos y conducta*: en el rendimiento escolar, en la comida, en el vestido, en sus gustos y aficiones...

g) *Intimismo individualista*, que le lleva al rechazo de los compañeros y amigos, complaciéndose peligrosamente en una morbosa soledad.

Consecuencia fatal de estas tendencias depresivas es el suicidio, puerta de salida que algunos buscan como remedio a su insufrible estado. Otras causas que acompañan esta irreversible situación son de origen muy variado: disolución de la familia, desavenencias conyugales, separación de los padres, alcoholismo, droga, desempleo... El suicidio del adolescente se convierte así en la inequívoca demanda de ayuda de alguien que todavía no ha encontrado su norte y su sentido.

También podemos mencionar otros *complejos de inadaptación* de índole psíquica, tales como:

- la *bulimia*, o necesidad irrefrenable de comer;
- la *anorexia*, que afecta principalmente a las chicas y se refiere más al peso corporal que a la pérdida anormal de apetito, ya que los criterios de obesidad o delgadez no son los mismos para la adolescente que sufre esta enfermedad que para el resto de las personas;
- las *fugas del hogar*, en ocasiones tras el robo de algún vehículo, que sirven al muchacho para poner tierra por medio entre él y la familia considerada «foco de conflictos»;
- la *cleptomanía*, o necesidad imperiosa de apropiarse de lo ajeno, sin que tales hurtos reporten ningún beneficio.

3. Conducta antisocial

Donde más ostentosa resulta la inadaptación del adolescente es en la llamada conducta antisocial. Si bien ni todo inadaptado es un delincuente ni todo delincuente es un inadaptado, sucede con frecuencia que la inadaptación se manifiesta al exterior bajo la forma de comportamientos delincuenciales: hurto, rapiña, agresión...

La infracción de las normas que regulan la vida social de cualquier grupo humano no solo es consecuencia de un deficiente aprendizaje de los mecanismos de autocontrol, sino de los criterios morales que la familia y el entorno del barrio le transmiten en abierta discrepancia con los valores y normas generalmente defendidos.

Entre las formas de inadaptación por simple postergación de los valores humanos de convivencia destaca la del «gamberro», entendiendo por tal «al que asalta por encima de las normas sociales de convivencia corrientes, para buscar la satisfacción de su capricho, gusto o comodidad, importándole poco o nada las molestias del vecino» (J. M. López Riocerezo). Dicha conducta puede ser estimulada por las posturas extremas de los adultos, que se decantan unas veces por el autoritarismo y otras por la permisividad. La actitud del gamberro nace —como ha dicho algún sociólogo— del deseo de hacer algo que llene el vacío de una vida en la que todo se le dio hecho o en la que todo se le negó.

El adolescente antisocial posee una baja estima de sí, dando la sensación de sentirse incapacitado para controlar el ritmo de los acontecimientos. Se ve desbordado por sus propias frustraciones y, de forma compulsiva, recurre a la violencia contra personas o cosas para resolver sus problemas.

Entre las causas de frustración juvenil que se encuentran en la base de tales procesos delictivos podríamos señalar:

— La frustración por insatisfacción de necesidades básicas —de afecto y estima, de seguridad y aceptación— que se colman durante los años de la infancia o dejan un vacío para toda la vida.

— El influjo del ambiente familiar. En este caso las frustraciones pueden producirse tanto por la actitud hiperprotectora de los padres como por el rechazo y abandono de su parte. Recientes encuestas realizadas por Glueck entre los jóvenes reclusos demuestran que la mitad de los delincuentes juveniles pertenecen a familias desunidas. Para crecer, el hijo necesita no solo tener padres, sino que exista concordancia entre ellos.

— Falta de integración social. Está claro que las megalópolis actuales producen una atmósfera de ansiedad que arroja a muchos jóvenes en manos de bandas juveniles como alternativa a la vida despersonalizada que en ellas se vive. La banda ofrece a los espíritus más débiles la seguridad, estima y protagonismo que no encuentran en la ciudad.

4. Las toxicomanías

El alcoholismo y la drogadicción son otras formas erróneas que el adolescente acoge para huir de sus problemas. El precoz sentimiento de infelicidad que le aqueja le predispone a buscarse vicarios paraísos artificiales. El muchacho siente la droga como un desafío y tiene la convicción de que esta le puede hacer feliz. La ausencia de un sólido cuadro de valores morales que le motive en la vida le facilita el camino hacia la drogodependencia.

La mayoría de los toxicómanos son individuos caracteriales que sufren y hacen sufrir a los demás por su inadaptación social. Se trata de sujetos con una estructura instintivo-afectiva muy primaria que les impulsa a evadirse de las dificultades y a superar las decepciones buscando alivio en las drogas o el alcohol.

De nuevo el grupo juvenil puede ser el factor determinante que brinda al joven la ocasión para iniciarse en tan peligrosa experiencia. ¿Por qué no hacer lo que otros hacen?

Digamos lo mismo del alcohol. Su consumo reviste entre los chicos los caracteres de un rito grupal. En torno a la litrona se convocan sus reuniones y se establece todo un mundo de relaciones que les permiten comunicarse con los demás. El alcohólico se gesta a partir de sus dificultades relacionales y de su sentimiento de soledad e inseguridad.

Afrontar el problema de las toxicomanías juveniles nos obliga a los educadores a buscar las soluciones «no en términos de vida, sino en términos de razón de vivir», como dice F. Curtet. Y en este objetivo educativo sí que somos eficaces, ya que, orientando para la vida y para los valores, conferimos a las personas la seguridad de un porqué para vivir y prevenimos los desajustes.

A) Problemas de personalidad

Lo bueno de los grandes problemas humanos y hasta de los pequeños problemas de cada uno de nosotros es que todos están siempre sin resolver. Vivir no es saborear las soluciones. Vivir es navegar entre los problemas, de uno a otro, a través del agua tibia y sabrosa del mar inmenso de todo lo posible.

NOEL CLARASÓ

«En segundos paso de la euforia a la depresión»

Soy un estudiante de 2.º de carrera. Desde hace varios años me ocurre algo que no me deja vivir en paz conmigo mismo. En cuestión de segundos paso de un estado eufórico a otro totalmente depresivo, el cual ha llegado a durarme meses.

En los momentos malos mi único deseo es meterme en la cama y quedarme a oscuras y totalmente incomunicado con el exterior. Pero un día, sin saber por qué, me encuentro bien de repente, como si no hubiera pasado nada..., hasta que vuelvo a caer otra vez en el agujero. Espero su orientación.

RESPUESTA

El primer paso que has de dar para solucionar tu problema y normalizar poco a poco tu estado anímico, oscilante entre los momentos de exaltación, entusiasmo, dinamismo y euforia y los momentos amargos del decaimiento, el derrotismo, el pesimismo y la disforia depresiva, es asumir con valentía lo que realmente eres: una persona con grandes altibajos emotivos a la que le toca aprender el arte difícil de tener paciencia consigo misma, aceptarse tal cual es, sin por eso dejar de quererse. Esto no significa que no hagas lo posible por atenuar esas molestas alternancias en tus estados de ánimo; pero has de entender que el presupuesto básico para lograrlo es *aprender a convivir con tus limitaciones y tu temperamento*.

El segundo paso consiste en tratar de prever y anticiparse a tus estados depresivos para que alcancen en ti el mínimo de resonancia posible. Así, por ejemplo, si sabes por propia experiencia que los lunes por la mañana te levantas sin ganas de ver ni hablar con nadie y te encuentras en tus momentos más bajos, procura reservar para ese día los contactos y tareas más fáciles, gratificante y llevaderos, dejando para los momentos más exultantes las más gravosas, pesadas y difíciles.

Obsérvate día a día, semana a semana, anotando cuándo y con motivo de qué circunstancias, personas o acontecimientos suelen acaecerte esos bruscos cambios anímicos. Cada vez te irás conociendo mejor y sabrás prevenir y superar tus horas bajas, sin apenas darte cuenta. El hecho de hacer consciente con antelación lo que suele ocurrirte con frecuencia te hará sentirte cada vez menos angustiado y más tranquilo, hasta que los estados depresivos sean apenas perceptibles y no te causen la menor preocupación.

Te vendrá bien como ayuda conocer las variaciones de tus biorritmos con el fin de hacerte más fuerte cuando estos alcancen las cotas inferiores. El golpe que se previene duele menos, incluso puede evitarse.

Por otra parte, la situación depresiva suele ir acompañada de una apatía y desinterés general por todo, una desmotivación profunda y una pérdida de sentido. Lo mejor en este caso es habituarse a vivir según el consejo del estrafalario filósofo Diógenes: «En todo lo que haces, mira por qué lo haces». Es decir, *procura llenar de sentido y motivación tus actuaciones y empresas* en cada momento, hasta que comprendas que todo tiene su importancia y su motivo... también en las etapas oscuras.

Por de pronto, tu demanda de ayuda ha tenido la virtud de sacarme de mí mismo, venciendo mi egoísmo, para preocuparme por ti. No hay nada más grande por lo que uno pueda complicarse la vida que el ser humano, ese «pequeño absoluto» que constituye el más alto valor que podemos encontrar sobre la tierra.

¿Ves lo mucho que vales? ¿Ves lo importante que eres? Lo acabas de descubrir: recupera el sentido de las cosas y te encontrarás a ti mismo.

Hipocondría en el adolescente

Mi hija de dieciséis años ha recorrido un sinfín de especialistas que no le han encontrado nada que, desde el punto de vista médico, justifique los dolores múltiples de cabeza, abdomen, brazos, etc. Los dos últimos médicos que hemos visitado dicen que su problema es psicológico, que se trata posiblemente de un caso de hipocondría... ¿Me podría indicar qué actitud debo tomar?

RESPUESTA

Dentro de las perturbaciones menores del comportamiento, que son frecuentes en la adolescencia, como el cambio de humor sin razón aparente, la vergüenza del propio cuerpo, las crisis de pudor, el sentimiento de frecuente incomodidad, la rebelión contra el progenitor del mismo sexo, etc., se encuentran también las tendencias fóbicas u obsesivas y las pequeñas perturbaciones de la personalidad que, junto con la observación y atención excesiva al propio cuerpo, pueden terminar en una hipocondría transitoria con sus correspondientes manifestaciones somáticas, tales como malas digestiones, palpitaciones fuertes y aceleradas, dolores abdominales...

El sujeto hipocondríaco manifiesta una preocupación enfermiza y exagerada por las sensaciones internas del cuerpo, quejándose de dolores múltiples mal localizados y, por supuesto, sin que exista ninguna lesión orgánica ni funcional. Se trata de un «enfermo imaginario» con una disposición personal que le induce a la autoobservación y a la interpretación.

A veces es un neurótico que finge una enfermedad que no tiene; vive bajo la amenaza o bajo el secreto deseo de la enfermedad. Sería una derivación del tánatos o instinto de muerte del que habla Freud, como tendencia del sujeto humano a instalarse en

la enfermedad y renunciar a curarse.

Hace años, en una clínica madrileña, se dio el caso de un paciente cuya frustración fue tan grande cuando le dieron de alta que reaccionó de forma violenta asesinando a una monja y a una de las enfermeras que le habían atendido. Un análisis posterior de su personalidad puso de relieve las enormes carencias afectivas de aquel hombre. Probablemente nunca había recibido en su vida el mismo trato exquisito que le habían dispensado en aquella clínica. El miedo a perder aquella situación gratificante desencadenó su estado de enajenación y la tragedia de la que fue triste protagonista.

Se trata de un caso extremo, pero bien sabido es que en niños y adolescentes que se quejan de males imaginarios existe con frecuencia un propósito inconsciente de obtener mayor atención y afecto.

Hay autores que ven en la hipocondría una clara actitud narcisista. Ciertamente, estos enfermos presentan una acusada inmadurez psicológica, son muy débiles y vulnerables, y subyace siempre en su comportamiento cierto propósito inconsciente de ser el centro de atención de quienes les rodean.

Aquellos que conviven con una persona hipocondríaca deben procurar no atender sus continuas quejas y lamentos, que fomentan su aprensión. Por el contrario, debe tranquilizársele mediante un diálogo abierto y una comprensión sincera, al tiempo que se procura distraer su atención hacia nuevos pensamientos, actividades y logros.

El mejor antídoto es mantener a estas personas bien ocupadas, desarrollando una actividad que les motive y ayude a incrementar su autoestima. El ejercicio físico, la natación u otros deportes, los ejercicios de relajación y respiración, y el rodearles de un ambiente familiar sereno y estimulante, les servirá de gran ayuda para ir superando esta tendencia a vivir pendientes de sus manifestaciones somáticas y a sentirse preocupados por su salud sin causa justificada.

En los casos más graves, en los que se agudizan los síntomas psicósomáticos — palpitaciones, malas digestiones, dolores abdominales o de cabeza, profundas depresiones —, es necesario acudir al especialista, para conocer el tratamiento psicológico adecuado.

Mientras tanto, evita *dar excesiva importancia a las quejas de tu hija* y trata de tranquilizarla incrementando tu apoyo, conversación, compañía, comprensión y diálogo. El ambiente familiar cálido y tranquilo, junto con las orientaciones específicas que le proporcione el especialista, harán posible la desaparición de esta perturbación psicológica.

Nervios en el estómago

Soy un chico de dieciséis años. Desde siempre he sido muy nervioso, y cuando he de ver a alguien, ir a un sitio o me encuentro frente a personas que me miran, no controlo los nervios; se me ponen en el estómago.

He tomado infusiones, pero no me hacen nada. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA

Para tu consuelo te diré que esos rubores, temores y nervios son algo bastante frecuente a tu edad. Te encuentras en plena adolescencia, un periodo de vida que si por algo se caracteriza es por la inseguridad que sientes en ti mismo, por la indefinición y el vivir pendiente de lo que puedan pensar y opinar los demás sobre ti... Tal vez tú seas un poco más sensible e inseguro que la mayoría de los muchachos de dieciséis años, y por eso te afecta más el sentirte observado. Se trata de un fenómeno autorreferencial por el cual, al pensar excesivamente en la imagen que puedas causar, no es que los demás te miren u observen, sino que tú imaginas y piensas que es así, hasta llegar a creértelo.

Debes empezar admitiendo que es absolutamente normal que un adolescente se ponga nervioso. Acéptalo, incluso, ante las personas cuyas miradas te inquietan, mientras realizas varias respiraciones profundas. Observarás que, en la medida en que así lo hagas, irás calmando cada vez más tu sistema nervioso alterado.

Ejercítate en mirar a la cara de aquellos que menos te impresionen, sosteniendo tu mirada durante algunos minutos. Al cabo de un tiempo, conforme te vayas sintiendo más calmado y seguro de ti mismo, procura hacerlo también ante quienes más te alteran. Así, enfrentándote a situaciones y personas cada vez más complejas, pero partiendo siempre de un estado anímico lo más distendido y relajado posible, se va instaurando un proceso gradual de generación de autoconfianza.

La práctica constante de la relajación y de ejercicios respiratorios te servirá de gran ayuda para enfrentarte a situaciones que consideras embarazosas. Lo mismo puede decirse del trato frecuente y de la comunicación habitual con chicos y chicas de tu edad, el practicar algún deporte con asiduidad y constancia o el prestar atención a las cualidades o aptitudes positivas que posees. Y, cada vez que te superes y te encuentres tranquilo y optimista, debes congratularte por ello.

La ansiedad le impulsa a comer

Soy una chica de dieciocho años y tengo temporadas en las que estoy muy angustiada por todo cuanto me rodea, me paso el día llorando y pienso que me voy a volver loca. Me encuentro gorda y, a pesar de haberme puesto a régimen en varias ocasiones, no puedo dominar los ataques de hambre, pues cuando llevo un mes abandono y vuelvo a recuperar kilos en seguida... En casa hay problemas económicos y los estudios me van muy mal. El futuro lo veo muy negro. Tengo miedo al fracaso, a encontrarme sola y a un montón de cosas más... Mi madre lo achaca a la «edad del pavo», a que son «cosas de jóvenes».

RESPUESTA

En cierto modo, a tu madre no le falta razón con eso de la edad. En la adolescencia hay muchos cambios que influyen de manera decisiva en la conducta y el ánimo de los jóvenes; pero supongo que estarás harta de oírlo y, además, eso no soluciona tus problemas.

Para tu consuelo te diré que esos rubores, temores y nervios son algo bastante frecuente a tu edad. Te encuentras en plena adolescencia, un periodo de vida que si por algo se caracteriza es por la inseguridad que sientes en ti mismo, por la indefinición y el vivir pendiente de lo que puedan pensar y opinar los demás sobre ti... Tal vez tú seas un poco más sensible e inseguro que la mayoría de los muchachos de dieciséis años, y por eso te afecta más el sentirte observado. Se trata de un fenómeno autorreferencial por el cual, al pensar excesivamente en la imagen que puedas causar, no es que los demás te miren u observen, sino que tú imaginas y piensas que es así, hasta llegar a creértelo.

Debes empezar admitiendo que es absolutamente normal que un adolescente se ponga nervioso. Acéptalo, incluso, ante las personas cuyas miradas te inquietan, mientras realizas varias respiraciones profundas. Observarás que, en la medida en que así lo hagas, irás calmando cada vez más tu sistema nervioso alterado.

Ejercítate en mirar a la cara de aquellos que menos te impresionen, sosteniendo tu mirada durante algunos minutos. Al cabo de un tiempo, conforme te vayas sintiendo más calmado y seguro de ti mismo, procura hacerlo también ante quienes más te alteran. Así, enfrentándote a situaciones y personas cada vez más complejas, pero partiendo siempre de un estado anímico lo más distendido y relajado posible, se va instaurando un proceso gradual de generación de autoconfianza.

La práctica constante de la relajación y de ejercicios respiratorios te servirá de gran ayuda para enfrentarte a situaciones que consideras embarazosas. Lo mismo puede decirse del trato frecuente y de la comunicación habitual con chicos y chicas de tu edad, el practicar algún deporte con asiduidad y constancia o el prestar atención a las cualidades o aptitudes positivas que posees. Y, cada vez que te superes y te encuentres tranquilo y optimista, debes congratularte por ello.

La ansiedad le impulsa a comer

Soy una chica de dieciocho años y tengo temporadas en las que estoy muy angustiada por todo cuanto me rodea, me paso el día llorando y pienso que me voy a volver loca. Me encuentro gorda y, a pesar de haberme puesto a régimen en varias ocasiones, no puedo dominar los ataques de hambre, pues cuando llevo un mes abandono y vuelvo a recuperar kilos en seguida... En casa hay problemas económicos y los estudios me van muy mal. El futuro lo veo muy negro. Tengo miedo al fracaso, a encontrarme sola y a un montón de cosas más... Mi madre lo achaca a la «edad del pavo», a que son «cosas de jóvenes».

