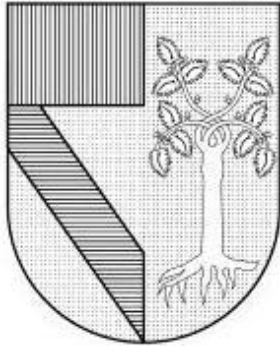


**UNIVERSIDAD PANAMERICANA**  
**FACULTAD DE PEDAGOGÍA**



**INSTITUTO  
PANAMERICANO  
DE CIENCIAS DE  
LA EDUCACIÓN**



**IPCE**

Con reconocimiento de Validez Oficial de Estudios ante la  
Secretaría de Educación Pública.

**EL EDUCADOR FAMILIAR ANTE LA DEPRESIÓN EN LA  
ADOLESCENCIA**

**T E S I S**  
PARA OBTENER EL GRADO DE:  
**MAESTRO EN EDUCACIÓN FAMILIAR**  
P R E S E N T A  
**MARÍA MARTHA MÁRQUEZ ROJAS**

DIRECTORA DEL PROGRAMA: DRA. ISABEL PARÉS GUTIERRÉZ

ASESORA: MTRA. MARÍA TERESA CARRERAS LOMELÍ



# AGRADECIMIENTOS

## A DIOS

Todo mi agradecimiento, por el trabajo de esta tesis  
y porque siempre me ha acompañado amorosamente en  
mi camino de vida

### **A Quique, Vero y Peter**

Mis tres hermosos hijos

Los amo  
Gracias por comprenderme en mi  
continuo camino de superación y  
por ser como son conmigo

Mejores hijos no me pudo dar Dios

### **A Lalito y Alex**

Mis preciosos nietos

Gracias por estar siempre conmigo  
y quererme como me quieren, espero  
ser un buen ejemplo en su vida

Los adoro

### **A Andrea**

Mi angelito  
Siempre vas a estar  
en mi corazón

### **A los que ya no están conmigo físicamente**

Se que me acompañan y que nunca me dejan  
Gracias por su acompañamiento espiritual

### **A Gabriel**

Mi otro hijo  
Así te quiero y así te respeto  
Gracias por ser excelente padre,  
esposo y yerno

### **A la Universidad Panamericana**

Gracias por darme la oportunidad  
de este crecimiento

### **A Norma**

Gracias por esos momentos inolvidables  
que compartimos en esta tesis, en nuestra  
vida pero en especial; por tu linda e invaluable  
amistad

### **A Ana Tere López de Llargo**

Gracias Tere desde los años 90s tus  
enseñanzas y amistad  
me han acompañado gratamente

### **A Tita, mi asesora**

Gracias por todas tus enseñanzas  
tiempo y paciencia para esta tesis  
pero especialmente por ser mi amiga

# ÍNDICE

<b><u>INTRODUCCIÓN</u></b>	6
<b><u>CAPITULO I</u></b>	
<b><u>EL VALOR DE LA FAMILIA PARA EL ADOLESCENTE</u></b>	10
<u>I.1 La familia y el adolescente</u>	10
<u>I.2 La familia, educadora de la Libertad- Responsabilidad</u>	22
<u>1.3 La autoridad paterna en la educación de hijos adolescentes</u>	31
<b><u>CAPITULO II</u></b>	
<b><u>IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN Y EL EDUCADOR FAMILIAR EN LA ADOLESCENCIA</u></b>	
<u>II.1 Qué es educación y su importancia en la formación del adolescente</u>	40
<u>II.2 La Educación Familiar en la adolescencia</u>	50
<u>II.3 La Educación Familiar como actividad profesional</u>	52
<u>II.4 Límites de acción del Educador familiar</u>	58
<u>II.5 El Educador Familiar en la formación del adolescente</u>	63
<b><u>CAPITULO III</u></b>	
<b><u>APOYOS EDUCATIVOS EN LA FORMACIÓN Y SALUD EMOCIONAL ADOLESCENTE</u></b>	71
<u>III.1 Comunicación afectiva y efectiva para el adolescente</u>	71
<u>III.2 Construcción de la autoestima sana en los hijos adolescentes</u>	78
<u>III.3 La autoestima baja y su repercusión en la vida del adolescente</u>	83
<u>III.4 Padres y educadores en la formación de la autoestima</u>	85
<u>Los seis pilares de la autoestima</u>	
<u>III.5 Inteligencia emocional y familia</u>	91
<u>III.5.1 Inteligencia emocional y sus aptitudes básicas</u>	95

<u>III.6 Educación en valores, inteligencia emocional y adolescencia</u>	107
--	-----

## **CAPITULO IV**

### **ADOLESCENCIA CARACTERÍSTICAS Y RIESGOS** 111

<u>IV.1 Qué es adolescencia</u>	112
---------------------------------	-----

<u>IV.2 Características de la adolescencia</u>	111
--	-----

Desarrollo psicoemocional del adolescente

<u>IV.3 Fases de la adolescencia</u>	116
--------------------------------------	-----

Inicial, preadolescencia o pubertad, temprana o media y tardía o superior

<u>IV.4 Los riesgos en la vida del adolescente</u>	135
--	-----

## **CAPITULO V**

### **LA DEPRESIÓN Y EL SUICIDIO EN EL ADOLESCENTE** 152

<u>V.1 La familia y la depresión en el adolescente</u>	152
--	-----

<u>V.2 Qué es la depresión</u>	164
--------------------------------	-----

Sintomatología: Síntomas físicos

<u>V.3 La depresión en el adolescente</u>	174
---	-----

<u>V.4 Tipos de depresión en general</u>	181
--	-----

<u>V.5 Depresiones más frecuentes en el adolescente</u>	182
---	-----

<u>V.6 Factores desencadenantes de depresión</u>	185
--	-----

<u>V.7 Tratamiento de la depresión en el adolescente</u>	188
--	-----

<u>V.8 El suicidio por depresión en el adolescente</u>	190
--	-----

<u>V.9 El Educador Familiar, la depresión y el suicidio en el adolescente</u>	199
---	-----

## **REFLEXIONES FINALES** 202

## **BIBLIOGRAFÍA** 206

## INTRODUCCION

La presente tesis de investigación documental la elaboré conjuntamente con Norma Trujillo Ayala, Maestra en Educación Familiar y Logo terapeuta. Ambas hemos sido asesoras académicas y docentes en la Universidad Panamericana de la materia de Desarrollo Humano y Empresa de la cual soy autora e iniciadora. Mi principal función profesional en esta querida universidad, fue siempre como psicóloga y orientadora académica de los jóvenes estudiantes, docentes y asesores académicos.

La idea principal de la presente investigación documental es ofrecer a las familias, los padres, Educadores Familiares y a los mismos adolescentes, algunas herramientas y estrategias educativas comprobadas y aplicadas en mi trabajo cotidiano, que les permitan transitar con más comodidad esta etapa de riesgos y transformaciones que termina por involucrar a toda la familia.

Los primeros capítulos tienen algunas semejanzas, ambas unimos esfuerzos de búsqueda y en la parte final, tomamos orientaciones diferentes de acuerdo a la formación profesional y experiencia laboral de cada una, pero siempre centradas en los principios de la Educación Familiar como objetivo principal con un enfoque de Desarrollo Humano.

Con mucha frecuencia en mi práctica privada he visto que la depresión esta muy presente en los adolescentes y que la familia, los padres y educadores con frecuencia le otorgan poca o nula importancia. La catalogan de manera equivocada y le atribuyen características conductuales como: flojera, desgano, falta de interés o tristeza pasajera y cuando se manifiesta con reacciones de enojo o irritabilidad; le acusan de mala educación y mala crianza. Estas equivocaciones provocan una desatención y errores en la forma de

atenderla y tratarla pudiendo así desencadenar el riesgo más fuerte para los adolescentes; el suicidio.

Los adolescentes por su impulsividad y los adultos mayores son las poblaciones de mayor riesgo ante la depresión y son quienes se suicidan; casi sin vacilación. La Psicología Clínica me ha permitido trabajar esta enfermedad con adolescentes en sus múltiples complicaciones desde hace veinte años, siempre en combinación con médicos psiquiatras y neuropsiquiatras. La razón de mi interés en este tema es concientizar de este riesgo a las personas involucradas en la atención a los adolescentes.

La metodología de esta tesis es descriptiva documental, basada en el análisis y estudio de fuentes bibliográficas que apoyan lo que aquí se describe. En cada capítulo se parte del marco teórico indispensable para conocer los conceptos y enfocarlos a la Educación Familiar. Las explicaciones y contenidos de los capítulos son de la siguiente manera:

I El primer capítulo habla de la importancia de la familia en la vida del adolescente como cimiento en la construcción de su vida sana y sano desarrollo biológico, social, psicoemocional y espiritual. Y también como factor predisponente o causante de conductas enfermizas y disfuncionales. Se discute la importancia de la educación del Educador Familiar y su consecuencia en la vida del joven.

La persona humana por su familia tiene una doble posibilidad de vida: una de “sana” felicidad y no por el placer de lo inmediato, ni tampoco por lo que posee materialmente, sino como la entendía Aristóteles; *centrada en el ideal de la virtud y la sabiduría*. Y otra, una vida de dolor, fracasos, vicios, o deformación del comportamiento al aprender lo opuesto al bien.

**“La infancia hace destino” afirmaban los psicoanalistas, sin embargo, el ser humano gracias a la educación, puede ser reorientado. Las experiencias negativas de la infancia no lo marcarán para siempre.**

**II** Trata de la importancia de: la educación, la educación familiar y su profesional, el Educador Familiar, en la vida del adolescente. Consejero, instructor, amigo y guía profesional, confiable y ético, ayuda a los padres a comprender las oportunidades, los problemas y las necesidades de sus hijos adolescentes. Es orientador e influencia positiva en las responsabilidades y opciones de vida del chico, identifica desviaciones en su conducta y consecuencias adversas. En este capítulo se tratan además los límites de acción del Educador Familiar.

**“Al adolescente se le educa y se le orienta con disciplina, pero debe ser siempre con amor y desde el amor, porque ser padre es un privilegio pero también una enorme y hermosa responsabilidad”**

**III** Se mencionan en este capítulo algunos apoyos para el trabajo educativo con el adolescente: **La comunicación afectiva y efectiva** que favorece la confianza, atención y escucha incondicional, respetuosa y sin juicios. **La empatía:** que facilita el entendimiento de los sentimientos del adolescente y la comprensión de lo que está queriendo expresar con rebeldías, vestimentas, cortes o colores de cabello, etc. **La autoestima:** Pilar de la personalidad, de la conducta, de los logros y de una vida sana en el adolescente. **La inteligencia emocional** o uso adecuado de las emociones, para el buen desarrollo de su personalidad y comportamientos correctos aún en momentos críticos.

**“Entre hijos y padres debe haber respeto mutuo. El diálogo y la comunicación los llevará a la comprensión y al entendimiento. Esta relación no es de lucha de poderes, sino de amor y de respeto”**

**IV** Se analizan las fases y características de la adolescencia, sus cambios morfológicos, conductuales, sociales, y psicoemocionales. Se abordan algunos de sus muchos riesgos y se ofrecen recomendaciones de ayuda para padres y educadores. Los adolescentes construyen su identidad propia y diferenciada, es etapa de transición, inmadurez y cambios. Padres y educadores familiares deben comprender sus sentimientos, su mundo y aceptarlos incondicionalmente como los seres únicos e irrepetibles que son y crearles un ambiente de libertad guiada con firmeza amorosa y permitirles la expresión de pensamientos, acciones, y decisiones, con el respeto incondicional que su persona merece.

**“La paciencia, la comprensión y el amor de los padres a sus hijos adolescentes, les permitirá caminar juntos por esta etapa y ayudarlos a cristalizar sus sueños y cumplir sus anhelos”.**

**V** En el quinto capítulo se habla de **la depresión**, enfermedad peligrosa y silenciosa que puede terminar en el **suicidio**. Es multifactorial y multisintomática, llamada en el argot médico “la gran enmascaradora” porque la vivencia de síntomas depresivos es indefinible. A padres y educadores les conviene estar informados de esta enfermedad, los padres para entenderla, aceptarla y permitir la ayuda profesional y el Educador Familiar, para identificarla y no sólo proporcionar ayuda educativa y orientadora, la cual es excelente, pero no cuando de depresión se trata porque requiere de atención médico-psiquiátrica y psicológica especializada. La ayuda del Educador Familiar es invaluable al orientar a los padres y canalizar al joven oportuna y adecuadamente.