RESPUESTA

En cierto modo, a tu madre no le falta razón con eso de la edad. En la adolescencia hay muchos cambios que influyen de manera decisiva en la conducta y el ánimo de los jóvenes; pero supongo que estarás harta de oírlo y, además, eso no soluciona tus problemas.

ejercicios físicos para relajarte... Busca, en general, cosas que te gusten para echar mano de ellas en los momentos en que sientas el estímulo del hambre: darte un baño, escuchar un poco de música, etc.

Es importante que seas consciente de que adoptar nuevas costumbres lleva tiempo y que vas a sufrir recaídas. Cuando esto suceda, no pienses que ya lo has echado todo por la borda, porque este mismo sentimiento de fracaso constituye un acicate para seguir comiendo.

«Con dieciocho años, sigo chupándome el dedo»

Cuando era pequeño no quería el chupete. Entonces mis padres me mandaban chupar el dedo porque me dolían mucho los oídos. Ahora, con dieciocho años, sigo chupándolo y no sé qué hacer para dejarlo.

RESPUESTA

Al parecer, tus padres consideraron una buena medida enseñarte a chupar el dedo pulgar para calmar y distraer el dolor que sentías en tus oídos, y lo consiguieron, porque todo bebé experimenta un intenso placer con la actividad bucal de la succión, ya sea del pecho materno, del chupete o del dedo.

Durante mucho tiempo, la zona oral es fuente de intensos placeres infantiles y, cuando surge cualquier insatisfacción, molestia, inquietud o estado de ansiedad, el niño se consuela y refugia en dicha actividad, lo mismo que el adulto se sumerge en otras para olvidar sus problemas.

¿Por qué perdura ese «vicio» hasta la edad adulta? No es infrecuente que la succión del pulgar se prolongue durante los años de la adolescencia y juventud, sobre todo en personas nerviosas, inseguras y ansiosas que, ante cualquier dificultad o situación frustrante, «regresan» a conductas infantiles.

Estas regresiones afectivas son una clara expresión de conflictos emocionales, dificultades afectivas y temores ocultos que, al no encontrar una solución adecuada desde una juventud madura, pretenden resolverse infantilmente con el «éxtasis del chupeteo». Se da, por tanto, una «fijación» en una conducta infantil que ya debería haber sido superada y que se repite ante cada situación problemática, real o imaginaria.

Las continuas advertencias, las promesas, burlas o amenazas de quienes recriminan tal conducta, en lugar de favorecer la recuperación, no hacen sino fijar al muchacho en una conducta irrefrenable y automática, a todas luces inmadura. Otro tanto ocurre con los llamados métodos de «fuerza», como atarle las manos, ponerle guantes o untar sus dedos con cualquier solución picante o amarga.

Es preciso intentar resolver las dificultades afectivas que provocan tal situación y enseñar al joven una forma razonable de encararlas desde actitudes adultas, desde la madurez psicológica. Esta labor de aprendizaje de nuevas actitudes requiere de la ayuda de aquellas personas significativas para el adolescente —padres, educadores, amigos...

—, los cuales, desde una postura de aceptación incondicional (no crítica), logran que se sienta valorado por sí mismo y se aleje del ambiente en que exista la más mínima sospecha de amenaza.

Solo así aprenderá a no adoptar actitudes de fuga, evasión o refugio en el primitivo placer que la actividad oral pueda proporcionarle.

Anorexia nerviosa: la comida como expresión de angustia

Soy viuda, con una hija de dieciocho años que padece anorexia nerviosa. Hemos ido de médico en médico, incluso ha estado internada en un psiquiátrico. Al salir se encuentra bien una temporada, pero ante cualquier contrariedad come como una desesperada y otros días casi no come. Tiene abandonados los estudios, porque empieza a pensar en la comida y hasta que no logra comer y devolver no se tranquiliza... Agradezco su ayuda.

RESPUESTA

Me hablas de una ingestión exagerada de alimentos en determinadas ocasiones (en esto consiste la bulimia) y de una renuncia a comer en otras (anorexia). Está claro que tu hija sufre una gran ansiedad y está empleando la comida como forma de captar tu atención de manera exclusiva.

La persona que padece *anorexia nerviosa*, sea cual sea la causa de la misma, debe recibir *tratamiento en régimen de hospitalización* por dos razones: en primer lugar, porque se aparta al paciente de las condiciones que suelen motivar el trastorno, casi siempre la situación familiar; y, en segundo lugar, porque su comportamiento con respecto a la comida queda bajo un estricto control.

Mi consejo es que tu hija reciba tratamiento en un centro médico, sea internada durante algún tiempo y pase después a vivir con algún familiar, con el fin de evitar que vuelva a buscar refugio en las atenciones maternas que tan angustiosamente le dispensas, en tu hiperprotección, pues es en ellas donde, a mi juicio, se encuentra la verdadera causa de su desajuste. Con la muerte de tu marido, la muchacha debió sentir un atroz desamparo, una inseguridad terrible, y su conducta sufrió una fijación infantil tratando de llamar por todos los medios la atención materna recurriendo a formas anómalas de alimentación.

La anorexia nerviosa puede presentar graves complicaciones y, en caso de que no se hospitalice de nuevo a tu hija, deberás ser entrenada por algún experto en terapias de conducta, con el fin de que sepas tratarla adecuadamente cuando, después de pasar una temporada con los parientes, vuelva otra vez a tu casa. Básicamente se trata de que tú, con tus alabanzas y atenciones, refuerces el comportamiento correcto de tu hija en la comida y, cuando adopte conductas extremas, la corrijas o «castigues» *no prestándole la menor atención*, pase lo que pase.

Es necesario que estés bien atenta para comprobar si, cuanto más la atiendes y te afliges por su conducta, tanto más reincide ella en comportamientos desajustados. De esta manera sabrás eliminar los refuerzos que mantienen dicha conducta indeseable y proporcionar «recompensas» si esta es correcta.

¿Qué hacer con un cleptómano?

Le escribo con la esperanza de que pueda ofrecernos alguna orientación ante la situación de vergüenza y bochorno que estamos pasando en nuestra familia. Nuestra hija de diecinueve años tiene el vicio, la mala costumbre o enfermedad de robar lo que sea: objetos, dinero... Dice que no se da cuenta de lo que hace, pero está logrando que todos la desprecien y la llamen ladrona, y que nuestros familiares y amigos se vayan distanciando cada vez más de nosotros. Ayúdenos, por favor.

RESPUESTA

La cleptomanía es una tendencia compulsiva, irresistible y patológica al robo. Los objetos o el dinero robado no suelen ser de gran valor para el cleptómano; lo que importa es su valor simbólico: *aferrarse a lo que roba en busca de seguridad*.

Parece ser que el robo es considerado un acto de agresividad contra la sociedad, a veces contra la propia familia o contra sí mismo, como reacción a las carencias materiales y emocionales, sufridas por el sujeto en su infancia. La cleptomanía es una manera inconsciente de resarcirse de lo que le debían dar y no recibió a su debido tiempo.

Este impulso enfermizo va acompañado de una lucha ansiosa que finaliza en el acto de robar. Una vez cometido el hurto, queda en el cleptómano un sentimiento de alivio mezclado con remordimientos. Estos enfermos se complacen en actuar en situaciones arriesgadas, ya que experimentan tanto más placer cuanto mayor sea la tensión que acompaña a las circunstancias en que se comete el robo. No suele existir premeditación ni planificación previa y el acto se realiza en solitario.

Hay cleptómanos entre los débiles mentales y entre las personas que sufren desequilibrios hormonales, pero los verdaderos cleptómanos son raros: habitualmente se trata de individuos con carencias afectivas, traumas infantiles, bajos niveles de autoestima, etc., con tendencias al robo repetido como mecanismo de compensación de tales deficiencias. En no pocas ocasiones es una *manera patológica de llamar la atención* y constituirse en el centro de observación de familiares y amigos.

No es conveniente reprenderle después de un episodio de robo compulsivo, ya que obrar así solo contribuye a aumentar su ansiedad y depresión, reforzando su tendencia. Sin embargo, se le puede invitar con serenidad y sin falsos alarmismos a que vuelva a dejar las cosas en el sitio de donde las tomó. Si ello es factible, no suele oponer resistencia, ya que no va buscando en el robo ningún beneficio e incluso emplea lo robado para ayudar a otras personas. Recuerdo a una cleptómana que cogía dinero de su oficina y se lo entregaba a una prostituta con el fin de apartarla de su «oficio».

Como síntoma que es, la cleptomanía solo desaparece cuando desaparecen sus causas. Como mecanismo de compensación de las limitaciones y carencias que padece el sujeto, el movimiento compulsivo que le arrastra al robo dejará de existir tan pronto como queden superadas dichas limitaciones y satisfechas sus carencias.

Para curar, pues, al cleptómano es imprescindible averiguar las causas que accionan este impulso irrefrenable y facilitarle las cosas para que encuentre una vía válida de afirmación de sí mismo en actividades y comportamientos que le reporten de forma sana tanto o más alivio que el que le proporciona el robo. En cualquier caso, el tratamiento ha de ser muy personalizado y correr a cargo del psicólogo especializado en la terapia de los trastornos del control de los impulsos.

Miedo incontrolable a los animales

Soy una mujer casada y tanto mi hija de quince años como yo tenemos un miedo incontrolable a los animales, especialmente a los perros... Muchos familiares y amigos nuestros tienen perros en sus chalés, pero no entienden nuestro miedo. Les sabe mal atarlos y, aunque nos aseguran que «no hacen nada», es superior a nuestras fuerzas... hasta el punto de que ya hemos optado por no visitar a nadie que tenga perros.

RESPUESTA

Ese miedo incontrolable a los animales, en particular a los perros, debe incluirse dentro de un contexto general de estados de temor y ansiedad. Lo que en realidad les ocurre es que han aprendido a sentirse indefensas y angustiadas ante esos animales.

Estos temores asociados a los animales suelen iniciarse con experiencias desagradables sufridas en edades tempranas. Así hay niños que rehúsan comer carne de cerdo o de otros animales porque quedaron impresionados cuando vieron las basuras o porquerías que comían. Lo mismo puede suceder en el caso de los perros, cuando se les asocia con ciertas reacciones agresivas: morder a un niño, rasgar los pantalones del cartero que llega a casa, etc.

La reacción fóbica depende mucho del grado de impresionabilidad de la persona y de la intensidad de la experiencia vivida.

En otras ocasiones los miedos se transmiten, como en el caso de tu hija. Es probable que la niña te haya acompañado muchas veces y se haya apercebido de tu temblor al cruzarte con los perros; temblor que se ha transmitido de mano a mano, de cuerpo a cuerpo. Ella ha aprendido de ti a reaccionar así ante la vista de un perro.

Aunque te voy a esbozar un tratamiento adecuado para superar esta zoofobia (así se llama el temor a los animales), es mejor que te lo diseñe un psicólogo que estudie detenidamente todos los factores de tu personalidad y analice tus experiencias infantiles. Por de pronto, debes marcarte dos objetivos:

1) Procura dedicar unos minutos al siguiente *ejercicio de concentración mental*: sentada con la espalda recta y los ojos entornados, respira profundamente y relájate cuanto más te sea posible. Dedicar después unos minutos a visualizar o imaginar con el mayor lujo de detalles posible a familiares tuyos jugando, acariciando, tratando amigablemente a cualquier perro. Construye mentalmente las imágenes de una manera positiva y emocionalmente agradable; mientras tanto sigue respirando tranquila y relajada. Cuando lo hayas logrado sin turbarte, haz lo mismo pero pensando que eres tú la que tienes a tu lado un perro y lo acaricias y te entretienes con él.

2) Pasa gradualmente de lo vivido únicamente en tu imaginación a la realidad. Comienza por observar de lejos cómo otras personas, niños o adultos, juegan con su perro, mientras tú vas venciendo la turbación que puedas sentir mediante respiraciones profundas y ejercicios de relajación. Para acostumbrarte a la visión de dichos animales puedes servirte también de vídeos o películas.

Da un pequeño avance y trata de estar sin temor ante personas que mantienen sujeto a su perro, mientras tú le acaricias y compruebas las respuestas de satisfacción del animal. Así, con pequeñas aproximaciones y de modo gradual, en poco tiempo serás capaz de visitar a tus familiares y amigos sin temor a que el perro esté suelto.

Recuerda que todos los temores y fobias se han aprendido y también se puede aprender la conducta contraria.

«Lloro por cualquier cosa»

Estoy muy preocupada, soy una chica de dieciocho años que siempre he sido muy sensible pero últimamente lloro con mayor frecuencia, lloro por cualquier cosa: una contestación un poco fuerte de un compañero, ver que alguien lo está pasando mal, una imagen en las noticias, al pensar que llego tarde a un sitio, etc., y no soy capaz de retener las lágrimas.

¿Qué puedo hacer para conseguir ser más fuerte?

RESPUESTA

Las lágrimas son tanto un mecanismo de reflejo como de defensa para regular las emociones y conseguir el equilibrio en nuestro organismo. La sensibilidad es una muestra de la grandeza del ser humano y nos hace ser empáticos, es uno de los «Valores Humanos» más profundos. Llorar es algo natural y recomendable para suavizar ciertos sentimientos, es también una respuesta adaptativa y lógica del hombre. Lloramos ante alegrías, tristezas, impotencia, etc., en algunos casos puede ser por una falta de inmadurez afectiva, un signo de depresión o incluso de muchos otros cuadros psicológicos que sería recomendable valorar por un especialista. Hay que aprender a distinguir entre las personas que se encuentran en medio de emociones mal gestionadas y aquellas que se encuentran ante una etapa depresiva u otra patología en la que las lágrimas se manifiestan como uno de los síntomas. Te recomiendo que reflexiones y

analices desde cuándo te pasa con más frecuencia, que te conviertas en observadora de tus sentimientos y expreses lo que sientes también a través de tus palabras con una amiga, tus padres o una persona a la que aprecies y tengas confianza, esto te ayudará a canalizar las emociones y tomar el control sobre ellas, no veas las lágrimas como un enemigo porque están para ayudarnos. Si no lo consigues por ti sola, lo mejor sería la ayuda de un psicólogo para llegar a la clave del problema y obtener una solución.

Superar los traumas

Soy una joven que no ha tenido una infancia muy fácil, mi padrastro me trataba mal y no me quería, me quedé sin madre y al final acabé viviendo con mi querida abuela. Hace un año que pasé por problemas con la alimentación de los que estoy recuperada. Ahora, con veinte años me siento confundida, sola, sucia y culpable de muchas cosas y no sé cómo superar mi sufrimiento interior.

RESPUESTA

Pasar por esas duras vivencias en tu vida conlleva a que ahora en el presente afloren conflictos internos conscientes e inconscientes que debes solucionar cuanto antes para lograr una paz interior, sin sentimientos de culpabilidad, ni rabia, ni asco y un sinfín de sentimientos que estoy seguro que te invaden. Psicológicamente has sufrido y estás sufriendo las consecuencias de los traumas por los que has pasado en tu infancia. Lo más conveniente en tu caso es que te pongas cuanto antes en manos de un psicólogo que te ayude de manera directa y con la terapia más apropiada a encontrarte a ti misma y conseguir organizar tu mundo interior, tener la paz y el equilibrio emocional que tanto necesitas en tu vida. Recuerda que siempre estamos a tiempo de ser felices y aprender de las dificultades de la vida. Arrópate en los seres que tienes a tu lado y sabes que te quieren como es el caso de tu abuela.

Acudir a un psicólogo

He tenido una adolescencia bastante dolorosa con problemas de familia. Hace dos años que tuve un accidente, me recuperé bien físicamente, pero desde entonces me siento deprimida y con muchos miedos. Acudí a mi médico de cabecera preocupada por la tristeza y angustia que siento, desde entonces estoy tomando un antidepresivo, noto que me hace algo pero no veo la solución, mi pregunta es si sería aconsejable que lo dejase y acudiese a algún tipo de terapia.

RESPUESTA

Lo más beneficioso y acertado es que acudas a un psicólogo que te ayude a encontrar la base de tu problema, él también te indicará si es necesario acudir a un psiquiatra. Nunca se debe dejar la medicación sin un control médico, podría traer consecuencias perjudiciales, tienes que hacerlo bajo el control de tu médico. Esos medicamentos alivian los síntomas de la depresión y la angustia, pero no llegan a la raíz del problema en sí, si

no se lleva a cabo un tratamiento psicológico, no se podrá superar la enfermedad. Los psicólogos siempre ponemos el ejemplo de que los antidepresivos son como cuando tenemos una herida infectada y simplemente la tapamos con una tirita.

Un profesional de la psicología podrá analizar y evaluar de dónde proceden esos miedos, la tristeza y en definitiva la depresión, poniendo a tu disposición la terapia más adecuada para superar ese estado.

Recaer en la anorexia

Tengo dieciocho años y mi novio lo ha dejado conmigo; con trece y catorce años pasé por la anorexia y la bulimia, superándolas con ayuda médica; tras dejarlo con mi chico veo como vuelvo a tener desórdenes alimenticios y no me gustaría tomar medicación de nuevo, ni preocupar a mis padres, estoy dispuesta a hacer lo que sea para salir de esta situación por mí misma. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA

En la actualidad este tipo de trastornos se han convertido en un problema social y lo mejor es su prevención ahora que estás a tiempo.

Hay situaciones en la vida que provocan el resurgimiento de antiguos modelos de conducta perjudiciales, en tu caso adquiridos en la adolescencia. Tras tu ruptura no has visto nuevas ilusiones por las que luchar y te has negado a afrontar la relación de forma madura, a veces nuestra conducta con los alimentos enmascara el sentimiento que tenemos de infelicidad en nuestra vida. Piensa que eres una persona adulta y que conoces lo que significa el trastorno alimenticio de la anorexia y la bulimia en tu propia piel, y que es importante contar con la ayuda de un médico para controlar la situación ahora que estás siendo consciente de ello, no te avergüences por pedir ayuda, además cuentas con la ventaja de tu disposición para evitar recaer de nuevo. Si habías conseguido dejar atrás la anorexia, no puedes, ahora en el presente, dar pasos hacia el pasado, eres una chica muy joven, has de pensar que después de una relación se abren ante ti muchas posibilidades de volver a vivir y ser feliz. Tienes que mimarte y quererte por encima de todo.

«¿Morderse las uñas es un tic?»

Tengo una hija de trece años que tiene las uñas destrozadas de morderse las uñas y a veces cuando se pone más nerviosa llega incluso a tirarse del pelo de manera imparable. Hablando con otras madres me han dicho que eso son tics nerviosos y que lo mejor sería que lo mirase, si es así, ¿cómo puedo ayudar a mi hija a dejar de morderse las uñas y tirarse del pelo?, a veces la riño, pero no consigo nada. Gracias por su consejo.