**“Siempre habrá momentos de dolor y tristeza pero hay que entender que siempre después de la tempestad, viene la calma y después de la noche viene el amanecer. Los padres son y deben ser el amanecer en la vida de sus hijos adolescentes”**

# CAPITULO I

## EL VALOR DE LA FAMILIA PARA EL ADOLESCENTE

### I.1 La familia y el adolescente

La familia es la primera forma de organización social en donde el ser humano nace, crece, se reproduce, aprende a relacionarse con los demás y muere con dignidad personal a la que tiene derecho. Es la primera educadora y cuida de las necesidades materiales, culturales, cultivo de valores religiosos y morales y del desarrollo integral de sus miembros por medio de la educación. Es en su núcleo en donde los valores se transmiten, se comparten, se aprenden y se aplican; formando parte de la educación.

La familia es una comunidad ética, de amor y solidaridad que ordinariamente se estructura dentro del esquema paterno-filial y que “el creador del mundo estableció (...) como origen y fundamento de la sociedad humana; la familia es por ello la célula primera y vital de la sociedad. Resulta “la organización más importante a lo largo de la historia, en todas, las sociedades humanas”. (Ibarra R.,2000: 65).

La comunidad familiar acompaña con amor y solidaridad incondicional a sus integrantes, para lograr la mejor conducción de las personas hacia su perfeccionamiento personal y por consiguiente familiar.

La educación y el amor deben andar el mismo camino con la familia, para conseguir el mismo fin la perfección de la persona. Los padres en la donación que hacen de sí mismos al educar recorren el mismo camino de crecimiento formativo con sus hijos.

Es la familia la encargada de guiar amorosamente al adolescente en valores y virtudes y tiene el reto de ayudarlo a formar su conciencia moral. Los valores aprendidos en la familia le servirán al adolescente de plataforma para cimentar y regir su vida. El ejercicio de las virtudes le ayudara a ser coherente con sus valores y cumpliendo la

obligación moral que los seres humanos tienen de potenciar sus fortalezas y educar sus debilidades para lograr su perfeccionamiento.

En la familia se da la verdadera comunión interpersonal por ser el ámbito adecuado de desarrollo de dones y potencialidades, que a todas las personas que la conforman les han sido otorgados. Los integrantes de la familia deben reconocer en ella su **Unicidad**<sup>1</sup> como seres únicos, irrepetibles e irremplazables y su **Unidad**<sup>2</sup> como seres tridimensionados en cuerpo, mente y espíritu en la plena convicción de que lo que hagan o dejen de hacer por su familia y el mundo, nadie más lo hará. Por esta razón el adolescente debe esforzarse para ser cada día mejor persona y poder contribuir a la construcción de un mundo más humanizado.

La familia también debe otorgar el sentido de arraigo, aceptación incondicional y seguridad que los adolescentes necesitan pues se encuentran en un período de transición que requiere de adquisición de hábitos conducentes a lograr la madurez de su personalidad, en el entendido de que la singularidad de cada uno de sus miembros debe ser valorada y respetada. Es la familia la encargada del cuidado y educación de los hijos de **forma integral** es decir; de sus necesidades materiales, corporales, psicológicas, emocionales, espirituales, sociales y el cultivo de valores religiosos y morales.

Educación integralmente significa favorecer el perfeccionamiento de todas las facultades humanas, las del cuerpo y las del espíritu. El término "integral" hace referencia a la unidad de un todo, a su integración; la educación integral confiere integridad al hombre. (Chavarría M., 2005: 47)

---

<sup>1</sup> Unicidad "(...) cada persona es absolutamente un ser nuevo. Cada existencia es original y se manifiesta como un valor único e irrepetible" (Freire, B., 2002:110)

<sup>2</sup> "La persona no es sólo una **unidad** y totalidad en sí misma, sino que la persona brinda unidad y totalidad: ella presenta la **unidad físico-psíquico-espiritual** y la totalidad representada por la criatura del hombre. Esta unidad y esta totalidad sólo será brindada, fundada y dispensada por la persona (...)" (Freire, B., 2002:110)

Los padres no deben olvidar al **educar integralmente** a sus hijos adolescentes, que deben verlos en su totalidad como una unidad bio-psico-social-espiritual y de trascendencia; sin desatender ninguno de estos aspectos. La familia pone los cimientos para una **educación integral** dando justa libertad ante las tentaciones de los bienes materiales, enseñando con el ejemplo que el hombre vale sólo por lo que es, y no por lo que tiene o posee en sentido material y esto se aprende en la familia.

Si se quiere una sociedad más justa, responsable, respetuosa y honesta, los padres como responsables primarios de la educación de sus hijos, deberán educarlos en el amor ejerciendo adecuadamente su autoridad ofreciendo un ejemplo de vida coherente y congruente a los valores y virtudes que pretenden transmitir.

Es la familia el ámbito natural en donde se acepta y valora al adolescente por el sólo hecho de ser persona y es donde puede ser llevado a su plenitud a través de entrega y amor. Como bien dice San Josémaría Escrivá de Balaguer que **“todo lo que se hace por Amor adquiere hermosura y engrandece”**.

La familia es el primer lugar donde el hombre es amado, porque la familia nace del amor (Car. Rivera N.,1999:2)

La familia ama incondicionalmente a todos sus miembros por ser una comunidad de vida y de amor. En ella se acepta a la persona sin importar sus gustos, tendencias, religión o comportamientos. Esto no significa que acepte conductas no alineadas a valores y permitir las sin poner límites claros; eso no sería educación.

En el núcleo familiar se educa a los hijos adolescentes y se les enseña a organizar sus inteligencias mental y emocional, a consolidar su voluntad y a ordenar su afectividad

favoreciendo también su sana autoestima<sup>3</sup>. Se les propicia una buena actitud frente a la vida pues es la familia; el mejor lugar para aprender a ser persona.

La familia es plataforma de enseñanza y práctica cotidiana de valores que servirán de guía hacia un sano desarrollo y una sana convivencia dentro y fuera de casa. Vivir familiarmente el amor, el respeto, la libertad, la responsabilidad, el compromiso, la solidaridad, la gratitud, la comprensión, la aceptación incondicional entre muchos otros valores, ayudará al adolescente a encontrar una conducción positiva para la toma de decisiones que en esta etapa están empezando a trascender.

La familia es la garantía de un mundo más humanizado, es la escuela natural e insustituible del matrimonio y la familia futura de los hijos, es en ella en donde surge el sentimiento de fraternidad entre los miembros de la sociedad, cuna, hogar y refugio incondicional. Los padres al educar a tiempo en valores han puesto en sus hijos una estabilidad emocional, socialización, identidad social y sentido de pertenencia y con esto forman en sus hijos las bases para el matrimonio.

En la familia se aprende a darle el **sí** incondicional a la vida, a decidir con libertad y responsabilidad. Otorga los medios para enfrentar con valentía los obstáculos y las dificultades que le presentará la vida al adolescente. Le ayudará a descubrir el para qué de su existencia; su sentido personal. Arma poderosa del adolescente contra el desánimo, el pesimismo y en especial contra la depresión.

En la familia surge el sentimiento de valía personal al ser la persona necesitada y no sustituable; en donde el amor no depende de la condición física, psíquica, profesional o material. En familia se aprende a convivir para luego tener una participación activa en la

---

<sup>3</sup> Inteligencia emocional y autoestima, se tratarán en el tercer capítulo como parte de las propuestas educativas que se ofrecen en este capítulo

sociedad, aportando de los valores aprendidos en su seno, para influir con su sello particular en el mundo. La familia da al adolescente los elementos que le sirven de ubicación y orientación para saber manejar su libertad con responsabilidad, siendo coautor de su propio destino. Dará una actitud positiva ante la vida ayudándolo en la búsqueda y descubrimiento de su misión personal, que en la adolescencia necesita encontrar. Cuando al adolescente le va quedando claro hacia donde quiere ir y de qué manera; se verá alejado del pesimismo, del vacío, de la tristeza y de la depresión. Encontrará más bien alegría y optimismo, al proceder en defensa de sus principios, en conciencia plena de sus valores y en actuación congruente con ellos.

Los padres en familia deben ofrecer calidez, amor, armonía y evitar ambientes disfuncionales en su hogar. Deben promover la comunicación profunda; afectiva y efectiva, por medio del diálogo espiritual y la empatía<sup>4</sup> que le servirán de gran ayuda para hacerles saber a sus hijos adolescentes que la existencia de cada uno de sus hijos, es tan importante como la propia.

El adolescente va a requerir en el trato con sus padres y educadores en general, de técnicas, formas y actitudes personales; amables, respetuosas y amorosas, que le permitan ser guiado hacia el desarrollo de sus potencialidades humanas y hacia su mejora personal, venciendo y orientando sanamente, la rebeldía natural que se presenta en esta etapa de la vida. Las estrategias de comportamiento sanas y adecuadas a su adolescencia, les ayudarán a hacer más cómodo y agradable el aprendizaje, con aceptación y agrado. La convivencia familiar se hará más llevadera y se disfrutará en lugar de sufrirla, por causa de los continuos cambios de carácter o comportamientos que de manera normal y cotidiana se presentan en la adolescencia.

---

<sup>4</sup> La comunicación afectiva y efectiva, al igual que la empatía, forman también parte de las propuestas educativas que se tratan en el tercer capítulo.

Los padres enseñarán desde el corazón en relación afectiva y amorosa, haciendo un puente de incorporación del hijo a la sociedad, favoreciendo actitudes de perseverancia en sus labores, catalización de sus capacidades humanas y adecuados comportamientos ante la vida, por medio de su ejemplo y congruencia de vida. Así conducirán a sus adolescentes con acciones repetidas en la cotidianidad hacia hábitos positivos, valores y virtudes humanas.

La familia también es una comunidad de convivencia y de interrelación personal complicada y puede llegar a ser un cielo o un infierno, una fuente de satisfacción o un suplicio; según lo que sus integrantes hagan de ella. Quién vive en una unidad familiar no puede vivir exclusivamente para sus propios intereses. Si cada miembro de la familia prescinde hasta cierto punto de los demás y organiza su propia función familiar a su discreción, gusto y capricho; se produce una unidad familiar disfuncional con poca armonía y pocos lazos de amor. Es importante para la preservación de la familia que cada miembro ocupe adecuadamente su lugar en ella, dándose cuenta de la consecuencia de sus acciones, valorando y respetando la de los demás.

En la familia el olvido desconsiderado y la falta de respeto a los intereses de los demás miembros viendo sólo el propio, dará como resultado una alegría insignificante, transitoria o efímera al creer que la felicidad se obtiene al hacer lo que uno quiere, sin tomar en cuenta a los demás, instalándose sólo en la comodidad personal. El daño a largo plazo puede ser enorme: sentimientos de culpabilidad, insatisfacción consigo mismo o con la familia y finalmente; soledad. El egoísmo está en contra de la vida familiar sana, significa vivir cada uno para sí mismo y la familia es comunidad de convivencia en y desde el amor.

El egoísmo puede ocasionar la desintegración familiar, sus miembros necesitan compartir sus dones para el bien común. (Prado de Amaya E y Amaya J., 2004: 90).

El egoísmo no es empático ni con la familia y su significado, ni con sus integrantes; provoca discusiones y enfrentamientos al defender sólo lo propio, sin importar lo de los demás. Por muy estable que sea una persona, va siendo afectada al afrontar conflictos constantes con personas allegadas, particularmente sus familiares; le perjudica en su salud y equilibrio emocional. El egoísmo es individualismo, alejamiento, desunión, desmembración, separación y finalmente conlleva a la soledad, al aislamiento y a la depresión.