RESPUESTA

Sí que se consideran como tics el morderse las uñas, tirarse del pelo, realizar un gesto repetitivo de cabeza, cara... Aproximadamente el 1% de la población manifiesta algún tipo de tic nervioso, aunque sea de manera ocasional, en los niños ese porcentaje aumenta, llegando a desaparecer conforme van creciendo. La aparición de estos puede ser debida en un principio a una imitación de algún gesto de otra persona, la aparición de un dolor muscular, uñas mal cuidadas... Posteriormente el gesto de morderse las uñas u otro se realiza de forma repetitiva, llegando a ser más intenso en los estados de tensión, ya que es el mecanismo de defensa que adoptan ante los estados de estrés. Tener un tic no es un fiel indicativo de padecer ningún trastorno, pero sí que en la infancia y en la adolescencia se tienden a interpretar como síntomas de conflicto y tensión que está viviendo la persona. La actitud de los padres es fundamental para poder ayudarles. Es importante que no castigues a tu hija por ello, actúa de forma discreta pero sin ignorarlo, siempre desde la tranquilidad, lo más importante es tratar de encontrar el origen que está causando ese estrés que le lleva a realizar esa conducta y evitarlo. Practicar relajación le será de gran ayuda. Los tics pueden llegar a provocar complejos, falta de autoestima... Acudir a un psicólogo a veces es fundamental para superarlo.

Miedo constante a la muerte

Tengo un hijo de quince años y desde que falleció su padre y su abuelo en un accidente de coche sufre un miedo constante a morir; ha sido algo muy duro, pero la vida sigue y ya han pasado tres años desde lo sucedido; siempre está hablando de la muerte, incluso no quiere salir de viaje con el instituto, ni conmigo. Veo que está sufriendo y es muy joven para desperdiciar su vida. ¿Cómo puedo ayudarle?

RESPUESTA

La solución más eficaz en su caso es buscar un especialista que le ayude a superar ese trauma que se ha ido formando en él desde la fatídica pérdida de su padre y de su abuelo. El miedo a la muerte es el miedo más natural y generalizado en los seres humanos. Es algo con lo que convivimos desde que venimos a este mundo, a veces las fuertes creencias religiosas, el afrontar los peligros de la vida y vivir circunstancias dramáticas puede desencadenar un miedo exacerbado a la muerte, llevando a padecer un pánico irracional que se convierta en una fobia a la muerte capaz de desencadenar crisis de ansiedad o de obsesionarse hasta el punto de caer en depresión, necesitando así ayuda para superarlo. Detrás del miedo a la muerte se esconden todos los miedos; al sufrimiento, al dolor, a lo desconocido... Tenemos miedo porque hemos aprendido a tenerlo. Tienes que ayudarle a ver que todos tenemos en nuestras vidas un principio y un final y que hay que asumirlo, tiene que pensar que los seres queridos que se han ido de nuestro lado en ningún momento desearían vernos mal, él es muy joven y tiene que buscar una motivación, evitar recrearse en las desgracias y la autocompasión, tiene que aprender a vivir el hoy, aquí y ahora.

Horror a los espacios abiertos

Tengo un hijo de diecisiete años y cada vez lo pasa peor en los lugares abiertos, antes iba a campos de fútbol, conciertos, etc. Simplemente la idea de pasar por un parque le genera ansiedad, me dice que hasta en el patio del instituto lo pasa mal, no sabe cómo puede controlar esa sensación y eso hace que se sienta deprimido, no sé qué le está pasando y cómo podemos solucionarlo.

RESPUESTA

Lo que cuentas puede estar relacionado con un trastorno agorafóbico, una fobia o miedo a los espacios abiertos. La sensación de perder el control le genera ansiedad y miedo a que le pase algo y no pueda controlarlo, entonces su organismo se activa y se pone en alerta, pero el peligro nos lo fabricamos nosotros mismos al preocuparnos por cosas que no nos van a hacer ningún daño. Hay una técnica que le puede ayudar a superarlo, se denomina desensibilización sistemática, de manera que exponiéndose de forma progresiva a dosis superables de miedo consiga vencer el problema; se compone de dos fases, en la primera ha de visualizarse a sí mismo en esa situación, estando relajado en su casa tiene que imaginarse que está en una plaza y acompañado. Eso le generará cierta dosis de tensión, se trata de que se enfrente a ese pensamiento y que lo aguante el mayor tiempo que le sea posible y progresivamente vaya aumentando el tiempo del ejercicio imaginario, seguro que cada vez lo afrontará mejor. La segunda fase se centra en la exposición en vivo, de manera real, en un espacio abierto, es aconsejable que le acompañes, pero que te mantengas a cierta distancia de él y que pueda aguantar la tensión tanto como le sea posible sin llegar a que sea demasiado fuerte, así de manera progresiva irá superándolo y desaparecerá el miedo. No dudes en llevarlo a un profesional, su ayuda será muy positiva para superarlo y más fácil para los dos.

«Mi hija es sonámbula»

Tengo una niña de catorce años y lleva unos meses en los que prácticamente todas las noches durante el sueño habla y ahora además se levanta, cuando pasan unos minutos vuelve a la cama, a la mañana siguiente le preguntamos y no se acuerda de nada. Al principio no le he dado mucha importancia, pero cada vez me preocupa más y no sé si dejarlo pasar o llevarla a un especialista. ¿Qué me aconseja?

RESPUESTA

El sonambulismo es una forma de soñar que suele producirse en la fase REM del sueño. En el sueño se producen dos fases, la fase de sueño profundo y la fase REM, donde tienen lugar los movimientos de los ojos, normalmente la gente tiene sueños con la memoria de imágenes, pero también se puede soñar de manera que a veces se utilice la memoria auditiva y la muscular, es en ese momento cuando podemos hablar de sonambulismo. En la adolescencia son frecuentes los estados de sonambulismo, ya que son épocas de cambio y esa es una de las razones que pueden propiciar que aparezca de manera pasajera, también se pueden dar en momentos de tensión que se hayan

acumulado en la vida cotidiana. Es importante que se tenga especial cuidado con puertas y ventanas para evitar males mayores. Un baño tibio y una infusión antes de acostarse pueden ayudar a relajar tensiones y favorecer un mejor sueño. Practicar relajación le ayudaría a evitarlo. En caso de que este comportamiento se dé durante largos periodos de la vida, se podría considerar como un trastorno del sueño y lo más apropiado es acudir a un especialista para recibir la atención adecuada, siendo su corrección relativamente sencilla.

B) Inadaptación social y dificultades caracteriales

La historia de los hombres apenas es otra cosa que el terror de la inferioridad.

G. PAPINI

Una comunidad resulta mucho más brutalizada por el empleo consuetudinario del castigo que por la ocurrencia ocasional del crimen.

OSCAR WILDE

«Ha estado dos meses en EE. UU. y ha venido insoportable»

Me encuentro muy preocupada. Tengo una hija que ha salido dos veranos a estudiar inglés. Este año la mandamos dos meses a Estados Unidos y ha venido insoportable. Está de lo más rebelde... Antes, aunque era una niña difícil, se dejaba aconsejar; pero ahora, con quince años, solo quiere hacer su voluntad. Llevamos mes y medio discutiendo, desde que regresó de allí. Quiere empezar a salir, pero no nos gustan sus amigas.

RESPUESTA

No creo que estés en lo cierto al pensar que la causa del comportamiento de tu hija, que tú consideras anormal, se deba al hecho de haber pasado dos meses estudiando en los Estados Unidos. Lo que sucede es bien sencillo: se está haciendo mayor y tú no quieres percatarte de ello.

Tu expresión «quiere empezar a salir, pero no nos gustan sus amigas» ya lo dice todo. ¿A qué edad le permitirías tú salir? ¿Cómo piensas que deberían ser sus amigas? Es natural que no os pongáis de acuerdo en las respuestas a estos interrogantes. Es lógico igualmente que discutáis a cada momento, si tú no respetas el derecho y la necesidad que tu hija tiene de ser ella misma, con el riesgo que ello supone: elegir sus propias amigas y poder errar en la elección. No importa, sus amigas son suyas y no de otros, no de sus padres. Ha de aprender a decidir y nunca lo logrará si no corre el riesgo de equivocarse. Tiene derecho a cometer sus propios errores, puesto que responsable no es el que nunca se equivoca, sino el que asume sus propios yerros y aprende de ellos. Es el riesgo de la libertad, que hay que asumir con todas sus consecuencias.

No es por las malas, con broncas y regañinas, como debes tratar a tu hija. Si no la dejas salir con quince años y pretendes que se quede en casita con mamá, ¿cuándo va a cultivar la amistad?, ¿cómo va a aprender a relacionarse, a vivir con los demás...? La vida está ahí con sus luces y sus sombras, y es mejor que aprenda a vivirla contigo, desde actitudes de diálogo, respeto y prudente flexibilidad, que vivirla a tus espaldas, tomándose la revancha y dándose el gustazo de hacer y comportarse (cuando no la ves) de manera diametralmente opuesta a lo que desearías.

B) Inadaptación social y dificultades caracteriales

La historia de los hombres apenas es otra cosa que el terror de la inferioridad.

G. PAPINI

Una comunidad resulta mucho más brutalizada por el empleo consuetudinario del castigo que por la ocurrencia ocasional del crimen.

OSCAR WILDE

«Ha estado dos meses en EE. UU. y ha venido insoportable»

Me encuentro muy preocupada. Tengo una hija que ha salido dos veranos a estudiar inglés. Este año la mandamos dos meses a Estados Unidos y ha venido insoportable. Está de lo más rebelde... Antes, aunque era una niña difícil, se dejaba aconsejar; pero ahora, con quince años, solo quiere hacer su voluntad. Llevamos mes y medio discutiendo, desde que regresó de allí. Quiere empezar a salir, pero no nos gustan sus amigas.

RESPUESTA

No creo que estés en lo cierto al pensar que la causa del comportamiento de tu hija, que tú consideras anormal, se deba al hecho de haber pasado dos meses estudiando en los Estados Unidos. Lo que sucede es bien sencillo: se está haciendo mayor y tú no quieres percatarte de ello.

Tu expresión «quiere empezar a salir, pero no nos gustan sus amigas» ya lo dice todo. ¿A qué edad le permitirías tú salir? ¿Cómo piensas que deberían ser sus amigas? Es natural que no os pongáis de acuerdo en las respuestas a estos interrogantes. Es lógico igualmente que discutáis a cada momento, si tú no respetas el derecho y la necesidad que tu hija tiene de ser ella misma, con el riesgo que ello supone: elegir sus propias amigas y poder errar en la elección. No importa, sus amigas son suyas y no de otros, no de sus padres. Ha de aprender a decidir y nunca lo logrará si no corre el riesgo de equivocarse. Tiene derecho a cometer sus propios errores, puesto que responsable no es el que nunca se equivoca, sino el que asume sus propios yerros y aprende de ellos. Es el riesgo de la libertad, que hay que asumir con todas sus consecuencias.

No es por las malas, con broncas y regañinas, como debes tratar a tu hija. Si no la dejas salir con quince años y pretendes que se quede en casita con mamá, ¿cuándo va a cultivar la amistad?, ¿cómo va a aprender a relacionarse, a vivir con los demás...? La vida está ahí con sus luces y sus sombras, y es mejor que aprenda a vivirla contigo, desde actitudes de diálogo, respeto y prudente flexibilidad, que vivirla a tus espaldas, tomándose la revancha y dándose el gustazo de hacer y comportarse (cuando no la ves) de manera diametralmente opuesta a lo que desearías.

El objetivo principal que debéis perseguir en vuestra acción pedagógica con ella es desterrar las peleas, para lograr, en cierta medida, recuperar el control de la situación. Si ella actúa de forma terca y empecinada, es inútil que le expliquéis mil y un motivos, porque no querrá entenderlos. Los castigos tampoco son útiles, porque con ellos lo único que haríais sería reforzarla en su opinión de que todo el mundo está contra ella.

Se trata más bien de desarmarla en sus «razonamientos», que no tenga ninguna coartada para seguir discutiendo y, por tanto, que su postura obcecadamente negativista carezca de fundamento y, al adoptarla, se sienta ridícula. Podéis conseguir esto de dos maneras:

1) Mostrándoos tan irracionales y absurdos en vuestros razonamientos como ella. Así, por ejemplo, si os pregunta si puede salir una noche y vosotros no queréis, decidle simplemente que no; si os pregunta por la razón de vuestra negativa, contestadle con algo fuera de lugar, tal como «porque hoy es jueves» (aunque sea viernes), y no discutáis más.

2) Respondiéndole muy tranquilamente cuando os pida «consejo» sobre algo que de antemano sabe que no os gusta, con la aviesa intención de incordiaros para acometer una nueva discusión: «Nosotros opinamos que no, pero si tú crees oportuno que debe ser como tú dices, hazlo; al fin y al cabo, es tu propia vida». Es preciso que ella no perciba en vuestras palabras ni el más pequeño asomo de agresividad, mordacidad o provocación, que es precisamente lo que va buscando.

Cuando más desvalimiento e indefensión manifestéis, tanto más fácilmente la privaréis de oportunidades para discutir y, por tanto, le quitaréis su principal motivo para oponerse. De esta manera, evitando las discusiones, desaparece la ocasión que a ella se le ofrece para reafirmarse en su irracional postura.

«Por mi rubor, temo salir de casa»

Soy una chica de diecinueve años y mi problema es que me pongo colorada por cualquier cosa. He intentado darme cremas, tomar tranquilizantes, infusiones, etc., pero no hay forma. He llegado hasta el punto de temer salir de casa, porque si alguien me dirige la palabra, ya estoy como un tomate. Con los chicos es mucho peor... No hace falta que me gusten para azorarme, pues lo hago a la más mínima insinuación.

RESPUESTA

El rubor es la manifestación física de una emoción y se produce normalmente en situaciones en las que la persona se siente implicada afectivamente. Suele ser muy frecuente en la adolescencia, al constituir esta una etapa de profundos cambios corporales y anímicos que producen gran inseguridad como consecuencia del deseo del joven de dar una buena imagen de sí.

En tu caso es muy posible que sea el propio temor que tienes a ruborizarte lo que refuerza su aparición. El proceso viene a ser como el que sigue:

- a) Situación externa en la que por cualquier motivo te sientes insegura.
- b) Reacción física: aflujo de sangre y sonrojo natural.
- c) Piensas: «Me estoy poniendo colorada, ¡qué horror!», e intentas disimularlo.
- d) Temes no poder ocultarlo, con lo que aumenta tu ansiedad e inseguridad.
- e) En consecuencia, se acentúa tu rubor.
- f) Te desesperas pensando que jamás podrás controlar las situaciones de inseguridad.

Ahora ensayemos otro modelo por el que deberías guiarte:

- a) Situación externa que te produce inseguridad.
- b) Sonrojo natural.
- c) Piensas: «Ya estoy otra vez colorada, pero tampoco es tan grave, al fin y al cabo, no existe ninguna norma en el mundo que me obligue a mantenerme siempre serena e impasible».
- d) Tu ansiedad disminuye, y a medida que vayas conociendo la situación, te sentirás menos insegura.
- e) Disminuirá tu sonrojo.
- f) Pensarás que, aunque todavía te sigas ruborizando, con la práctica aprenderás a controlar las situaciones que ahora te resultan inquietantes.

Espero que comprendas la raíz de tu problema y por qué ninguna crema, medicamento o hierba resulta eficaz.

El procedimiento que te propongo es, a la vez, más fácil y más difícil: fácil, porque *la solución se halla en tu forma de pensar* y, por tanto, puedes llegar a modificarla; difícil, porque va a ser un entrenamiento largo y costoso que te hará enfrentarte a situaciones que hasta ahora has evitado por incómodas, pero que debes aceptar de manera decidida.

Si alguien te hace caer en la cuenta de tu sonrojo, o bromea a costa de tu sensibilidad, continúa tú la broma, pues con ello relativizarás la importancia de ese fenómeno. En cuanto lo asumas como parte integrante de tu forma de ser, verás como desaparecen esas manifestaciones que tanto te preocupan.

Vencer la timidez

Soy un joven bastante tímido y me cuesta hacer amigos, aunque una vez que he iniciado la conversación no me cuesta llevarla. Quizá esto me ocurra porque hasta los siete años no tuve plaza en ningún colegio y hasta

los trece no empecé a relacionarme con gente fuera de él. Con las chicas me cuesta mucho comunicarme, sobre todo si me gustan, porque tengo la sensación de que se van a aburrir conmigo al no tener nada que decirles...

RESPUESTA

Lo primero que debes hacer es averiguar cómo has llegado a ser tímido. Tú mismo pareces apuntar algo en tu carta: el hecho de no haber iniciado la escolaridad hasta los siete años y la falta de relación hasta los trece con chicos que no fueran de la escuela.

Te faltó en los primeros años de tu infancia el necesario aprendizaje de las habilidades sociales que adquiere normalmente cualquier niño, mezclándose con los demás, defendiéndose de los más agresivos o granjeándose su protección, formando grupo con determinados compañeros, apoyándose mutuamente, ayudando a otros obteniendo su reconocimiento y aprobación.

Pero el que no logras desarrollar estas habilidades que te hubieran ahorrado tu timidez actual no significa que ya no puedas convertirte en una persona plenamente integrada.

Partamos de algo que ya posees, como indicas en tu carta: «Me cuesta hacer amigos, aunque cuando he iniciado la conversación no me cuesta llevarla». Esto es muy importante, porque lo único que te falta es *saber iniciar el diálogo*.

Procura, como norma, intentar descubrir algo de lo que, a tu juicio, se puedan sentir orgullosos tus interlocutores y habla de ello con franqueza y sinceridad. Ya verás como, de inmediato, eres aceptado con una amplia sonrisa.

Lo peor que puedes hacer cuando no tienes nada que decir a alguien o temas ser aburrido es tratar de ocultarlo actuando como si estuvieras ausente o te doliera el estómago. Si eso suele ocurrirte particularmente con las chicas, es mejor que se lo adviertas al iniciar la conversación: «La verdad, no se me ocurre nada de que hablar. Tengo la sensación de que voy a aburrirte, aunque mi intención sea justamente la contraria»... De esta manera, no solo impresionarás bien por tu noble sinceridad, sino que conseguirás la ventaja adicional de motivar a tu interlocutora a mostrarse amable y tolerante, con lo que te habrás granjeado una amiga o quién sabe si algo más.

Aunque observes que los demás no se comunican con facilidad contigo, ten la seguridad de que la mayoría de las personas desea que sea siempre el otro quien inicie el diálogo, porque, en el fondo, todos somos algo tímidos. Atrévete cada vez un poco más a conversar, ofrece tu ayuda y participación en tareas comunes, alaba las virtudes de quienes te rodean o hacen algo positivo, estímúales a hablar de sí mismos y verás como irá remitiendo tu actual timidez hasta llegar a desaparecer o, al menos, no constituir un problema para ti.