Una de las cosas que más perjudican emocionalmente son los enfrentamientos en el plano de sus relaciones humanas, y el daño es mayor cuanto más cercanas son las personas que se enfrentan; tal es el caso de la familia. Tener como finalidad **el bien común** es ver el conjunto, es dejar el egoísmo, es pasar del “yo” al “nosotros” y esto implica buscar lo que más beneficie a la familia. Esto implica muchas veces renuncia a los propios centros de interés y a metas personales.

La familia puede ayudar a construir una comunidad donde el ser valorado va más allá de la utilidad que presta la persona, de los atributos que tiene, con independencia de su función. En las familias los individuos no se enfrentan como competidores sino como colaboradores. Nadie deja de tener importancia al cambiar su situación física, mental o material. La familia es una unidad llena de cambios y sus miembros deben irse adaptando a las nuevas situaciones.

Es la familia el ámbito natural donde el adolescente puede ser llevado a su plenitud a través de entrega, amor y donación. Es la encargada de guiarlo por medio de valores y virtudes<sup>5</sup>, y tiene el gran reto de ayudarlo a formar su conciencia moral.

---

<sup>5</sup> Etimológicamente la palabra valor deriva del latín tardío *valor*, emparentado con la palabra *valere*, que significa ser fuerte, ser potente.

“Se entiende como valor: toda perfección real o posible que procede de la naturaleza y que se apoya tanto en el ser como en la razón del ser de lo que es real (...).

Los valores que aprenden los hijos les sirven como base para regir su vida, y el ejercicio de las virtudes les ayuda a ser coherentes con sus valores, cumpliendo la obligación moral que los seres humanos tienen de potenciar sus fortalezas, educar sus debilidades y ejercitar la autotrascendencia<sup>6</sup>.

La familia es un campo de acción personal donde cada uno de sus integrantes puede realizar claramente su potencial y donde es irremplazable. Es en donde el ser humano descubre la realidad de ser libre y responsable. Cada uno tiene un cometido personal que cumplir en el cual es insustituible, pues nadie puede ocupar el lugar del otro.

Juan Pablo II en la Exhortación Apostólica *Familiares Consortio* (1993), se ha referido a la familia como el lugar natural e instrumento de humanización y personalización de la sociedad. Afirma que es la comunidad íntima de vida y amor. Y que sus cuatro cometidos generales de la familia son:

- **La formación de una comunidad de personas**

Sin amor la familia no puede vivir, crecer y perfeccionarse como comunidad de personas. Todos los miembros de la familia, cada uno según su propio don, tienen la gracia y responsabilidad de construir día a día la comunión de personas, haciendo de la familia una “Escuela de humanidad más completa y más rica”. La comunión familiar puede ser conservada y perfeccionada sólo con un gran espíritu de sacrificio. Exige, en efecto, una pronta y generosa disponibilidad de todos y cada uno a la comprensión, a la tolerancia, al perdón y a la reconciliación.

---

(...) Las virtudes son hábitos adquiridos con el esfuerzo personal, por los que el ser humano logra que en su modo de ser se instalen actos inmanentes, que no siempre se expresan, y que favorecen conductas positivas” (López de Llergo A.T., 2001: 43).

<sup>6</sup> Víctor Frankl, define a la autotrascendencia como el potencial específicamente humano de pensar y actuar más allá de uno mismo, implica un autoolvido, para amar a alguien o servir a una causa valiosa.

- **Servicio a la vida**

El cometido fundamental de la familia es el servicio a la vida. La fecundidad del amor conyugal no se reduce a la sola procreación de los hijos, aunque sea entendida en su dimensión específicamente humana: Se amplía y se enriquece con todos los frutos de vida moral, espiritual y sobrenatural que el padre y la madre están llamados a dar a los hijos y, por medio de ellos, a la Iglesia y al mundo.

- **Participación en el desarrollo de la sociedad**

De la familia nacen los ciudadanos y los futuros gobernantes y todos éstos encuentran en ella, la primera escuela de esas virtudes sociales, que son el alma de la vida y del desarrollo de la sociedad misma. La familia es la primera y fundamental escuela de sociabilidad como comunidad de amor. Encuentra en el don de sí misma la ley que la rige y la hace crecer. La comunión y la participación vivida cotidianamente en la casa, en los momentos de alegría y de dificultad, representa la pedagogía más concreta y eficaz para la inserción activa, responsable y fecunda de los hijos en el horizonte más amplio de la sociedad.

Así la familia, en virtud de su naturaleza y vocación, lejos de encerrarse en sí misma, se abre a las demás familias y a la sociedad asumiendo su función social. La familia tiene como cometido el de formar hombres al amor y practicar el amor en toda relación humana con los demás, de tal modo que ella no se encierre en sí misma, sino que permanezca abierta a la comunidad, inspirándose en un sentido de justicia y de solicitud hacia los otros, consciente de la propia responsabilidad hacia toda la sociedad.

- **Participación en la vida y misión de la iglesia**

La familia cristiana está llamada a tomar parte viva y responsable en la misión de la iglesia de manera propia y original, poniendo a servicio de la iglesia y de la sociedad su propio ser y obrar; como comunidad íntima de vida y de amor.

Juan Pablo II resume en estos cuatro puntos la importancia insustituible de cada persona y el significado de la familia como institución valiosa, de la cual depende la formación de personas más humanas y que encuentra en la convivencia cotidiana y en los pequeños detalles, la pedagogía para crear un mundo mejor para todos.

Actualmente se observan que los niveles de tensión en la vida cotidiana están en aumento, existe cada vez más ansiedad y presión por cubrir las expectativas de una sociedad que invita al narcisismo que rinde un culto exagerado a la imagen, a lo efímero y al consumismo.

En resumen, se podría decir que desafortunadamente la sociedad actual invita a anular la individualidad, propiciando una masificación que despersonaliza<sup>7</sup> y pretende ver a todos como iguales, olvidando que lo que hace valioso al ser humano es precisamente su irrepetibilidad.

Para los adolescentes cada vez es más difícil no caer en modelos de aprobación social, llegando a provocar en algunos de ellos, conductas que los pueden conducir a su propia destrucción. Existe también una desmesurada inclinación en la juventud por lo trivial, por el individualismo, por el mínimo esfuerzo. Hay falta de tolerancia, de compromiso y sacrificio. Sólo cuenta el instante por el placer actual, la comodidad, lo fácil y lo inmediato; elementos que han provocado el rompimiento de muchas familias.

Es indispensable que cada uno valore su papel, su lugar y función dentro de la familia, quien debe trabajar unida para crear un hogar que brinde a sus integrantes; aceptación incondicional, comprensión, respeto, empatía, tolerancia, flexibilidad, subsidiaridad y amor.

---

<sup>7</sup> Así lo menciona Juan Pablo II en Familiares Consortio, que todos los males de nuestra época se resumen, desde el punto de vista humano, con una palabra emblemática: des-personalización, al privarlos de sus capacidades espirituales de amar a los otros en cuanto a otros.

Los hijos representan un valor excepcional por el cual vale la pena esforzarse y mantener a la familia unida. Juntos padres e hijos hacen de su vida en común, lo mejor que esté en sus manos. Bien lo recuerda Tomás de Aquino, quién afirma que los hijos componen el **bien común** de los cónyuges.

Para lograr un incremento en la armonía familiar, es indispensable que cada miembro desempeñe eficazmente la función que le corresponde, tomando en cuenta el rol y la etapa evolutiva en la que se encuentre. Se busca que la función de cada uno, sintonice favorablemente con los restantes miembros de su familia, es decir, que la motivación sea el **bien común**. Todos sus integrantes al aportar al **bien común**, tienen también el derecho de recibir.

Dar a los adolescentes la posibilidad de participar, decidir y colaborar con su núcleo familiar les ayudará a experimentar su intervención constructiva y comprobar que son valiosos, necesitados y sobre todo que nunca podrán ser sustituidos. Cuando se toma conciencia de la irrepetibilidad personal, se incrementa la valía personal, porque sólo esa persona puede darlo.

Tener como finalidad **el bien común**, es ver el conjunto y visualizar la totalidad de la comunidad familiar, es trascender el individualismo. Esto implica analizar la exigencia de la situación particular y perseguir en lo que se decida, lo más conveniente para sí mismo y para la familia; lo que más favorezca su preservación sin olvidar y ser congruente con el propio proyecto de vida. Conseguirlo requiere autotrascenderse y esto implica muchas veces la renuncia a los propios intereses y metas personales.

Esto no quiere decir que se proponga que las metas personales sean siempre aplazadas o sacrificadas, al contrario, en la medida que cada persona busque cumplir sus objetivos y lo logre, le será más sencillo dar lo mejor de sí a su familia.

Es sano que cada quien busque su desarrollo personal, pero no se puede ni se debe olvidar que su principal valor, si eligió formar una familia, será precisamente eso; su familia.

Si cada miembro cumple eficazmente la función que le corresponde dentro de la familia, habrá más posibilidades de que esta no sufra crisis serias, ni siquiera en el caso de que un miembro fracase o se ausente, porque cualquier pérdida de función será compensada con una ampliación de las funciones de los otros miembros.

La familia puede encontrar la felicidad en un ambiente de mutua comprensión, aceptación incondicional y amor verdadero. Aquella persona que decide vivir en una unidad familiar, no debe hacerlo exclusivamente para satisfacer sus propios intereses; debe organizar su propia función en relación a su responsabilidad y no conforme a lo que le apetezca, porque si cada miembro de la familia prescinde hasta cierto punto de los demás y organiza su propia función a su discreción, gusto y capricho; se producirá una familia disfuncional<sup>8</sup> logrando poca armonía y eliminando la cohesión familiar.

“Los sistemas familiares tienen también sus cadenas de reacciones interdependientes. Una familia es un sistema vivo, cuyos miembros interactúan regularmente y en diversos grados de dependencia uno del otro. Cualquier acontecimiento que afecta a un miembro, extiende sus efectos de influencia sobre los demás. Cuando un miembro de la familia sufre, todos sufren” (LEVETON E., 1987: 41).

La actuación de una persona dentro de su familia, siempre perjudicará o beneficiará a los demás. No se puede vivir armónicamente en ella si sólo se piensa en sí mismo. Los adolescentes tienen que saber que si lo hacen, irremediamente afectan a los otros y

---

<sup>8</sup> Por familia disfuncional se entiende aquella que su propia configuración estereotipada genera situaciones familiares con resultados sociales percibidos como negativos que pueden incluso algunas veces derivar en disfunciones sociales de la misma forma que las carencias funcionales, cuando se producen, producen malestar social.

Algunas disfunciones se deben a una infraestructura inadecuada, cuya causa no siempre es la carencia de recursos materiales y humanos. La disfunción se puede dar en alguno o en varios de los diferentes ámbitos: biológico, psicológico, material, intelectual, social, moral, espiritual, afectivo y económico.

pueden causarles sufrimiento. Deben tomar conciencia de que su bienestar no es lo único que cuenta, por lo que se les debe exigir de manera amorosa y comprensiva, introducirse laboriosamente en el mundo respetando la individualidad y libertad de los demás.

## **I.2 La familia, educadora de la Libertad-Responsabilidad**

La libertad es la capacidad espiritual que tienen los seres humanos de elegir y orientar sus decisiones. Es tarea de los padres en familia, enseñar a los hijos a ser personas y educarlos para crecer en libertad y responsabilidad.

La familia educa para crecer en libertad, orienta en sus hijos sus decisiones, les respeta su facultad de autodeterminación o libre albedrío, fomenta la reflexión y enseña con ejemplo de vida a ejercer una actitud proactiva en ellos es decir, enseña a tener iniciativa personal.

Los padres deben orientar hacia la verdad y hacia el bien, promoviendo en sus hijos adolescentes una libertad responsable.

La familia es un lugar de educación que prepara al niño para la vida porque le enseña a vivir de manera autónoma, libre y responsable, y lo capacita para asumir su libertad y para hacerse cargo de su propio destino; es decir, lo educa para vivir y existir como persona (Villalobos EM.,1996:15)

Educación y familia son inseparables, es binomio en interrelación necesaria para la formación de personas libres y responsables ante la vida. Educar la libertad es posible porque el ser humano tiene la capacidad de entender, de querer y posee inteligencia y voluntad.