«Siempre he tartamudeado y también mis hermanos»

Tengo veinticinco años y, desde que recuerdo, siempre he tartamudeado. Tanto en casa como en el colegio se reían de mí. En mi casa siempre existía gran tensión. Mi padre bebía y se pegaba con mi madre delante de mí. Mis hermanos, mayores que yo, también tartamudeaban, pero se corrigieron al haber salido pronto de casa... Ahora me encuentro sin trabajo a causa de mi problema. Solo pensar que tengo que hablar por teléfono me produce taquicardia y angustia.

RESPUESTA

En el transcurso de los primeros años, casi todos los niños tropiezan en algunas palabras y las repiten; pero hay padres que dan a esta tartamudez pasajera una importancia excesiva, mientras que otros, más inteligentes, la aceptan sin inquietud. Es necesario, por tanto, que los padres no se muestren angustiados por lo que constituye una etapa transitoria y natural en el aprendizaje de la palabra. Un 75 por ciento de los niños que es diagnosticado como tartamudo durante los primeros años encuentra fácil corrección de manera natural y espontánea pasada la pubertad, como muy tarde.

Algunos casos de tartamudez suelen desencadenarse y prolongarse más de la cuenta cuando los niños viven en ambientes de inseguridad en los que tienen la impresión de hallarse bajo el peso de una continua amenaza. Por ejemplo, las peleas y desavenencias entre tus padres, su talante autoritario y pendenciero pueden haber constituido la causa desencadenante de una tartamudez prolongada.

Cuando los padres riñen continuamente al chico/a, le corrigen incesantemente y le dirigen constantes reproches, el muchacho llega a preocuparse en exceso por su problema, y la correspondiente desconfianza en sí mismo agrava la situación, ya que a los bloqueos, interrupciones y repeticiones involuntarias se suma el miedo adquirido, provocando su renuncia a hablar para evitar reprimendas desagradables.

Teniendo en cuenta que también tus hermanos han padecido la misma tartamudez que tú, está clara la etiología familiar del problema. No te consideres un caso irremediable, pues si *tus hermanos lo superaron, también lo puedes lograr tú*. Para conseguirlo nada mejor que desarrollar un sentido positivo de ti mismo. Aprende a descubrir las muchas cualidades que te adornan, haz una lista de ellas y comprobarás que no son pocas. Esto te devolverá la confianza en ti mismo. Y sobre todo la base de tu propia estima, cuando vayas a hablar, piensa antes lo que vas a decir, espera unos segundos respirando profundamente y empieza a desgranar las palabras como si fueras traduciendo tus propios pensamientos.

Si logras serenarte y analizar detenidamente tu actual situación, pronto comenzarás a recuperarte, si aprendes a relajarte y sentirti provechoso en alguna cosa para los demás, pronto aparecerán los primeros éxitos que harán renacer en ti la confianza.

¿Cómo saber que un joven puede quitarse la vida por motivos escolares?

Me encuentro muy preocupada por dos alumnos que asisten a mi clase, y por el miedo que manifiestan a sus padres temo que puedan hacer algo irreparable. Además de profesora de instituto, soy también madre de

hijos adolescentes y desearía saber cómo podemos conocer los padres y profesores que un adolescente corre el peligro de quitarse la vida por motivos escolares.

RESPUESTA

La fragilidad volitiva y la quebradiza afectividad del adolescente le hacen imprevisible en todas sus determinaciones, también en este irreversible error que le lleva a quitarse la vida. Creo que se exagera demasiado el peso que se concede a los motivos escolares como determinantes del suicidio, ya que el fracaso escolar es el síntoma de otro más profundo: *se fracasa como estudiante porque antes se ha fracasado como persona*.

Si se busca en los resultados escolares la causa de una determinación tan insensata es porque los estudios constituyen la tarea y responsabilidad que primordialmente se exige al muchacho. Si se le exigiera otro tipo de responsabilidades, habría que buscar la causa en ellas, aunque siempre se esconderían detrás otras más profundas: la inseguridad e inestabilidad emotiva, la desorientación existencial, la vulnerable sensibilidad del joven...

Casi todos los autores y profesionales de la psicología coinciden en señalar dos causas fundamentales:

a) El nivel de inseguridad, exigencias y temores del propio medio social en que vive el sujeto, en este caso la escuela.

b) La percepción del adolescente, en plena etapa de desarrollo, de esa sensación de soledad e inseguridad ante algo que le agobia y considera irresoluble.

La atención de los padres y educadores, que pretenden saber con anterioridad si un adolescente puede llegar al extremo de quitarse la vida por motivos escolares, ha de centrarse en el profundo análisis de las dos causas apuntadas.

— En cuanto a la primera, es claro que la sociedad actual es implacable en el ámbito de la escuela, que en lugar de proporcionar seguridad afectiva y propiciar un ambiente de colaboración que haga posible la hermandad, el desinterés y las relaciones de verdadera amistad, transforma las aulas en terreno de competición, vacías de comprensión, unión y coordinación entre profesores y alumnos.

Procura, como profesora, alentar y estimular a tus alumnos ofreciéndoles toda clase de oportunidades para recuperar las asignaturas pendientes, y preocúpate de ellos como personas. Hazles comprender que estás tan interesada como ellos en que obtengan buenas calificaciones, que lo que importa es su esfuerzo y el ir aprendiendo al ritmo que les sea posible.

Con esta actitud, no es posible que un adolescente tome una decisión tan drástica sobre su propia vida.

— En cuanto a la segunda causa, que es la forma en que cada alumno, por sus particulares circunstancias personales y familiares, puede verse afectado por el suspenso, debes tener presente a los que son muy sensibles, lo cual no impide que sean alegres y divertidos y que, al llevar a casa por primera vez varios suspensos, esperen que sus padres hagan un mundo de ello. Trata de hablar con los padres de esos muchachos para que desdramaticen la situación y quiten importancia al asunto, haciéndoles ver que son resultados circunstanciales y que, de todas maneras, deben saber aceptar a sus hijos tanto con suspensos como sin ellos.

Sé amiga de tus alumnos, dales calor humano y confianza, y ellos encontrarán en ti no a una fría profesional de la enseñanza, sino un corazón humano que les comprende y al que pueden abrirse confidencialmente cada vez que tengan un problema. La inquietud y sensibilidad que manifiestas en tu carta es prueba evidente de que eres una estupenda educadora. No te canses de sembrar, aunque tengas que esperar.

De buen chico a delincuente

Mi hijo tiene ahora quince años y ha sido siempre un chico afectuoso, muy callado, con pocos amigos y bastante estudioso. Durante las vacaciones del verano empezó a salir con unos muchachos que conoció en la playa y siguen su amistad en Madrid. Cambió su forma de vestir, de peinarse, de hablar y de tratarnos. Antes yo era «mamá», ahora soy «tía» o «vieja». El cambio ha sido completo... Pero lo que verdaderamente me preocupa es que lo han cogido por segunda vez con una «amiga» robando en unos grandes almacenes, y hace una semana asaltaron a un señor con amenazas... No sabemos cómo ha podido cambiar hasta ese punto.

RESPUESTA

Aunque te parezca mentira, acabas de describir el «caso tipo», el que preocupa a no pocos padres: buenas personas que han dado una buena educación a sus hijos, pero que, en corto espacio de tiempo, con la llegada de la adolescencia, asisten perplejos a un cambio radical del muchacho, que de buen chico estudioso y respetuoso se convierte en alguien manejado por los amiguetes del barrio o por los compañeros del cole, que lo empujan muchas veces por la senda de la delincuencia.

Veamos primero por qué sucede esto. Casi siempre se trata de chicos o chicas que tuvieron dificultades en hacer amigos, fueron rechazados por el grupo y no lograron desarrollar una personalidad lo suficientemente fuerte como para decir «no» a las insinuaciones con las que no estaban de acuerdo. Por su parte, los padres no estuvieron atentos a estimular las necesarias destrezas sociales en el hijo tímido y apocado, el cual quedó de esta forma a merced de cualquier grupo que quisiera acogerle. Y para lograr la seguridad que el grupo le ofrece, se entrega sin resistencia aceptando todas las condiciones y convirtiéndose en un manipulado más del que ostenta el mando.

Lo que sigue es fácil de deducir: la imitación de los compañeros en su forma de vestir, hablar, peinarse y tratar a la gente no tarda en generalizarse y extenderse a las conductas delictivas, que aprende y realiza para «tener entidad», «ganar puntos» y congraciarse con ellos.

El delincuente no nace predestinado a ello, tal como sostenía la teoría fisiognómica de Lombroso y otros psicólogos de la escuela constitucionalista. El delincuente se hace, lo hacen. Lo hacen las familias desajustadas por sus continuas desavenencias o aquellas aquejadas por todo tipo de problemas; lo hacen también la calle, antagonista de la educación familiar, los «amigos» con su enorme presión emocional y esos «persuasores ocultos», como alguien ha llamado a los medios de comunicación social. El bombardeo de influjos negativos que tiene que soportar la indefinida personalidad del adolescente lo convierten fácilmente en sujeto de la delincuencia.

La delincuencia juvenil es una forma de inadaptación social a las complejas normas reguladoras de la vida de los adultos, que se aprende («dis-socialización») cuando se empieza a menospreciar las normas de convivencia. Tal inadaptación no siempre constituye un acto delictivo, sino solo cuando los hechos en que se manifiesta están prohibidos por la ley.

Las disposiciones temperamentales del muchacho tienen un peso específico en la génesis de la delincuencia; pero, según las estadísticas, en España solo el 1 por ciento de los delincuentes juveniles lo son como consecuencia de factores heredados. La inmensa mayoría llega a ella empujada por influjos de tipo ambiental o por grupos de convivencia nociva.

¿Cómo prevenir estas situaciones? Con mucho tacto y perspicacia se han de poner los medios para que nuestros hijos lleguen a los veinte años al lado de buenos amigos, respetuosos con sus valores, responsables, alegres, sanos de cuerpo y espíritu. Quien se integra en un grupo de amigos generosos y afables con la intención de cumplir los objetivos que se ha propuesto en la vida es casi seguro que lo conseguirá.

¿Cómo curar? Cuando un adolescente ha iniciado ya el camino por la pendiente de su autodestrucción, toda la familia ha de formar un bloque compacto para rescatarle de la peligrosa situación en que se encuentra. Lo ideal sería poder cambiar de ciudad, colegio o de barrio y proporcionarle nuevos amigos comprometidos con las actividades deportivas, culturales o benéficas, ilusionados por hacer el bien y convertir su vida en algo provechoso.

Hace unos años, los diarios españoles publicaron un «decálogo» elaborado por la policía de Seattle (Washington) para utilidad de aquellos padres «que quieran hacer de sus hijos unos delincuentes». Lo ofrecemos aquí como recordatorio para prevenir la delincuencia y para que padres y educadores sepan lo que deben evitar en la educación de sus hijos.

Tradúzcase en positivo la redacción de este decálogo y se sabrá a qué atenerse:

CÓMO FORMAR DELINCUENTES

1. Comienza desde la infancia dando a tu hijo todo lo que te pida. Así crecerá convencido de que el mundo entero le pertenece.
2. Cuando diga malas palabras, ríeselas. Esto le hará pensar que es muy gracioso y le animará a decir palabras aún más «graciosas».
3. No le des ninguna educación espiritual. Espera a que alcance la mayoría de edad para que pueda decidir libremente por sí mismo.
4. No le reprendas nunca ni le digas que está mal algo de lo que hace. Podría crearle complejos de culpa. Cuando más tarde lo arresten por algún delito, se consolará pensando que la sociedad está en contra de él y que es víctima de una persecución.
5. Recoge todo lo que él deja tirado: libros, zapatos, juguetes, ropa... Házselo todo, ahórrale todo esfuerzo. Así creará que todos están a su servicio y se acostumbrará a cargar la responsabilidad sobre los demás.
6. Déjale leer todo lo que caiga en sus manos. Cuida bien de que sus platos, cubiertos y vasos estén esterilizados, pero deja que se le llene la mente de «basura».
7. Dispute y riñe a menudo con tu cónyuge en presencia de tu hijo. Así no se sorprenderá ni le dolerá demasiado el día en que la familia quede destrozada para siempre.
8. Dale todo el dinero que quiera gastar, no vaya a sospechar que para disponer de él es necesario trabajar. ¿Por qué dejar que el pobrecito pase los mismos sinsabores que tú?
9. Satisfaz todos sus deseos, apetitos, comodidades y placeres. La mortificación y la austeridad no harían más que conducirlo a una frustración perjudicial.
10. Ponte de su parte en cualquier conflicto que tenga con los vecinos, maestros o policías. Piensa que todos ellos tienen prejuicios contra tu hijo, que le han tomado manía y le quieren mal.

Si pones en práctica estos preceptos, prepárate para llevar una vida llena de pesares, que será la que tú mismo te has labrado. Y cuando tu hijo se encuentre en serios apuros, discúlpate diciendo: «Nunca pude con este muchacho».

Gamberrismo y fanfarronería

Somos unos padres más bien mayores y nuestro hijo menor, de veintidós años, raro es el día que no hace alguna gamberrada. El verano pasado, junto con otros amigos, taponaron con silicona todas las cerraduras de la casa donde pasaban la noche dos chicas jóvenes. No le importó decir que la «broma» fue idea suya, como «castigo» porque una de ellas se había negado a bailar con él. Sus gamberradas son incontables. La última me preocupa, ya que, amenazando con una aguja que decía estar infectada de sida, obligó a un pobre chico de diecisiete años a emborracharse. En el espacio de media hora le hicieron beber casi dos litros de cerveza... De nada sirve reñirle, pues a todo responde diciendo que son bromas y aprovecha para hacerse el fanfarrón abusando de su fuerza física.

RESPUESTA

Aunque nos encontramos ante un joven de veintidós años, su edad mental y su madurez parecen haberse quedado ancladas en niveles muy infantiles.

No es fácil ofrecer soluciones y consejos para estos casos. Es la vida misma con sus lecciones prácticas de cada día y la acumulación de muchos años de experiencia la que puede darnos un poco de luz. Hasta la misma naturaleza en su sabiduría «escribe» en el instinto de los animales cuál debe ser la actitud más aconsejable: los pájaros, por ejemplo, echan del nido por la fuerza a las crías ya crecidas que se niegan a volar. Todos los animales hacen lo mismo tras los primeros cuidados y desvelos necesarios, dejando a su suerte a los hijos para que aprendan a vivir y a enfrentarse a las dificultades por sí mismos. Esto les ayuda a crecer.

Mi consejo va en esta línea. Es la hiperprotección, el tenerlo todo solucionado a la medida de sus caprichos, sin tener que esforzarse, lo que le ha convertido en un gamberro insolente y bravucón. Que trabaje y se enfrente a solas con la vida, que se haga cargo de sí mismo y responsable de sus actos. Si seguís permitiendo que viva en la situación en que se encuentra y le seguís tolerando y soportando su conducta inadaptada, en lugar de favorecerle, le estaréis acarreado un grave daño moral. Desde el momento en que se le exija con firmeza salir fiador de sus propias acciones, dejará de comportarse como un irresponsable.

El gamberro nace como reacción a una vida en la que todo se le da hecho o en la que todo se le niega; una vida saturada por el consumo y vacía de ideales, un perpetuo bostezo que le lanzará hacia experiencias excitantes a costa de los demás, simplemente para no aburrirse, para divertirse con el mal que hace. Y no lo hace por revancha contra otros que tienen más que él, ni por reivindicar nada, sino por disfrutar con su primario y animalesco egocentrismo.

Con frecuencia se comprueba que el número de jóvenes delincuentes es mucho menor en aquellas naciones donde la gente extiende sus manos suplicando un puñado de arroz que en aquellas otras donde constituye un sacrificio el esfuerzo que hay que hacer para acabar con la comida del plato.

Por otra parte, el gamberro es un cobarde que necesita del apoyo del grupo que le ríe sus salvajadas. Como no puede destacar de otra manera, lo hace de forma antisocial, en grupos antisociales y con pautas de conducta socialmente peligrosas.

Hace algún tiempo, los periódicos norteamericanos publicaron la noticia de un grupo de adolescentes, casi niños, que se agolparon a la puerta de una cárcel neoyorquina para aplaudir a su salida a un célebre gánster, liberado bajo fianza, al que habían convertido en su héroe y modelo.

El adolescente busca en el grupo la satisfacción de ciertas necesidades: acción, riesgo, poder, hacerse valer... Modelado por el grupo, presenta una dinámica que le inclina a hacer daño, un instinto dependiente y rebañego, y un sentimiento moral

resquebrajado. Pero fuera del grupo el gamberro es un «don nadie» y su personalidad se diluye.

Urge, pues, insertarle en ambientes sanos, buscarle amigos fiables, grupos constructivos y creativos, si queréis que el muchacho abandone su errática conducta y se afiance en otra moralmente sólida sobre la base de unas normas razonables que le enseñen a respetar a los demás.

«Pincha las ruedas de mi coche»

Soy un profesor de instituto y, en lo que va de curso (dos meses), tres veces han aparecido pinchadas las ruedas delanteras de mi coche. Sospeché que el autor podría ser cualquier alumno que me guardara rencor, pero un compañero sorprendió *in fraganti*, pinchando las ruedas de mi coche con una descomunal lezna, a uno de los alumnos que más me hacían la «pelota» últimamente. Se trata de un chico más bien tímido, pero de escasas aptitudes... No sé qué hacer.

RESPUESTA

Con frecuencia los profesores son víctimas de un verdadero gansterismo no porque directamente se les quiera perjudicar, sino por la significación que tiene su persona para mofarse y reírse de los valores sociales que representan.

De ordinario el gamberro no da la cara, sino que ataca en manada. Por eso es probable que ese tímido adolescente que se ha divertido pinchándote el coche no haya cometido su estúpida acción en solitario, sino azuzado por algún compañero cuyo apoyo le ha hecho sentirse importante. Las bravuconerías y los actos antisociales son la ocasión que se le brinda al cobarde para sentirse «valiente». Necesita que otros le rían las gracias, lo cual constituye un refuerzo gratificante, un reconocimiento que él anhela ansiosa e inconscientemente.

Por esta razón, todo tratamiento personalizado que se utilice con ese muchacho conducirá a dismantelar la fuerza de su gamberrismo. Quitarle el apoyo del grupo impersonal en el cual se refugia para diluir su responsabilidad es la mejor manera de *devolverle el sentimiento de su individualidad* y, en definitiva, de su dignidad moral, ya que se le ayuda a actuar con voluntad y no como un pelele a merced del capricho y la arbitrariedad del grupo.

Mi consejo es, pues, que te intereses vivamente por los problemas que pueden estar aquejando a este chico. Hazte amigo de él, tratando de hablarle no solo en la clase, sino fuera de ella. Dile que sabes que, aunque haya llevado a cabo una mala acción, le consideras capaz de realizar buenas obras y que sus problemas personales, académicos o familiares no se resuelven con conductas antisociales como la que él ha observado. Interésate por las dificultades que le presenta la asignatura que tú le impartes y trata de proporcionarle alguna alabanza o reconocimiento ante sus compañeros.

Tal vez el estado de frustración en que vive le haya llevado a cometer esa mala acción, porque considera que no le valoras suficientemente o porque se siente postergado al comprobar cómo otros condiscípulos han sabido granjearse mejor tus atenciones y aprecio. En cualquier caso, el remedio está en saberle transmitir buenas dosis de afecto, seguridad y comprensión. Sé generoso con él y demuéstrole que no deseas culpabilizarle de nada, sino que solo pretendes ayudarlo a corregir sus actitudes negativas y contribuir a su felicidad y estabilidad emocionales.

Obrando así, ganarás un joven para la comprensión y la bondad, y le brindarás el ejemplo más útil y valioso para que aprenda a ver las cosas desde una óptica más positiva.

Nervios en el estómago

Tengo una hija de diecisiete años y me gustaría ayudarla a que consiga controlar los nervios en el estómago, siempre ha sido una niña algo nerviosa, pero últimamente me dice que cuando tiene que hablar con algún profesor o dirigirse a alguien o siente que la miran, se le ponen todos los nervios en el estómago y no es capaz de estar tranquila, incluso come menos. ¿Cómo puedo ayudarla?

RESPUESTA

Lo que le pasa a tu hija es bastante frecuente a esas edades, es un periodo de la vida en el que las inseguridades se viven de forma más intensa, les preocupa lo que puedan pensar de ellos y todavía su personalidad se está formando. Puede que tu hija sea un poco más sensible que la mayoría de los chicos de su edad, por eso le está afectando tanto el comunicarse con los demás. Se trata de un fenómeno autorreferencial por el cual, al pensar de manera excesiva en la imagen que puede causar, no es que los demás la miren u observen, sino que ella lo imagina y piensa que es así, llegándolo a creer y dando lugar a desencadenar ese estado nervioso. Aprovecha su confianza en ti y habla con ella, haciéndole ver que es un estado totalmente normal a su edad, ponle algún ejemplo semejante de tu juventud, valórale todas sus virtudes, anímala a que practique ejercicios de relajación y respiratorios y a hacer ejercicios de aguantar la mirada, primeramente con las personas con las que menos nerviosa se sienta para ir progresivamente exponiéndose a los demás, generando confianza en sí misma; poco a poco irá tomando seguridad al ver que lo puede controlar, dile que haga respiraciones profundas cada vez que se encuentre en una de esas situaciones, felicítala con cada progreso que tenga aunque sea pequeño, eso reforzará su nueva conducta. Sería positivo que se apuntase a alguna actividad de equipo para favorecer la comunicación.

C) Toxicomanías y drogodependencias

Padre Nuestro: perdónanos la culpa que hemos contraído, cuando nos hemos hecho dependientes de la droga, sabiendo que no podía ser tu voluntad, sino que se convertía en nuestra culpa.

... Te ruego perdones a cuantos nos han conseguido la droga.

Perdónales, aunque sabían lo que hacían. Perdónanos nuestras culpas.

Ayúdanos a no caer en la tentación de querer instrumentalizar a los demás, para nuestra comodidad.

Libranos de la droga, libranos de este mal que trae consigo tantas consecuencias.

Libranos de nosotros mismos.

DEL PADRE NUESTRO DE UN DROGADICTO

¿Qué caminos llevan a la droga?

Tengo un hijo de catorce años, que desde hace unos meses, al comienzo del curso, hizo nuevos amigos... Al principio me empezó a faltar algún dinero; después me desaparecieron un anillo y una cadena de oro, y hace una semana ciento cincuenta euros que tenía en la mesilla de noche. Todavía no he logrado que me cuente en qué los ha empleado. Estoy preocupada pensando que pueda estar metido en la droga o proporcionando dinero a unos amigos que sí lo están... Le ruego me diga qué caminos conducen a la droga...

RESPUESTA

Desde luego, es preocupante la conducta de tu hijo, tanto si te coge dinero y joyas para colaborar económicamente a sufragar la droga que consumen sus amigos, como si lo hace por coacción física o psicológica, es decir, por temor a que lo rechacen socialmente en el grupo... No menos preocupante sería que estuviera ya de alguna manera iniciado en la droga y necesitase el dinero para costear lo que consume.

En estos casos es aconsejable seguir las orientaciones de médicos y psicólogos que estudien detenidamente la situación.

Por lo que se refiere a los caminos que conducen a la drogadicción, Chein señala fundamentalmente tres:

- Insuficiencias psicológicas de tipo personal que predisponen a consumir droga.
- Crisis emocionales desencadenantes que impulsan al sujeto a refugiarse o evadirse en la droga.
- Una proposición, una simple palabra irónica, por parte de alguien que invita a hacerlo.

Así, cabe establecer tres vías principales:

C) Toxicomanías y drogodependencias

Padre Nuestro: perdónanos la culpa que hemos contraído, cuando nos hemos hecho dependientes de la droga, sabiendo que no podía ser tu voluntad, sino que se convertía en nuestra culpa.

... Te ruego perdones a cuantos nos han conseguido la droga.

Perdónales, aunque sabían lo que hacían. Perdónanos nuestras culpas.

Ayúdanos a no caer en la tentación de querer instrumentalizar a los demás, para nuestra comodidad.

Libranos de la droga, libranos de este mal que trae consigo tantas consecuencias.

Libranos de nosotros mismos.

DEL PADRE NUESTRO DE UN DROGADICTO

¿Qué caminos llevan a la droga?

Tengo un hijo de catorce años, que desde hace unos meses, al comienzo del curso, hizo nuevos amigos... Al principio me empezó a faltar algún dinero; después me desaparecieron un anillo y una cadena de oro, y hace una semana ciento cincuenta euros que tenía en la mesilla de noche. Todavía no he logrado que me cuente en qué los ha empleado. Estoy preocupada pensando que pueda estar metido en la droga o proporcionando dinero a unos amigos que sí lo están... Le ruego me diga qué caminos conducen a la droga...

RESPUESTA

Desde luego, es preocupante la conducta de tu hijo, tanto si te coge dinero y joyas para colaborar económicamente a sufragar la droga que consumen sus amigos, como si lo hace por coacción física o psicológica, es decir, por temor a que lo rechacen socialmente en el grupo... No menos preocupante sería que estuviera ya de alguna manera iniciado en la droga y necesitase el dinero para costear lo que consume.

En estos casos es aconsejable seguir las orientaciones de médicos y psicólogos que estudien detenidamente la situación.

Por lo que se refiere a los caminos que conducen a la drogadicción, Chein señala fundamentalmente tres:

- Insuficiencias psicológicas de tipo personal que predisponen a consumir droga.
- Crisis emocionales desencadenantes que impulsan al sujeto a refugiarse o evadirse en la droga.
- Una proposición, una simple palabra irónica, por parte de alguien que invita a hacerlo.

Así, cabe establecer tres vías principales:

este motivo se ha suscitado en casa la duda de si la propia familia podría ser un factor decisivo para prevenir a los hijos de caer en la droga.

RESPUESTA

De entrada, me satisface que las cuestiones de este tipo sean motivo de conversación y diálogo provechoso en las necesarias tertulias familiares.

Es evidente que la familia constituye el factor más importante, no sabemos si determinante, en la prevención de la droga. La conciencia moral, la interiorización de una sólida escala de valores asimilada en el ambiente familiar, supone la principal defensa con que se puede armar al adolescente frente a cualquier tentación despersonalizadora. Cuando un joven tiene motivos profundos para vivir, afronta la vida, aun en las peores circunstancias, sin necesidad de recurrir al fatídico escapismo de la droga. Es muy aleccionadora la advertencia que en este sentido hace a los padres el decano del Instituto de Psicoanálisis de la Universidad de Long Island: «Estoy cansado de ver a gente rica que da automóviles a sus hijos, pero en cambio no les ofrece valores morales, y que luego acuden a mí diciendo que no comprenden lo que les pasa a sus hijos. Lo que les pasa es que los padres llevan una vida vacía, que no ofrecen a sus hijos nada a lo que puedan agarrarse».

Hay padres que no se preocupan ni poco ni mucho de las compañías que frecuentan sus hijos, ni de cómo emplean su tiempo libre... Hace poco me confesaba una persona de alta posición social y de no menos exquisita formación intelectual: «Mira, aunque en materia de religión me considero agnóstico, la respeto profundamente. Es para mí una tranquilidad el saber que mi hijo sale con chicos que van juntos a misa todos los domingos. Con esas actitudes y tales compañías, estoy seguro de que no irá por ahí tomando drogas ni juntándose con prostitutas. La religión es, cuando menos, una garantía de cierta formalidad en la vida».

Según el seguimiento que vengo haciendo desde hace cuatro años a un buen número de adolescentes entre los catorce y los dieciocho años que no han tocado la droga, existen algunos elementos en su comportamiento que se dan invariablemente en todos ellos, como aspectos incompatibles con el consumo:

1. Buenos resultados escolares o, cuando menos, aceptables.
2. Potenciación de la individualidad frente a la masa.
3. Actitud crítica y capacidad para resistir y decir «no».
4. Constancia y persistencia en el esfuerzo.
5. Buena integración y aceptación familiar.
6. Diálogo abierto y permanente entre padres e hijos.
7. Vida con un contenido: una meta en perspectiva a la que dirigir con ilusión sus esfuerzos.
8. Práctica habitual de algún deporte.

A continuación me permito hacer algunas *recomendaciones que, para prevenir la droga, conviene tengan en cuenta tanto los padres como los hijos*:

a) *Debe informarse al muchacho*, sin alarmismos exagerados, pero también sin paños calientes, sobre los deletéreos efectos de la droga. No hay mejor forma de persuasión que la de un conocimiento realista del problema. El colegio puede colaborar muy positivamente con la familia en esta labor.

b) *No ausentarse los padres de la vida de los hijos*. No se trata de quitarles libertad, sino de ahorrarles sufrimientos. Hay padres que no saben nada de la vida que llevan sus hijos. Es imprescindible que conozcan a qué se dedican y qué amigos tienen. Este es un punto capital en la prevención, pues los «amigos» son una de las causas más frecuentes de la adicción a la droga.

c) *Enseñarles a soportar el dolor* y la contrariedad con valentía y generosidad. Con frecuencia, los padres transmiten a sus hijos la idea de que los sinsabores de la vida se remedian con el alcohol, los tranquilizantes y los somníferos. Hay que ayudarles a hacer frente a la vida con la voluntad, no con pastillas.

d) *Formarles en la responsabilidad de sus actos*, enseñándoles desde pequeños a solucionar los problemas por sí mismos, sin protegerles excesivamente ante las dificultades.

e) *Procurar ganarse la confianza del chico* evitando el chantaje afectivo. Que se sienta querido de modo incondicional sin recurrir a los mimos, que enervan la voluntad, y sin que les falte el afecto, lo cual rebajaría su autoestima.

f) *Proponerle metas y objetivos realistas*, ni demasiado difíciles como para que le descorazonen, ni demasiado fáciles para que no crea en sus éxitos.

g) Si, por desgracia, los padres se enteran de que su hijo ha empezado a tomar droga, que hablen inmediatamente con él, tratando de comprender sus razones, pero *eviten en todo caso los reproches violentos, ya que impedirán la comunicación* en el momento en que más se necesita.

Reflexionad en la familia sobre la clase de ejemplo que reciben los hijos. Si lo que ven en sus padres es una búsqueda incesante de sensaciones placenteras, rehuendo de cualquier sacrificio, se sentirán inclinados a probar la droga. Nunca nos daremos cuenta del daño que podemos acarrear a cuantos nos rodean si no les dedicamos el tiempo, la atención y el cariño que necesitan.

La familia es el ambiente más adecuado para el ejercicio de la voluntad, para la propia exigencia, para recibir y dar cariño, comprensión y diálogo, contrarrestando con ello el ambiente materialista y hedonista que nos envuelve y erigiéndose de este modo en el mejor antídoto contra la droga. Aunque la lucha deba hacerse desde varios frentes, la familia es el más importante de cara a la prevención, aunque para la recuperación y terapia no se baste a sí misma.

«¿Sería eficaz mostrar en televisión a drogadictos bajo los efectos del “mono”?»

Soy madre de un drogadicto en periodo de recuperación y acabo de oír en una emisora de radio la pregunta que el presentador hacía a los contertulios sobre si no les parecería una medida eficaz de prevención contra la droga el hacer campañas informativas sobre los terribles efectos de la drogodependencia presentando en toda su crudeza y dramatismo escenas sobre el estado calamitoso en que se encuentra el drogadicto bajo los efectos del «mono». Me gustaría saber su opinión.

RESPUESTA

Por trabajos de investigación psicológica, sabemos que se puede reducir el atractivo de ciertos comportamientos observando los efectos negativos que produce una determinada actividad en los sujetos que la practican, al tiempo que se desencadena una reacción de aversión y apartamiento de la misma. En este sentido, yo sería partidario de informar con toda su crudeza sobre los distintos modos de llegar a la drogadicción y, sobre todo, de las desastrosas consecuencias que produce.

Informar al inmaduro es un modo de ahorrarle experiencias innecesarias y peligrosas. Para no correr el riesgo de llegar tarde, es preciso hacerlo ya en los primeros años de la escolaridad, cuando el niño tenga ocho o nueve años. Hay que dejarle muy claras dos cosas: que el «porro», salvo contadísimos casos, conduce al consumo de otras drogas de efectos más destructivos, y que ser drogadicto, además de hacer desgraciada a la propia familia, es la manera más rápida y segura de llegar a ser una piltrafa humana.

La televisión, en lugar de presentar tantas escenas de cama y sexo, debería presentar esas escenas dramáticas de tantos jóvenes que se han convertido en muertos vivientes, como sería advertencia a la ingenuidad de otros muchos. Por otra parte, una campaña de información-prevención contra el consumo de droga debería potenciar el uso de procedimientos de «modelamiento» para modificar conductas y prevenirlas.

El procedimiento básico es bien simple: consiste en exponer al sujeto (por ejemplo al adolescente) los casos reales, bien sea en directo o por medio de reportajes filmados; jóvenes drogadictos que relaten su experiencia y expliquen detalladamente cómo estuvieron a punto de arruinar su vida o cómo la arruinaron por culpa de la droga, cómo están intentando desesperadamente desengancharse de ella y lo que darían por no haberla probado jamás, las escasas perspectivas de recuperación que tienen dado el porcentaje tan reducido de drogadictos que logran liberarse de tan penosa esclavitud, etc.

Cuanto más famosos y admirados por la juventud sean los modelos que maldicen y lamentan el haber caído en el consumo de drogas, tanto mayor es la posibilidad de que su ejemplo impacte positivamente en los jóvenes.

Lo verdaderamente preocupante es que buena parte de la juventud identifique droga con liberación, éxito personal y fama. A ello contribuye el hecho de que los medios de comunicación con frecuencia presentan de manera atractiva muchos modelos que encarnan conductas moralmente desviadas. La capacidad de identificación con los ídolos propuestos por la publicidad lleva a muchos adolescentes a imitarlos no solo en su

atuendo o en la actividad artística y deportiva que representan, sino también en su conducta. Y, por desgracia, se ha quitado importancia al hecho de que algunos de ellos consuman droga y se ha hecho creer a los jóvenes que el fumar un «porro» no tiene ninguna trascendencia, apoyándose muchas veces en la hipócrita distinción de drogas «blandas» y drogas «duras». Así, lo único que se consigue es debilitar las defensas morales del joven y estimularle hacia la identificación con modelos de conducta que justifican el consumo de droga.

Es necesario, pues, contrarrestar el influjo de esta propaganda tan irresponsable como desaprensiva con los verdaderos paradigmas o modelos de la adicción a la droga. Que vean a dónde conduce ese «porro inocente» al que en principio se consideró inocuo y comprueben cómo la inmensa mayoría de los que se encuentran «enganchados» y sin libertad para romper los fatídicos vínculos con la droga reconocen ahora, como testigos de su propia imprudencia, que la ruina y destrucción de su persona comenzó por haber menospreciado el peligro de esos «porros iniciáticos».

Se cumple aquí, una vez más, la advertencia del Libro Sagrado: «El que desprecia las cosas pequeñas poco a poco caerá».

«He descubierto que mi hijo fuma. ¿Qué debo hacer?»

Este verano vi a mi hijo, que acaba de cumplir trece años, fumando con otros amigos. No le di mayor importancia, pues me aseguró que lo hacía en broma, ya que no pensaba fumar. Ahora he descubierto que fuma varios cigarrillos al día, no solo porque me lo haya dicho su hermana, sino porque le he encontrado cigarros en los bolsillos... ¿Qué debo hacer?

RESPUESTA

Es casi seguro que tu hijo ha empezado a fumar para sentirse más integrado en el grupo de amigos, que, por supuesto, también lo hará; hasta es posible que no le guste fumar y solo quiera sentirse aceptado por sus compañeros.

La primera medida que se impone es entablar un diálogo con él para desmitificar el uso del tabaco y hacerle comprender de manera razonable los desastrosos efectos que el tabaco puede acarrear a su salud. Debe hacerse la pregunta de si el placer de fumar compensa el perjuicio que ocasiona.

El tabaquismo está considerado una drogodependencia, y la nicotina es la sustancia responsable de la dependencia física y psíquica, una vez que la dosis diaria supera los diez cigarrillos. A partir de esta cantidad, el fumador ya no es libre para dejar de fumar y, si quisiera intentarlo, padecería un síndrome de abstinencia con síntomas como estos:

- Irritabilidad y crisis de agresividad y mal humor.
- Aumento de la presión sanguínea, sudoraciones, mareos, palpitaciones.

- Hipersensibilidad, excitación general, desasosiego.
- Falta de control en sus relaciones interpersonales.

La salud se suele resentir con enfermedades como la bronquitis crónica, la angina de pecho y el infarto de miocardio. Las sustancias contenidas en el alquitrán del tabaco pueden producir cáncer de pulmón y de otros tipos. Las estadísticas hablan claro al atribuir a los fumadores menos años de vida que a los no fumadores.

¿Para qué crear un problema cuando puede prevenirse a tiempo? *Es ahora el momento de prevenir el tabaquismo de tu hijo*, ya que solo tiene trece años. Una buena idea sería que le invitaras a establecer una lista con dos columnas: en la primera ha de anotar los beneficios y placeres que le reporta el fumar, y en la otra, los problemas que le puede causar.