Las decisiones son actos de libertad y pueden ser tomadas de dos maneras, desde una conducta reactiva o una reflexiva. La reflexiva se apoya en la capacidad de pensar para decidir; al pensar se reflexiona, se valora y se decide mejor. La conducta reactiva hace que el hombre sea presa de sus emociones, que no utilice su inteligencia emocional y actúe sin pensar o sin medir las consecuencias de sus acciones. Puede elegir mal o lo malo para si mismo y esta manera de elegir es muy común en los adolescentes.

Santo Tomás de Aquino expresa lo anterior en una sola frase:

***“Elegir lo malo no es libertad ni parte de la libertad, aunque sea signo de libertad”***

Los adolescentes por naturaleza y por sus cambios hormonales son más reactivos que reflexivos y no saben todavía tomar decisiones con acierto, necesitan aprenderlo para elegir en función de lo verdaderamente bueno para su persona. Necesitan conocer la verdad y el bien para encaminarse hacia ello y esto, se aprende en casa.

Es la familia la que educa la libertad y guía paso a paso al adolescente hacia la autodeterminación y al autodomnio para que responda con voluntad y responsabilidad ante el resultado de sus actos, porque libertad y responsabilidad, son y deben ser inseparables. El adolescente necesita saber que es un mérito y una conquista personal; hacer buen uso de su libertad.

La educación de la libertad y su ejercicio responsable no es tarea sencilla de conquistar; la persona debe conocerse. Es tarea individual y nadie lo puede hacer por nadie, requiere de esfuerzo continuado, salvando dificultades, aprendiendo continuamente en un desempeño intencional hacia el autodesarrollo.

El hombre es algo más que un producto de la herencia y del medio ambiente. El elemento decisivo es la libertad: el hombre decide sobre sí mismo. (Noblejas MA., 2000: 38)

Educar al adolescente en el binomio inseparable libertad- responsabilidad significa que debe aprender a reconocer que siempre cuenta con el recurso espiritual de la libertad para decidir sobre sí mismo, pero debe hacerlo siempre a favor de su crecimiento personal para que sea una libertad responsable.

Los adolescentes por lo general, sobre todo en el inicio de esta etapa de su vida, suelen no estar conscientes de la importancia que tiene y tendrá para su mañana, tomar decisiones adecuadas en buen uso de su libertad. Actúan como si no fueran a tener serias consecuencias en su vida. El adolescente carece de planificación personal. La planificación aparece con la madurez y esto todavía está muy lejos para el chico adolescente; esto le complica que pueda ver a futuro, vive sólo el presente sin visualizar la complicación, la urgencia e importancia de sus decisiones y las basa en su intuición y en sus sentimientos; más que en la objetividad.

No toman en cuenta sus verdaderos intereses porque tampoco los conocen y se basan en intereses prematuros, cambiantes o poco estables. Actúan reactivamente con improvisación o impulsividad, sin pensar y reflexionar. A esto no se les puede llamar decisiones libres y menos responsables, tampoco es buen uso de la libertad sólo son conductas reactivas, improvisadas, ante las circunstancias que se les van presentando.

La responsabilidad de los padres de familia radica en formar a los hijos como personas capaces de desarrollar sus potencialidades humanas y superar limitaciones personales. Para esto debemos estar preparados, porque es aquí fundamentalmente donde nos necesitan los hijos, para ayudarlos a crecer en libertad personal, con la alta categoría de quien asume sus responsabilidades. (Villalobos EM., 2002: 126)

Los padres necesitan conocer las formas de ser de sus hijos adolescentes y las características de la adolescencia al permitirles libertad. Deben propiciar la superación de sus propias limitaciones al facilitarles el desarrollo de sus fortalezas las cuales poco conocen. Los hijos necesitan de sus padres para ir adquiriendo madurez y creciendo en

libertad, para conocerse y desarrollar su personalidad. La libertad debe ser dosificada, en medida proporcionada a la que puedan ir asumiendo responsabilidad.

Los padres no siempre ayudan a los hijos a ejercer su libertad y deciden por ellos, les imponen sus disposiciones sin confiar en que puedan actuar con acierto, no les permiten reconocer o asumir las consecuencias de sus actos o sea, que se responsabilicen de sus resultados. Cuando los padres no permiten libertad y orientan las decisiones que les pertenecen a sus hijos, los alejan de reconocer sus acciones y sus consecuencias. Los padres y sus adolescentes nunca sabrán si son capaces de actuar asertiva o equivocadamente y menos podrán reconocer las formas o conductas con las que lo hacen. Los mismos padres propician inseguridad, miedos, inmadurez, retardo en la toma de decisiones correctas causando en sus hijos conductas de baja autoestima.

Los jóvenes adolescentes no quieren renunciar a nada, lo quieren tener todo y eso nunca es posible. Esto les dificulta la toma de decisiones pues necesitan aprender a renunciar, a escoger y decidir con libertad responsable.

La familia es el ámbito específico para la educación de la libertad, por tratarse del espacio en el cual la persona se manifiesta como es y aprende a encauzar sus tendencias y a aprovechar paulatinamente sus capacidades. (Chavarría, M., 2005: 57)

La familia es el espacio en donde los hijos expresan libremente y en ella se educa la libertad de manera progresiva en los adolescentes, orientando y encauzando sus tendencias y capacidades, con límites claros, amor comprensivo y exigente, por la autoridad que les ha sido conferida a los padres.

Una comunicación familiar empática, sin críticas, de libre expresión, sin críticas, recriminación o enjuiciamiento, respetará la dignidad personal del adolescente y fomentará la confianza en sus padres, ayudándolo a tomar decisiones pensadas para que sepa elegir quién debe- puede y quiere ser; base del significado de su vida y de su sana autoestima.

El valor de la libertad es la puerta de entrada a la educación humana; sin libertad y responsabilidad; no hay educación.

El buen ejercicio de la libertad requiere que los adolescentes primero reflexionen y analicen sus acciones, emociones y decisiones. Los padres pueden ayudar a sus hijos en el desarrollo de sus habilidades de pensamiento, aptitudes, aficiones, intereses, etc., y favorecer el desarrollo de su capacidad de abstracción. Si los adolescentes saben reconocer sus emociones, reflexionan y analizan conceptos y acciones; podrán razonar sus conductas, pensarán antes de actuar y así la práctica de su libertad será con responsabilidad.