Aprovechando que en tu casa nadie fuma y ofreciéndole otros modelos dignos de imitar de jóvenes que tampoco lo hacen —como buenos deportistas y grandes atletas, que necesitan respirar a pleno pulmón para rendir al máximo—, intenta hacerle ver que apoyarse en este vicio para dárseles de mayor es una estupidez y una señal manifiesta de un infantilismo que todavía no ha superado. Anímale igualmente a beber muchos zumos, comer mucha fruta y sustituir el hábito de fumar por otro menos perjudicial, como el mascar chicle sin azúcar, y, desde luego, a que practique con asiduidad algún deporte o ejercicio físico.

Es posible que, a pesar de estas buenas recomendaciones, tu hijo continúe fumando. En tal caso, no pierdas los nervios actuando de manera autoritaria, castigándole o amenazándole, ya que reforzarás su conducta y le empujarás a fumar a tus espaldas como reacción agresiva para rebelarse contra ti. Tampoco le ridiculices ni le sermonees en público. Ignora más bien su conducta y procura que, de forma indirecta, algún profesor o familiar adulto en quien el muchacho tenga confianza continúe esa labor de ayuda para prevenir el tabaquismo.

Alcohol: más de veinte botellines en un día

Soy un joven de dieciocho años que no encuentro la manera de dejar de beber. Bebo bastante durante la semana, pero cuando me «coloco» de verdad es los fines de semana, que me bebo de veinte a veinticinco botellines de cerveza en un día. Lo hago para estar a tono con mis amigos..., si no sería un bicho raro en medio de ellos. ¿Ve usted alguna solución a mi caso?

RESPUESTA

El alcohol es, junto con el tabaco, una de las drogas más consumidas en España. En nuestro país no hay acto social o fiesta que no se celebre con abundante consumo de alcohol. Es una costumbre reforzada y favorecida por la facilidad con que se pueden adquirir las bebidas alcohólicas.

El alcohol es una de las primeras causas de mortalidad en el mundo, es decir, está al nivel de las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o los accidentes de tráfico (gran parte de los cuales también son causados indirectamente por el consumo de alcohol). Y nuestro país está entre los cinco países más consumidores de alcohol a nivel mundial.

En cuanto a la edad en que se empieza a beber, la mayoría señala los doce-catorce años, y cada vez se hace a edades más tempranas. El alcohol se encuentra al alcance de cualquier niño, y aunque hay padres que, con buen criterio, guardan las medicinas, dejan diseminadas por todos los rincones de la casa las botellas de vino y otras bebidas alcohólicas. Si a esto se añade que, con frecuencia, se hallan ausentes de casa y dejan solos a los niños, el acceso precoz al consumo de alcohol está garantizado. Consumo que no solo entraña un grave riesgo de trastornos físicos —afecta al aparato digestivo, al respiratorio y a la circulación; es consecuencia directa la lesión de hígado y contribuye a la atrofia testicular—, sino que los efectos más peligrosos se producen en el sistema nervioso.

La cantidad necesaria para llegar a la adicción varía notablemente de una persona a otra, y no existe forma de determinar qué individuos son más propensos al alcoholismo ni la cantidad que se puede ingerir sin peligro. En general, se considera alcohólica a toda persona incapaz de controlar cuándo empieza a beber y cuándo deja de hacerlo, independientemente de la dosis.

Las equivalencias de alcohol puro en las bebidas vienen a ser, por cada copa, aproximadamente las que siguen:

— Combinados (cubatas, etc.)	28 cc
— Whisky	30 cc
— Cerveza	10 cc

Echa la cuenta, y si ves que consumes diariamente más de 76 cc, considérate perteneciente a un grupo de riesgo elevado, ya que el organismo no puede eliminar el consumo por encima de esa cantidad.

Evidentemente, con esos más de veinte botellines de cerveza en un solo día, aunque solo cometas estos excesos los fines de semana, te estás matando. Pronto comenzarás a tener serios problemas con el hígado y todo tu organismo ya debe de estar afectado de alguna manera.

Para beber con moderación lo primero que has de admitir es que tienes un problema, de lo contrario nadie podrá hacer nada por ayudarte. *El alcohólico debe reconocer que es un enfermo y no un vicioso.* Se encuentra esclavizado por la dependencia del alcohol y necesita de su consumo lo mismo que el sediento del agua. Si hay enfermos que tienen problemas con el azúcar, como es el caso de los diabéticos, el

alcohólico los tiene con el alcohol. *Su problema es médico, no moral.* Por eso su recuperación no se logra con consejos, por muy psicológicos que sean, sino con atención médica, que a veces exigirá el internamiento en un centro hospitalario.

Existe una forma de que puedas librarte de la dependencia del alcohol: dejarte ayudar por tus padres a salir del círculo de esas amistades que te empujan a la bebida. Busca diversiones más sanas y rodéate de amigos abstemios que te lleven por otros derroteros, sacándote de la boca del lobo en que te metes cada fin de semana.

El camino que has emprendido solo puede conducirte a la ruina física y moral. Abandónalo cuanto antes, pon el remedio ahora que puedes, con la ayuda familiar y profesional que se te brinda.

«*Mi hija fuma y bebe como un carretero*»

Mi hija, con catorce años recién cumplidos, conoció el curso pasado a unas amigas que, según ella, son alegres y divertidas y no tienen problemas, porque «pasan de todo». A mí no me gustaban ciertas cosas que me contaba al principio, como que fumaban, se bebían una botella de cerveza de litro entre dos y otras por el estilo, y así se lo manifesté. Su respuesta fue que a ver si me modernizaba como las madres de sus amigas, que fumaban, copeaban y alternaban igual que ellas... De unos meses acá vengo observando que huele a tabaco y alcohol, porque bebe y fuma como un carretero. El sábado pasado la trajeron dos chicos completamente ebria, y desde entonces estoy aterrorizada sin saber qué hacer.

RESPUESTA

La época de mayores peligros y deslices tiene lugar al comienzo de la adolescencia, cuando a la muchacha le agobia el hogar y busca distracciones fuera de la familia como una forma de escape, llegando a desconectarse de los suyos casi por completo. Entonces considera anticuadas, ñoñas y aburridas las diversiones que le ofrece la familia. Movida por su afán de novedades, se entrega de lleno a la pandilla, grupo o club donde piensa encontrar apasionantes y estimulantes experiencias... Es así como muchas quedan despojadas de sus convicciones, criterios y formas de pensar, rindiéndose incondicionalmente y acogiendo sin replicar cualquier tipo de norma, directriz o consigna marcada por el grupo.

Pero no solamente hace mella en las jóvenes la fuerza despersonalizadora del grupo, sino también los sugestivos ejemplos del cine, la televisión y los amigos «liberados», que contribuyen en gran medida a que sean esclavizadas por el tabaco y la bebida.

Aunque no disponemos de un perfil psicológico exacto de la adolescente bebedora, sí podemos afirmar que, en general, ese afán de esnobismo y de seguir la corriente de la moda hace que comience probando bebidas exóticas, aparentemente inofensivas, con el fin de ponerse a la altura de sus compañeros masculinos, para terminar al poco tiempo exigiendo combinados o bebidas alcohólicas más fuertes.

El tabaco, la bebida, el baile, la música estridente y las conversaciones plagadas de tópicos al uso («esto pilota», «esa pava triunfa», «está da buti», «tía»...) constituyen los pilares básicos de unas relaciones tangenciales y superficiales, así como de un estilo de vida basado casi exclusivamente en la inconsecuencia, el absurdo, la banalidad y el predominio de las sensaciones momentáneas sobre la coherencia y la razón.

No dejes a tu hija que viva a su aire cuando todavía no es capaz de ser responsable de sí misma. Conviene que estés cerca de ella en los comienzos de su adolescencia, conjugando la comprensión y la tolerancia con la necesaria dosis de firmeza, decisión y autoridad. Advértele a tiempo el peligro que corre al abandonar los valores que se le han inculcado en el hogar y hazle notar que no va a salir más beneficiada cambiando la seguridad de unos principios morales por la tiranía de las normas arbitrarias del grupo.

La tolerancia excesiva, el permisivismo como norma y la falta de firmeza y autoridad de los padres constituyen la causa de la mayoría de los males que padece nuestra juventud.

«La tele me domina y me quedo embobada viéndola»

Soy una estudiante de 2.º de ESO, tengo inteligencia, pero me falta voluntad. La tele me domina y aprisiona, y me quedo embobada viéndola. Digo: «Un poquito más, un poquito más...», y cuando me doy cuenta se me ha pasado el tiempo frente al televisor.

RESPUESTA

Tu problema no es único, ya que son muchos los estudiantes que se sienten «aprisionados» por la tele, y tampoco es exclusivo de la gente joven. Hace días, en un programa de radio que trataba este tema, varias madres telefonearon quejándose de que sus maridos, cuando llegaban a casa, se quedaban sentados frente al televisor y no querían oír hablar ni de los problemas de los hijos, ni del colegio ni de nada. Y si los hijos se acercaban para comentarles algún asunto, la respuesta era siempre: «Ahora dejadme tranquilo, que estoy viendo la tele». Alguna señora comentaba que ni siquiera durante los minutos de publicidad su marido apartaba los ojos del televisor.

Comprenderás, pues, que la culpa no está en la televisión, sino en la falta de responsabilidad y coherencia a la hora de hacer uso de ella por parte de jóvenes y adultos. Todo ello afecta gravemente a la familia: no se dialoga ni entre los esposos ni entre padres e hijos, porque «es muy entretenido o interesante» lo que se proyecta en la pantalla; y tú no estudias lo que debes porque te pasas el tiempo hipnotizada ante el televisor.

Hemos convertido la televisión en un mito. En todos los hogares, hasta en la más humilde chabola, se ha entronizado el televisor y se le ha dado un lugar privilegiado en la casa. Sobre todo en aquellos en los que hay más falta de cultura ha adquirido un carácter

mágico, oculto, convirtiéndose en el oráculo al que el clan familiar escucha con reverencia y en torno al cual se reúne.

Son muchas las horas que los adolescentes pasan ante el televisor. Algunos, incluso, estudian delante de él «por si sale algo importante». Es fácil suponer el rendimiento intelectual que van a lograr con semejante «método de estudio».

En una encuesta realizada recientemente entre muchachos de dieciséis a dieciocho años de algunos colegios madrileños, se pudo comprobar el peso que la televisión tiene en el tiempo libre de los adolescentes.

— La media de horas pasadas ante el televisor es de 16 semanas; algunos le dedican entre 38 y 40 horas cada semana.

— A la pregunta: «¿A qué actividad dedicas más tiempo fuera de los estudios?», los porcentajes de las respuestas fueron:

- A ver televisión 26 por ciento
- A oír música 29 por ciento
- A los deportes 18 por ciento

Estos y otros resultados similares permiten hablar de una «teleadicción» bastante generalizada, que afecta a todas las capas sociales y a todas las edades.

Solo existe un medio para curarse de la teledependencia que padeces: marcarse un horario de estudio fijo con el firme propósito de cumplirlo sin concesiones. Si necesitas cada tarde dos o tres horas para las tareas escolares, habla con tu madre y pídele que, si alguna vez te quedas viendo la tele a las horas en que has programado estudiar, sea firme contigo y no te lo consienta. Eres buena chica y sé que lo vas a conseguir, porque tienes personalidad y no vas a consentir permanecer ni un día más bajo la esclavitud del televisor. Ten fuerza de voluntad y aprende a decir «no» a lo que no te convenga.

Me permito, a continuación, marcar unas orientaciones pedagógicas para los padres, puesto que ellos son en gran medida responsables del uso que del televisor se hace en las familias:

— *La actitud de padres y educadores* debe ser en este campo la misma que en otros: dejar al niño libertad para descubrir el mundo proporcionándole los medios necesarios para integrar de modo armónico los elementos que vaya encontrando. Pero libertad no significa en modo alguno permisividad. La prevención no quiere decir represión. La intervención de padres y educadores queda justificada por el principio de la libertad gradual: tanta libertad cuanta sea capaz de soportar el muchacho.

Por otra parte, deben poner gran empeño en desmitificar la televisión, procurando que no sea el único medio de información en el hogar. Es muy positivo que los hijos vean a sus padres informarse por periódicos, revistas, libros... Esto les ayudará a hacerse más independientes respecto al influjo del televisor.

La educación para la libertad no está reñida con la intervención de los padres, los cuales deben hacerlo para

- dar una explicación (acto educativo);
- rectificar posibles errores cometidos por la televisión;
- sugerir las reflexiones pertinentes.

Tened en cuenta estas normas para su intervención educativa:

a) Seleccionar el material informativo: ni toda la programación infantil ni solo la programación infantil, ni toda la programación de adultos ni solo la programación de adultos, en el caso de que se trate de adolescentes.

b) Aportar a los hijos el complemento ético porque nunca aparece alguien en la pantalla haciendo un juicio de valor y explicando si aquello que se está diciendo es bueno o malo, y por qué lo es o no lo es.

c) Complemento intelectual: hay que ayudar al muchacho a distinguir la imagen de su interpretación; enseñarle a discernir la realidad de la ficción.

d) Actitud crítica: enseñarle igualmente a aceptar las cosas que ve, no porque se afirmen o nieguen con mayor vehemencia emotiva, sino por la fuerza de las razones que las avalan.

--	--

Las TIC o nuevas tecnologías han irrumpido en nuestra sociedad a mediados de los años noventa constituyendo una auténtica revolución social en el ámbito del conocimiento, de la información y de las relaciones sociales.

La sociedad de la cultura digital en la que nos hallamos inmersos nos proporciona la posibilidad de acceder al mundo del conocimiento de un modo vertiginoso, posibilitando, como es el caso de Internet, acceder a cualquier tipo de información en un tiempo récord.

Ahora bien, ese acceso al aprendizaje debe estar mediatizado por una educación en valores, cuyo objetivo es el de facilitar el desarrollo integral de la persona, enseñarla a reflexionar, a pensar adecuadamente, a actuar de forma responsable con el resto de sus congéneres, creando, en definitiva, un mundo mejor y más humano.

Entre las TIC destacan el ordenador, el teléfono móvil, Internet y los videojuegos, todas ellas útiles y beneficiosas para las personas si se utilizan bien, si sirven para potenciar el aprendizaje y la comunicación como es el caso del ordenador, magnífica herramienta de trabajo que nos sirve para almacenar, de un modo rápido y práctico, gran cantidad de información, convirtiéndose en un instrumento indispensable para el futuro profesional de nuestros hijos y alumnos.

Es en esta sociedad de la información donde el adolescente, que se encuentra en un momento de descubrimiento y experimentación con su propia identidad, halla un espacio virtual para interactuar con sus iguales, con sus amigos, tan importantes en esta etapa de la vida, compartiendo aficiones tales como la música, el cine y la moda e intercambiando información sobre temas de interés, estrategias para usar en los videojuegos, material académico..., y aquí es donde se encuentra la novedad, en esta capacidad de interacción y socialización a gran escala.

Las TIC se incorporan en nuestra sociedad en todas las edades, sin embargo, es en la adolescencia donde se observa un mayor crecimiento en su uso, y es que se convierten en instrumentos de uso diario en la comunicación, información, interacción y conocimiento.

No existe duda alguna sobre las enormes posibilidades que ofrecen, favorecen las relaciones sociales, el aprendizaje cooperativo, la creatividad, la capacidad de razonamiento y la comunicación. Sin embargo, padres y educadores se muestran preocupados ante las consecuencias «desadaptativas» que su mal uso está generando, y

es que se hace necesario plantearse para qué y por qué utiliza el adolescente estas tecnologías, con qué frecuencia y qué importancia tienen en su vida diaria, en las relaciones sociales con sus iguales, con sus padres y con sus educadores, y si está lo suficientemente formado para utilizarlas de una forma «tan» autónoma.

El 14 de febrero de 2010, en primera plana del periódico *La Razón*, aparecían los datos siguientes:

- El 90% de los jóvenes usan diariamente las redes sociales.
- El 44% se ha sentido acosado.
- El 50% facilita datos personales.
- El 70% ha respondido mensajes de desconocidos «por curiosidad».
- El 52,8% de los padres no supervisan lo que hacen sus hijos por Internet.
- El 62% de los padres no ha usado nunca una red social.
- El 43,7% cree que pueden ser peligrosas y engañosas.
- El 28% entra en páginas pornográficas.
- El 38% entra en webs con contenidos violentos.
- El 16% consulta sitios web con contenidos racistas o xenófobos.
- El 54,6% no ha recibido ninguna información sobre normas básicas de seguridad a la hora de utilizar Internet.

Las cifras son cuando menos alarmantes y el comportamiento de estos chicos, arriesgado, por lo que debemos reflexionar sobre la implicación que los adultos, padres, profesores, educadores en definitiva, tenemos en todo ello.

La familia y en concreto los padres proporcionamos a nuestros hijos estos instrumentos tan valiosos, con el objetivo de optimizar sus estudios y tenemos el deber de regular y conocer el uso que hacen de ellos.

Es en este contexto cibernético, tan atractivo para nuestros jóvenes, en el que podemos aprovechar para crear un espacio de interacción familiar positivo con el adolescente, adquiriendo y proporcionando pautas y criterios de uso práctico y responsable, fomentando y reforzando la relación entre los miembros de la familia.

El adolescente es muy hábil y supera sobradamente al adulto en el conocimiento y manejo de estas tecnologías. Sin embargo, esa aparente desventaja que los adultos tienen sobre el conocimiento de las nuevas tecnologías con respecto a los jóvenes se puede convertir en un elemento de comunicación intergeneracional.

El control parental debe ejercerse en el mundo real y en el mundo virtual porque el adolescente no está aún lo suficientemente preparado para filtrar la avalancha de información que se le viene encima.

Responsabilidad y TIC

Soy la madre de una chica de 4.º de ESO y me encuentro preocupada por ella. El año pasado le regalamos un ordenador creyendo que le ayudaría en sus estudios. Hasta ese momento su comportamiento era responsable y sus calificaciones, buenas.

Actualmente se pasa horas y horas en su habitación y delante de la pantalla. Al principio creíamos que estaba estudiando o realizando algún trabajo. En la primera evaluación sus calificaciones fueron mucho más bajas y en casa son continuas las peleas, pero no hemos tomado ninguna medida.

Este y otros casos de esta índole llegan continuamente a las consultas de los psicólogos y/o a los departamentos de orientación de los colegios. En este caso la solución, en principio, es fácil. Los padres deben hablar con su hija tratando de que vea el perjuicio que le ha causado este mal uso del ordenador y negociar de forma positiva para que lo pueda seguir utilizando y, en último caso, retirárselo hasta que la situación académica y las relaciones familiares se normalicen y ella lo use de un modo más responsable, pero existen otros casos donde la situación se complica al investigar a qué páginas web accede, con quién se comunica o si está sufriendo algún tipo de acoso.

¿Cuál es el uso responsable de las nuevas tecnologías?

1. El ordenador y la videoconsola deben estar situados en un lugar común de la casa como puede ser el salón y la pantalla debe estar visible para todos.

2. Debemos dosificar el tiempo dedicado a los videojuegos, a la utilización del teléfono móvil y/o a navegar por Internet.

3. Conviene recurrir a la clasificación por edades a la hora de adquirir videojuegos para nuestros hijos, informándoles sobre los de carácter pedagógico, muy atractivos y amenos para ellos.

4. En situaciones normales no deberíamos adquirir un móvil para nuestros hijos antes de los trece o catorce años de edad, coincidiendo con el inicio de la adolescencia y la necesidad de una mayor independencia y siempre bajo el control parental.

5. Es recomendable navegar con nuestros hijos por Internet y descubrir juntos las posibilidades que nos ofrece, de este modo sabremos cuáles son sus intereses.

6. Informarles de los distintos tipos de contenidos que aparecen en la red, enseñándoles a filtrar dicha información.

7. Utilizar los filtros que existen en el mercado para dificultar el acceso a contenidos inadecuados para la correcta formación de los adolescentes.

8. Enseñarles que no deben divulgar ningún tipo de información personal o familiar a personas desconocidas, ni proporcionar datos de carácter personal, ni colgar fotos atrevidas porque quedan en la red para siempre y no saben dónde van a parar ni lo que pueden hacer con ellas.

9. No se debe publicar la foto de alguien sin su permiso, ni usurpar su identidad.

10. Enséñale que no toda la información está en la red y que la que está colgada no siempre es real. Deberá contrastarla con otros medios, libros, enciclopedias...

11. Eduquemos a nuestros hijos en el uso ético y responsable de las nuevas tecnologías utilizando el modelado, es decir seamos congruentes y prediquemos con el ejemplo.

Educación y TIC

A medida que transcurren los años nos damos cuenta de que, aunque se proporcionan estas herramientas con el objetivo de potenciar una mayor eficacia y rendimiento en el aprendizaje en general y en el aprendizaje académico en particular, los adolescentes las usan fundamentalmente con fines lúdicos y de ocio.

En una reciente encuesta a alumnos de 2.º de ESO en cuanto al uso de estas tecnologías, respondían que las usaban principalmente para conectarse con sus amigos a través del Tuenti, para enviarse mensajes, para escuchar música y en último lugar para consultar y realizar trabajos escolares. La mayoría reconocieron tener conflictos importantes con sus progenitores por esta causa.

En el ámbito educativo, el conocimiento y el uso de las TIC es fundamental en todas las etapas e influyen como elemento motivador y estimulador del aprendizaje de la lectura, escritura, cálculo... en los alumnos más pequeños; como herramienta para la búsqueda de información, como instrumento para la realización de trabajos escolares, como medio de intercomunicación en el trabajo en equipo para alumnos más mayores y como una tecnología básica que los alumnos universitarios tienen que conocer y manejar perfectamente (Plan Bolonia, actual sistema educativo para universitarios) y sin la que no van a poder competir en el mercado laboral en esta era digital que les ha tocado vivir. Asimismo resulta muy útil para la enseñanza con alumnos con necesidades especiales (ACNEE).

Soy un chico de 18 años con Síndrome de Down. Estoy estudiando 4.º de ESO en un colegio de integración. Soy un ACNEE (alumno con necesidades educativas especiales). Recuerdo haber usado el ordenador desde siempre, en mis sesiones de estimulación del lenguaje y logopedia, cuando aprendí a leer y a escribir, más adelante para realizar mis trabajos y ahora, que ya soy un adolescente, para comunicarme a través de la red con mis amigos, mi novia y otras personas con el Síndrome de Down y para ayudar a mi padre con la contabilidad de casa. Gracias, ordenador.

Te felicito por hacer un uso positivo y responsable de las TIC. Adelante, sigue así.

En cuanto a los educadores, parece que aquellos que están en contacto con las TIC son más optimistas en cuanto a su uso y eficacia, asegurando que aumentan la motivación, rentabilizan el tiempo, facilitan las explicaciones y hacen las clases más dinámicas y amenas, consiguiendo mejores relaciones interpersonales con sus alumnos y un mayor rendimiento profesional.

El profesorado asegura que un mal uso de estas tecnologías es determinante en la dispersión de la atención, en la falta de reflexión ante las tareas y en la dificultad para concentrarse, factores predictivos, entre otros, del fracaso escolar de los alumnos.

Se hace necesaria una mayor formación de todo el profesorado para poder aplicar estas tecnologías y combinarlas con la enseñanza de técnicas de estudio para conseguir, de este modo, una actividad académica más eficaz y rentable para el alumno en particular

y para la sociedad en general.

Somos los padres de un alumno de 1.º de ESO con TDA (trastorno por déficit de atención sin hiperactividad). Los especialistas nos dicen que tiene una buena capacidad intelectual, sin embargo, sus notas son bajas a pesar de que pasa mucho tiempo estudiando. Somos conscientes de que le hemos castigado y reñido mucho por sus resultados y le vemos, actualmente, triste y desmotivado. Necesitamos que nos orienten.

El trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad está teniendo una repercusión importante entre nuestros alumnos y en la comunidad educativa por las características propias que presenta. Sabéis que debe ser tratado desde una vertiente multidisciplinar y que tiene una base orgánica, por lo que se hace precisa la medicación basada en el metilfenidato asociada a una terapia psicológica en la que se enseñe al alumno a autorregularse en cuanto al tiempo de realización de las tareas, a controlar su impulsividad, a desarrollar su capacidad de reflexión, a mejorar su atención y su concentración.

Si no hay ningún problema de aprendizaje asociado y el nivel intelectual es adecuado, el pronóstico debiera ser positivo. La coordinación entre la familia, el orientador psicopedagógico, el equipo educativo del centro en el que estudia y el médico que le trata se hace indispensable. Necesita que todo el profesorado que le da clase conozca en qué consiste su dificultad y las necesidades que tiene, para poder reforzarle adecuadamente. El seguimiento debe ser continuado. Las nuevas tecnologías le servirían como elemento motivador y cambio metodológico y le proporcionarían el feedback necesario sobre su propia actuación. Existen programas en el mercado para trabajar todos estos aspectos que resultan estimulantes, eficaces y amenos.

Las adicciones y las TIC

Por otro lado, el uso de las TIC en el hogar se realiza desde un plano individual y lejos del control parental, originando ciberpatologías. La falta de control sobre el tiempo de conexión hace que determinadas personas, también adultos, naveguen por la red, utilicen los videojuegos y/o el teléfono móvil generando auténticas adicciones, viviendo una vida virtual en detrimento de una vida real.

En ocasiones la red se convierte en un refugio para cierto tipo de personalidades protegidas ante su escudo, originando depresiones, aislamiento, comportamientos agresivos, comportamientos delictivos, conflictos padres-hijos, mecanismos de evitación, dejación de funciones..., siendo, sin lugar a dudas, los más jóvenes los más vulnerables. Es sorprendente la velocidad con la que se producen estas ciberadicciones.

Cómo detectar una posible adicción a Internet:

1. ¿Cuánto tiempo pasa su hijo conectado?
2. ¿No puede pasar el día sin ordenador y sin conectarse a la red?
3. ¿La utilización de Internet provoca conflictos en el hogar (falta de respeto hacia las normas y rutinas, conflicto padres-hijos, incumplimiento de funciones...)?
4. ¿Su hijo miente sobre el tiempo que pasa conectado?
5. ¿Su hijo descuida aspectos importantes de su vida, actividad académica, amigos reales, deporte?

Los videojuegos y el teléfono móvil también pueden y de hecho generan dependencia, siendo más vulnerables los adolescentes varones, de un contexto sociocultural medio y con escasas interacciones familiares.

Soy un chico de trece años. Mis padres consideran que necesito ayuda especializada porque las últimas facturas de mi teléfono móvil son muy elevadas. También me dicen que estoy todo el día con el ordenador, que no estudio y que descuido hasta mi forma de vestir. Yo no lo veo tan grave, pero son muy, muy pesados. Mis amigos hacen lo mismo y nadie les dice nada. Voy a ir a un psicólogo para que no me monten más varas y para que no me rallen la cabeza.

¿Cómo puedo hacerles entender que no pasa nada y que todo está bien?

No son tus padres quienes deben comprender que no pasa nada porque sí que pasa. Eres tú el que debe plantearse la posibilidad de tener un problema y el primer paso es que lo asumas, sin desviar la responsabilidad hacia tus padres, ni criticar su actuación contigo. Ellos te quieren y desean lo mejor para ti y tienen el deber de responsabilizarse de ti porque aún eres demasiado joven.

Por otro lado, hay que informar y proporcionar a tus padres pautas de actuación contigo. Podríais negociar el uso del teléfono móvil, aportando parte de la propina hasta que saldes la deuda, reducir al mínimo su uso o inutilizarlo hasta saldar la mencionada deuda.

Debes entender cuál es la función del teléfono y aunque sabemos que el grupo de amigos es muy importante, no debes diluirte en él, sino conservar tu identidad, tu propio criterio y decidir lo que está bien y lo que está mal.

Este tipo de conflictos surgía hace unos años con el uso indiscriminado del teléfono móvil. Actualmente se dan menos, probablemente porque el adolescente de hoy utiliza más el contacto por la red para comunicarse con sus amigos, quedar para salir, y por la existencia de tarifas especiales para comunicarse con el móvil. Evidentemente, el problema no se ha resuelto. Los chicos pasan de unos instrumentos a otros para conseguir sus fines. El uso de la red es más económico, pero el problema persiste.

Existen numerosos estudios sobre la adicción al teléfono móvil y los expertos coinciden al afirmar que el uso abusivo de las nuevas tecnologías produce desequilibrios en los jóvenes, dificultando sus relaciones sociales y su desarrollo madurativo, generando una serie de consecuencias desadaptativas como son el fracaso escolar, alteraciones del comportamiento, de la conducta y aislamiento social.

Información para padres

¿Qué son las redes sociales?

Las redes sociales son una forma de interacción social en la que se comparten con otras personas intereses, preocupaciones, necesidades. En ellas se pretende proteger a los cibernautas a través del control de la privacidad y del control de los contenidos. Corrientemente se utilizan cláusulas de responsabilidad, botones de aviso de contenidos molestos y límites de edad.

Permiten a los usuarios familiarizarse de un modo lúdico con las TIC y son una fuente de habilidades sociales para los adolescentes, en especial para aquellos a los que les cuesta comunicarse con su entorno, permitiéndoles expresar sus sentimientos y sus angustias tras el anonimato del ciberespacio. Potencian, asimismo, el carácter cooperativo de estos chicos, ejerciendo una influencia muy positiva sobre ellos.

A pesar de estos mecanismos de control, existen usuarios capaces de romper estas barreras y navegar por la red con propósitos nada éticos y, aunque probablemente se trate de un colectivo minoritario, el perjuicio que ocasionan es siempre grave y, en ocasiones, irreparable. Son los ciberdelincuentes, internautas que utilizan el espacio virtual con fines sexuales, comercialización de pornografía infantil, acoso, venta de drogas, venta de armas, inducción al suicidio, vulneración de la protección de datos, inducción a la anorexia, usurpación de la personalidad..., todas ellas actividades ilegales perseguidas por la ley.

Las redes más importantes:

Live Space: dirigida a los más jóvenes. Red abierta donde se pueden ver las páginas de todos los usuarios. Control de contenidos. Es la red de Microsoft.

Myspace: utilizada por usuarios del ámbito universitario y artistas. Control de propiedad de los contenidos.

Facebook: 350 millones de usuarios en todo el mundo, aproximadamente 8 en España. Se trata de una página cerrada a la que se accede por invitación expresa de cada usuario. Control sobre la privacidad.

Tuenti: 6,8 millones de usuarios. Control de privacidad y limitación de las relaciones por edades. No es conveniente para menores de 14 años.

El mundo virtual tiene un vocabulario propio o cibervocabulario: internauta, hacker, cibernauta, ciberespacio..., además han aparecido otra serie de términos de carácter desadaptativo e incluso delictivo, entre los que cabe destacar:

Ciberadicción: adicciones tecnológicas. Dependencia extrema de la red, del teléfono móvil y de los videojuegos. Las ciberadicciones se dan en todas las edades, causando en quienes las padecen un empobrecimiento extremo en sus relaciones

personales, familiares y sociales. En la adolescencia las consecuencias negativas de este abuso se pueden concretar en

1. Cambios en los hábitos de vida para tener más tiempo para conectarse.
2. Disminución de la actividad física.
3. Disminución de la sociabilidad con la consiguiente pérdida de amistades.
4. Cambio en los patrones de sueño para tener más tiempo en la red.
5. Dificultades académicas: dejación de funciones, bajo rendimiento, dispersión de la atención, dificultad para concentrarse, aislamiento...
6. Dificultades familiares, omisión de funciones, alteración de rutinas y horarios, conflictos padres-hijos...
7. Evitación de actividades importantes.
8. Falta de esfuerzo y aplicación respecto a las actividades personales.

Grooming: conjunto de técnicas que utiliza un adulto para ganar la confianza de una menor con fines sexuales. Son los llamados «depredadores de adolescentes». El grooming se relaciona con la pederastia y la pornografía infantil.

Soy una chica de diecisiete años. Desde hace dos años aproximadamente mantengo una relación sentimental con un hombre de veintisiete años que vive en otra ciudad. Durante algún tiempo ha sido muy amable y cariñoso conmigo. Ha venido a verme y nos hemos acostado. Tiene muchos problemas y a mí me da mucha pena. El conflicto ha surgido cuando he querido dejarle porque me parece mucho mayor de lo que dice y porque no tenemos nada en común. Ha comenzado a insultarme y a amenazarme a través de la red y me dice que, como sabe dónde vivo, me va a hacer la vida imposible. No sé qué hacer. Por otro lado, tengo muchas discusiones con mi familia porque no me encuentro bien, me siento deprimida y he gastado mucho dinero en conversaciones telefónicas. No sé qué hacer.

Las relaciones en la red son muy arriesgadas y peligrosas. Ahora ya no hay marcha atrás, pero lo que está haciendo ese hombre está penado por la ley. Debes ser fuerte, vencer el miedo y decírselo a tus padres para que tomen las medidas oportunas y lo pongan en conocimiento de la policía. Es posible que se trate de un depredador de adolescentes que sabe que las relaciones consentidas con una menor de tu edad no son un delito. Debes solicitar los servicios de un psicólogo para que te ayude a superar las posibles secuelas emocionales que esta relación te deje y, por supuesto, no debes mantener con él ningún contacto virtual ni real.

Ciberbullying: ciberacoso entre iguales a través de la web, el teléfono móvil y los videojuegos online principalmente.

El acosador actúa colgando fotos comprometidas de un adolescente, enviando mensajes amenazadores en nombre de la víctima, usurpando su personalidad, colocando comentarios ofensivos y humillantes sobre ella...

Soy una chica de catorce años, estudio 2.º curso de ESO. En mis ratos libres entro en el Tuenti para charlar con mis amigos. Mi sorpresa, por cierto desagradable, ha sido encontrar colgada una foto mía, que han manipulado, al lado de fotos de otras chicas que no conocía para votar cuál era la más gorda. No sé quién ha hecho esto, pero a mí me ha dolido mucho. No sé qué puedo hacer.

Entiendo que te duela, sabes que se trata de un modo de acoso y probablemente no sepas qué internauta lo ha hecho. Puede ser un falso amigo, un compañero de clase o un conocido. Debes decírselo a tus padres y comentárselo al tutor. Guarda las pruebas y estate alerta por si la situación continúa. En todo caso, te ofrezco esta serie de consejos prácticos, recogidos en Pantallas Amigas, y espero que te ayuden:

1. No contestes a las provocaciones, ignóralas y trata de pensar en otra cosa.
2. Comportate con educación en la red. Usa la netiqueta (normas para tener un comportamiento educado en la red).
3. Si te molestan, abandona la conexión y pide ayuda.
4. No facilites datos personales, te sentirás más protegida.
5. No hagas en la red lo que no harías en casa.
6. Si te acosan, guarda las pruebas.
7. No pienses que estás totalmente seguro al otro lado de la pantalla.
8. Advierte a quien abusa que está cometiendo un delito.
9. Si hay amenazas graves, pide ayuda con urgencia.
10. Cuando te molestan al usar un servicio online, pide ayuda a su gestor.

Ciberconvivencia: agresiones y humillaciones a profesores y a alumnos grabadas y publicadas en la red.

Cada vez son más frecuentes las noticias de profesores que abandonan la enseñanza por temor a sus alumnos. Vejados, acosados y en ocasiones agredidos por alguno de ellos mientras otros lo graban en el móvil para colgarlo en Internet, caen en profundas depresiones, temor exacerbado o crisis de ansiedad y angustia que les lleva a precisar de ayuda psicológica y/o psiquiátrica para salir adelante. Como consecuencia de todo esto se crea en el año 2005 El Defensor del Profesor, servicio creado por la Comunidad de Madrid para aquellos profesionales de la enseñanza que necesiten ayuda, apoyo y orientación ante cualquier tipo de abuso en las aulas.

Al igual sucede con determinados alumnos objeto de humillaciones y agresiones grabadas para colgar en la red, lo que ocasiona una sintomatología similar a la anterior y un proceso de preparación muy laborioso para reincorporar a la víctima en el aula.

Sexting: envío de fotos, sonidos y vídeos con contenido sexual a través del teléfono móvil y/o de Internet, grabadas por la persona que las envía y de los que es protagonista con destino a una pareja o a algún amigo. Esto expone al realizador a numerosos riesgos:

1. Exposición al grooming o a otro tipo de acoso.

2. La exhibición de ciertas imágenes de menores difundidas por menores podría considerarse pornografía infantil y tener consecuencias penales. Las imágenes de una persona están protegidas por la Ley de Protección de Datos. La responsabilidad penal será de los creadores y difusores de las imágenes y la responsabilidad civil, de sus tutores legales, sus padres.

3. Cuando una persona ve su imagen o un vídeo sobre ella en el que sale desnuda o semidesnuda difundido en la red, es seguro que se va a sentir devaluada y acosada, pudiendo sufrir ansiedad, depresión, pérdida de autoestima, e incluso llegar al suicidio.

Phishing: estafa económica a través de la red basada en la usurpación de la identidad de las personas por medio del robo de claves privadas. Aparecen en e-mails o ventanas emergentes. Las personas responden enviando sus números de cuentas bancarias, tarjetas de crédito..., facilitando el que se produzca el fraude.

Algunos procedimientos para protegerse obtenidos de VTR. Internet Segura:

1. Nunca respondas a solicitudes de información personal a través del correo electrónico.
2. Para visitar sitios web, introduce la dirección URL en la barra de herramientas.
3. Asegúrate que el sitio web utiliza cifrado.
4. Consulta frecuentemente los saldos bancarios o de tarjetas de crédito.
5. Comunica los posibles delitos relacionados con tu información personal a las autoridades competentes.

Para finalizar, podemos concluir que las tecnologías de la información y de la comunicación, entre las que destacan el ordenador, los videojuegos, el teléfono móvil e Internet, son un instrumento insustituible facilitador de la comunicación, la información y del aprendizaje de nuevos conocimientos.

Como todos los grandes descubrimientos, cuenta con enormes ventajas y enormes inconvenientes. Son los adolescentes los que más las utilizan en su vida diaria por esa capacidad de interacción con sus pares y son ellos los más vulnerables a los perjuicios que ocasionan, pero ya no hay retorno. Estamos dentro de la cultura digital, aprovechemos sus ventajas y protejámonos contra sus inconvenientes.

Padres, profesores y educadores en general tenemos la obligación de adaptarnos y formarnos en el conocimiento de estas herramientas para poder proteger a los menores de los abusos que se realizan en nombre de las TIC. Asimismo, los padres tenemos la obligación de proporcionar a nuestros hijos los medios necesarios en su educación. Pues bien, las nuevas tecnologías son medios imprescindibles para la consecución de esta educación y para que en un futuro el adolescente de hoy se convierta en un adulto del mañana, en un profesional cualificado y competitivo.

Por otro lado, nuestros jóvenes precisan de una educación en valores en la que no se diferencia sociedad real de sociedad virtual. El ciberespacio también cuenta con normas y con límites y su actuación debe ser la misma en uno y otro contexto.

Los educadores, entre los que se incluyen padres y profesores, tenemos una labor esencial: conseguir del adolescente un uso ético y responsable de esta fuente inagotable de conocimiento, de información y de comunicación que son las TIC.

TAMARA GARCÍA GORDÓN

EPÍLOGO

El acervo de experiencias que a lo largo de estas páginas hemos analizado habrá servido, amigo lector, para sumergirte en la apasionante aventura de la adolescencia, la misma aventura que tú viviste hace años con la mirada puesta en el futuro, oteando y atisbando las múltiples sorpresas que estaban a punto de llegar (*adventura* = la vida como aventura).

Al final habrás pensado que la acumulación de datos no basta para aprehender la proteica personalidad del adolescente. Vano empeño sería el intentarlo; se nos escaparía como el agua en una cesta, ya que la conducta de un ser tan celoso de su originalidad y libertad no puede ser explicada con la precisión científica de quien relaciona causas y efectos.

La razón se nos queda corta cuando pretendemos conocer el mundo poliédrico del adolescente, al que nunca podemos llegar mediante demostraciones, pues solo permite que nos aproximemos a él con el alma y el corazón, según el consejo pascaliano de las razones en que el corazón abunda cuando le faltan al entendimiento.

La corriente vital de la adolescencia, como la de cualquier biografía adulta, está signada por la contradicción, la incoherencia y la ambigüedad. ¿No ha dicho el psicoanálisis que el hombre es radicalmente inauténtico? El adolescente se mueve en un laberinto de contradicciones: alegría desbordante *versus* huraña tristeza, afirmación de sí mismo *versus* inseguridad e inestabilidad, actividad entusiasta *versus* estéril pasotismo, idealismo utópico *versus* torpe hedonismo... En el torbellino de esta dialéctica la razón se desorienta y se pierde.

No nos sirve la ciencia para dar cuenta del devenir humano en su camino hacia la madurez. No nos sirve la demostración empírica, sino la desinteresada comprensión. Y comprender al muchacho en los renglones de su adolescencia significa leerle por dentro (*intus legere* = *intelligere* = entenderle).

Entenderle es aceptarle por sí mismo, sin explicaciones que malogren su conocimiento objetivo. No hay educación sin conocimiento del educando; pero a este es imposible conocerle sin la incondicional comprensión que procede del amor. El amor nos hace pacientes y comprensivos, y es en la adolescencia cuando el ser humano se siente más indigente de paciencia y comprensión.

Tal vez, la «razón vital» de Ortega nos pudiera colocar en la perspectiva justa para comprender al ser humano en su evolución. Y hasta es posible que este concepto coincida con la capacidad de comprensión empática de Rogers, como el método más adecuado para entender al hombre en su infinita versatilidad. En todo caso, nos resulta grato pensar que tanto estos como otros muchos autores coinciden en la necesidad de dar al conocimiento científico ese «complemento de alma» que es el amor, para poder captar al hombre en su irrepetible originalidad y en su proyección libre hacia el futuro.

¿Cree el lector que hay una tarea más noble y fundamental para la sociedad que educar a un adolescente? Estoy convencido de que todos los educadores responsables tienen claro que es en esta etapa evolutiva del ser humano donde verdaderamente nos la jugamos. Consciente de ello, pido y deseo, queridos compañeros, padres y profesores, que dobleís la dosis de entusiasmo y de automotivación, porque nada os dignificará más que enseñar a tantos jóvenes a tomar las riendas de su propia vida, de forma responsable y consciente y alentando lo mejor de sí mismos.

DECÁLOGO PARA EDUCAR A UN ADOLESCENTE

Todas las enseñanzas de este libro pueden resumirse en el siguiente decálogo, que explica a los padres cómo educar a su hijo adolescente y favorecer un mejor encuentro entre ambos, así como un diálogo más positivo.

1. No caigas en el mismo error de adoptar sus mismas actitudes desafiantes, intransigentes, inmaduras, volubles, provocadoras. No entres en ese terreno, sitúate en un nivel superior, pero de sencillez, autocontrol y firmeza.
2. Háblale de vez en cuando de tus años adolescentes, de cómo te costaba obedecer, de lo que pensabas de los castigos, de los padres y profesores ideales que te hubiera gustado tener.
3. Todo adolescente necesita numerosos ejemplos de madurez y humildad. Enséñale con actitudes de calma y autocontrol, escúchale para que aprenda a escuchar con respeto y explícale cómo discutir con razones, sin menospreciar ni descalificar.
4. Dado que la empatía es esencial para la construcción de la bondad, del buen entendimiento y del respeto, ponte en su lugar y que no te duelan prendas por alabar y valorar con entusiasmo su conducta, sus cualidades o su forma de ser. Antes de corregirle, dile algo positivo, algo que le obligue a escucharte.
5. El adolescente no admite al educador pluscuamperfecto, sino al sincero, humano y humilde. Si admites tus propios fallos y que sigues esforzándote por mejorar tu conducta, no dudará en imitarte y sentirá cerca de sí la fuerza de tu humildad y humanidad.
6. Recuerda siempre que todo adolescente es básicamente susceptible, inmaduro, suspicaz, con gran sentido del ridículo y muy dependiente del concepto que de él tengan sus amigos. No le corrijas en público, no le delates ni le critiques. Lo mejor es hacer reconvenciones serenas en privado.
7. Déjale claro a tu hijo adolescente que le quieres, que te importa su felicidad presente y futura y que precisamente por eso le ayudas a ser dueño de sí mismo, a que aprenda a tener autodisciplina y voluntad, que son la base de la eficacia y de la verdadera autoestima. Pero nada de esto es gratis, hay que pagar un precio: hacer muchas cosas que no nos apetecen, pero son imprescindibles para una formación integral y humana.
8. Desde los más tiernos años se empieza a forjar el carácter y los hábitos positivos, no esperes a la adolescencia: hacer amigos, ordenar sus cosas y responsabilizarse de ciertas actividades del hogar, aprender a utilizar los ratos de ocio y diversión, ver la televisión de forma crítica y selectiva... son aprendizajes del día a día y no consecuencia de la edad.

9. Habla con tus hijos de todos los temas, pero sin pontificar, escúchales y hazte escuchar también con temas como el alcoholismo, la falta de alternativas al pasotismo, las litronas y los desmanes de los fines de semana, la hora de vuelta a casa, los amigos-problema... Buscad juntos soluciones y alternativas.
10. Espera siempre lo mejor de tu hijo adolescente, esta es una etapa crítica y de tránsito, y de tu ayuda inteligente y cercana, respetuosa y comprensiva, con exquisito tacto, pero con firmeza en lo fundamental, va a depender que dentro de unos pocos años se convierta en una persona madura, fuerte, con dominio de sí, cariñosa, respetuosa y esforzada. No apartes jamás de tu mente esa imagen positiva del adolescente bien formado en que se convertirá tu hijo/a.

Quien lo desee puede ponerse en contacto con Bernabé Tierno y su equipo de psicólogos y pedagogos en www.cluboptimistavital.com

NOTAS

1. Fundación Caldeiro (1988), *Adolescencia y valores*.
2. Ibidem.
3. Informe Juventud España 2008, Injuve.
4. Para más información sobre el tema de la agresividad juvenil: Rutter, M.; Giller, H. y Hagell, A. (2000), *La conducta antisocial de los jóvenes*. Madrid: Cambridge University Press.

Educar a un adolescente

Bernabé Tierno

ISBN edición en papel: 978-84-8460-864-6

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

© Bernabé Tierno Jiménez, 1992, 2010

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2010

Ediciones Temas de Hoy es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.

Paseo de Recoletos, 4, 28001 Madrid

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2012

ISBN: 978-84-9998-213-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

www.jadiseno.es

Índice

Prólogo a la nueva edición	7
Aprender con ejemplos... «haciendo»	9
La resiliencia como habilidad y como estructura mental es imprescindible en la educación de un adolescente	11
Capítulo uno. La identidad personal del adolescente	16
A) Libertad, autonomía y emancipación	21
«¿Cómo puedo demostrar a mis padres que soy mayor?»	21
«Espero su consejo antes de irme de casa como Katy Perry»	22
«Soy hija única y no tengo libertad»	23
«No quiero crecer»	24
«Mientras se esté en casa»	25
«¿A qué edad es conveniente irse de casa?»	26
B) Madurez y desarrollo	29
«¿Qué podemos hacer para ser maduros?»	29
«¿Soy madura psicológicamente?»	30
«Le he convertido en un muchacho repelente que solo vive para el estudio»	31
«Querían que fuera siempre la mejor en todo»	32
«Deseo ser una persona madura»	33
«¿Por qué no llego nunca a saber lo que está bien o mal?»	34
«Me ha dejado por ser demasiado madura»	36
«El noble orgullo de una hija»	36
¿Cómo enseñar a ser más positivo?	38
«Incapaz de deshacerme de nada»	38
C) Formación del carácter	40
«¿Qué se entiende por carácter?»	40
«¿Cuándo se está educado?»	40
«Me ruborizo por cualquier cosa»	42
«¿Cómo lograr fuerza de voluntad?»	43
Paga semanal a los jóvenes	44
«Más deporte para mis hijas»	45
«No sé decir NO»	46
D) Autoestima y concepto de sí	47
La autoimagen y el éxito personal	47

«Como nadie me alaba, me alabo yo mismo»	48
«No sé qué decir a mis alumnos el primer día de clase»	49
«Soy gafe, todo me sale mal»	50
«La vida es para mí una pesadilla»	52
«Mi situación es desesperada»	54
Marcada psicológicamente por no sacar el carné de conducir	55
«Intenté suicidarme por la presión insoportable de mi padre para que estudie»	56
«Pienso todo el tiempo en suicidarme»	58
«Solo veo defectos en mí»	62
E) La imagen corporal del adolescente	63
«No me siento contenta con mi imagen»	63
«Me gustaría ser guapa y gustar a los chicos»	63
Se avergüenza de tener pecho y no quiere salir a la calle	64
«Soy muy bajita y me saca a la pizarra para provocar la risa»	65
Acomplejada por su elevada estatura	66
«Me acompleja ser más alta que mi novio»	67
«Mi cara y mis piernas se llenan de vello negro y fuerte»	68
«No puedo quitarme la obsesión por comer»	69
«Estoy hecha un palo»	70
«Estoy para siempre en una silla de ruedas. ¿Qué va a ser de mi vida?»	71
Obsesión o belleza	72
«Mi hijo es muy desordenado»	73
«Mi hija se quiere operar el pecho»	74
Capítulo dos. Vida afectiva y emocional	77
A) Las amistades del adolescente	82
«¿Cómo encontrar amigos?»	82
«Si no hago amigos, me corto las venas»	84
«Me siento sola y me cuesta hacer amigas»	85
«No quiero estar sola, no quiero volver a llorar»	86
«Mi mejor amigo es homosexual, ¿cómo puedo ayudarlo?»	88
«¿Cómo ayudar a una compañera de facultad que no logra superar ninguna asignatura?»	89
«Tengo una amiga que consume drogas y no sé qué hacer»	90
«No me llegan mensajes»	91
«No quiere salir»	92

Caer bien a todo el mundo	93
Recuperar la amistad	93
B) Sexualidad y educación para el amor	95
¿Educación sexual o escuela de prostitución?	95
Información sexual	96
Desconfía de los chicos	97
«Nunca he estado con ningún chico»	98
Abusos deshonestos	99
Chicos y chicas duermen juntos en la misma habitación	100
«Soy incapaz de olvidar a un cantante del que me enamoré y he llegado a pensar en el suicidio»	102
Niño de catorce años seducido por madre soltera de veintiocho	103
«Estoy enamorada de dos hombres»	104
C) Las relaciones chico-chica y el noviazgo	106
Deseo morboso e irresistible de hablar	106
«¿Qué debo hacer para no turbarme ante las chicas?»	107
«Vivo con la obsesión de “enrollarme” con chicas»	108
«¿Qué hacer si no puedo olvidarle?»	109
Una novia celosa	110
«¿Funcionará nuestro matrimonio siendo mi prometido tres años más joven?»	111
«Mi novio dice que es absurdo perder cinco años de mi vida en hacer una carrera»	112
«Si no encuentro trabajo, me dejará mi novia»	113
«¿Qué hacer para que se fije en mí?»	114
«Se ha enamorado a través de Internet»	115
«Mi novio es muy agresivo conmigo»	116
Padres intransigentes	117
Primer amor	118
Capítulo tres. El mundo social del adolescente	120
A) Relaciones interpersonales	126
«No sabemos escuchar»	126
«Mucho más que una simple profesora»	127
Cómo ayudar a una amiga tímida	128
Secretos en la pareja	129
«Mis hijos se empiezan a marchar de casa»	130

«No me gustan nada los amigos de mi hijo»	131
Compartir piso	132
Padres e Internet	133
Nuestros hijos y los inmigrantes	134
«Miedo al qué dirán mis hijos»	135
«Mi madre y mi abuela no se hablan»	135
Internet y los niños	136
B) Problemas familiares	137
Salidas nocturnas de los jóvenes, motivo de conflictos	137
«He visto a mi padre con otra señora. ¿Debo decírselo a mi madre?»	138
«Mi madrastra me odia»	139
«No aguanto a mi familia»	140
«Nuestra hija es adoptada»	141
Hijos ante la separación	142
Padres desorientados con el pasotismo	143
«Mi hijo nos maltrata»	144
«Mi madre y hermanos me tratan con desprecio»	145
Mantener un matrimonio por los hijos	146
«No sé cómo educar a mis hijos»	146
Discusión entre padre e hijo	147
«Nuestro hijo nos chantajea»	148
«Envidia a mi hermana»	148
C) Represión y agresividad	150
«¿Por qué echo de menos la violencia de mi padre?»	150
Agresividad de una adolescente	151
Crueldad de los muchachos	152
Agresiones en el instituto	153
Capítulo cuatro. Los problemas de la enseñanza	156
A) Motivación y concentración en el estudio	161
Desaliento en el estudio	161
«Me siento bloqueada y desmoralizada por completo»	162
«¿Cómo convencer a mi hijo para que siga estudiando?»	163
«En lugar de ayudarme, todos me desanimaron»	164
«¿Cuántas horas debe dormir un estudiante?»	166
Ansiedad en el aprendizaje	167

«No logro concentrarme»	168
«He perdido la capacidad de asimilar»	169
Sin trabajo después de terminar la carrera	171
«Mi hija “vaguea”»	172
«Mi niña no quiere ir al colegio»	173
B) Dificultades escolares	174
«¿Qué hacer cuando se te atraganta una asignatura?»	174
«Mi nota media se hunde por culpa de la gimnasia»	175
Asignaturas pendientes en Bachillerato	176
C) Técnicas de trabajo intelectual	178
«¿Qué puedo hacer para recordar mejor?»	178
«Como no me preguntan cada día, me fío y suspendo»	179
«Se pasa la clase dando apuntes»	180
«Con mis apuntes aprueban todos menos yo»	182
Aficionarse a la lectura	184
Capítulo cinco. Desajustes y conflictos en la adolescencia	186
A) Problemas de personalidad	191
«En segundos paso de la euforia a la depresión»	191
Hipocondría en el adolescente	192
Nervios en el estómago	193
La ansiedad le impulsa a comer	194
«Con dieciocho años, sigo chupándome el dedo»	196
Anorexia nerviosa: la comida como expresión de angustia	197
¿Qué hacer con un cleptómano?	198
Miedo incontrolable a los animales	199
«Lloro por cualquier cosa»	200
Superar los traumas	201
Acudir a un psicólogo	201
Recaer en la anorexia	202
«¿Morderse las uñas es un tic?»	202
Miedo constante a la muerte	203
Horror a los espacios abiertos	204
«Mi hija es sonámbula»	204
B) Inadaptación social y dificultades caracteriales	206
«Ha estado dos meses en EE. UU. y ha venido insoportable»	206

Adolescente conflictiva	207
«Por mi rubor, temo salir de casa»	208
Vencer la timidez	209
«Siempre he tartamudeado y también mis hermanos»	210
¿Cómo saber que un joven puede quitarse la vida por motivos escolares?	211
De buen chico a delincuente	213
Gamberrismo y fanfarronería	215
«Pincha las ruedas de mi coche»	217
Nervios en el estómago	218
C) Toxicomanías y drogodependencias	219
¿Qué caminos llevan a la droga?	219
Prevenir la droga desde el hogar	220
«¿Sería eficaz mostrar en televisión a drogadictos bajo los efectos del “mono”?»	223
«He descubierto que mi hijo fuma. ¿Qué debo hacer?»	224
Alcohol: más de veinte botellines en un día	225
«Mi hija fuma y bebe como un carretero»	227
«La tele me domina y me quedo embobada viéndola»	228
Capítulo seis. Adolescencia y TIC (Tecnologías de la Información y de la Comunicación), por la psicóloga Tamara García Gordón	232
Responsabilidad y TIC	235
Educación y TIC	237
Las adicciones y las TIC	239
Información para padres	241
¿Qué son las redes sociales?	241
Epílogo	247
Decálogo para educar a un adolescente	251
Notas	255
Créditos	258