El adolescente con autonomía responsable desarrolla juicio analítico. Esto le permite evadir influencias negativas o manipulaciones externas de amigos, compañeros, medios de comunicación y sociedad en general. Actuará con criterio propio ante propuestas de conductas no adecuadas o riesgos latentes. Podrá ser selectivo y responsable.

El adolescente frecuenta: grupos, diversiones, hace uso de su tiempo libre socializando, adopta posturas políticas, religiosas, etc., y necesita saber identificar los desvalores enmascarados; evitando caer en ellos. Al tener criterio sus principios estarán firmes y sus normas aprendidas en familia serán como las aprendió; orientadas hacia la verdad y hacia el bien.

No se nace con criterio: se adquiere. Y la principal fuente para obtenerlo, es el criterio de sus padres, en los primeros años. (Pliego M.,1994: 80)

El criterio en el chico adolescente es una de sus armas principales para enfrentarse a la vida. Es escudo de defensa ante los riesgos, le ayuda a actuar con madurez y responsabilidad, en buen ejercicio de su libertad, propiciándole una sana autoestima. Este criterio lo va aprendiendo y desarrollando de sus propios padres quienes le enseñan a enfrentarse a la vida con actitudes de análisis y reflexión.

No hay que olvidar que el ser humano es perfectible y siempre tiene la posibilidad de mejora. Si los padres no permiten el ejercicio de la libertad al decidir de manera autónoma y gradual, estarán obstaculizando el proceso de perfeccionamiento en sus hijos adolescentes y ante esto lograrán inevitablemente una pérdida del poder, aparecerá la sobreprotección, la dependencia y la manipulación.

El adolescente dependiente no tiene poder de decisión, no sabe poner límites y no puede decir “no”. Cualquier persona, grupo o moda, puede manipularlo y hacerle caer en conductas perjudiciales para su vida. La dependencia desviará su conducta de logros causándole baja autoestima y pérdida de sentido de vida, sobrevendrá la desmotivación, la tristeza y la depresión. Los padres pueden no darse cuenta y ven sólo un hijo muy obediente, accesible y hasta sumiso. Comportamientos que para muchos padres pueden ser muy convenientes para ejercer manipulación, imposición, intransigencia y hasta un abandono emocional por equivocación.

La libertad en el adolescente no es algo que se le deba evitar o coartar por miedo o mal uso de la autoridad paterna, por el contrario los padres deben ir la dosificando de acuerdo al grado de madurez de su hijo o sea, de acuerdo al modo en el que va haciendo uso responsable de la misma. El joven podrá ir la ampliando o perdiendo de acuerdo a sus resultados, comprenderá que si es irresponsable perderá concesiones y que libertad no es sinónimo de libertinaje. Sabrá que no debe actuar imprudentemente pues todos sus actos tienen una consecuencia; buena o mala para él.

Ejercer su libertad, servirá al adolescente para aprender de sus errores y experiencias. Esto asociado a una sana autoestima; serán su camino de crecimiento personal y realización de un buen proyecto de vida.

Es conveniente que los padres ayuden a sus hijos adolescentes a tomar conciencia de que el significado del buen uso de su libertad, está en los valores que ellos mismos enseñaron en casa y comprendan que se es libre; para llegar a ser responsable de sí mismo y del mundo en que se vive. Tendrá la libertad de decidir su propia forma de ser para poder ser de otra manera si así le conviene, porque siempre existe la posibilidad de cambio en el ser humano si se apoya en su dimensión espiritual. Libertad y responsabilidad siempre van juntas y constituyen parte importante de la espiritualidad del hombre.

Los adolescentes por naturaleza son más reactivos que reflexivos, no piensan actúan. Necesitan saber cómo tomar decisiones en función de lo verdaderamente bueno para si mismos. La verdad y el bien lo deben aprender en familia. Es entonces la familia la que educa en primera instancia la libertad, haciendo que poco a poco el hijo adolescente tenga autodeterminación y autodominio logrando así; su conquista personal.

“Los padres tienen, entre otros poderes, el de tomar decisiones influyentes y el de sancionar positiva o negativamente – premios y castigos – cuando utilizan estos poderes al servicio de una verdadera educación de los hijos, autoridad y poder no se contraponen, el poder sobria y correctamente ejercido, forma parte de la autoridad – servicio” (Oliveros F., 2001: 44).

Para llegar a una libertad personal es necesario que se desarrollen algunas capacidades porque la educación de la propia libertad y el ejercicio adecuado de ésta, no es tarea sencilla de lograr. Primero la persona debe autoconocerse y aceptarse como es, evitar la confrontación consigo misma para después crecer libremente. Requiere de

esfuerzo continuado, en desempeño intencional dirigido hacia el propio desarrollo para llegar a ser; lo que se está destinado a ser.

Es la adolescencia cuando se empiezan a tomar decisiones de vida. Los adolescentes se dan cuenta por medio del autodescubrimiento progresivo de su vocación y esto trae implícito; saber decidir en libertad- responsabilidad.

Descubrir la verdadera vocación se relaciona con la posibilidad de descubrir el propio sentido de vida<sup>9</sup> y este a su vez; con la educación. Este descubrimiento va a requerir de autoconocimiento y autoresponsabilidad para saber hacer; lo que se desea y se debe hacer.

>>La vocación es un acto de Dios que, habiendo elegido a un hombre, se dirige a él, dándole a conocer su voluntad (...). Es una llamada para cumplir una determinada misión o cometido. Dios llama y, llamando, envía<<(Castillo G.,1990:48)

Por medio de la vocación la persona es llamada a su misión de vida. Si el adolescente no se conoce, no se ha responsabilizado y no ha actuado con reflexión y libertad personal, no sabrá que misión tiene en esta vida.

Padres y educadores de adolescentes tomen en cuenta lo importante y trascendental del significado de este momento para los adolescentes, requerirán de su apoyo, acompañamiento, guía y orientación respetuosa y responsable de sus intereses.

Ser asesores confiables en las decisiones de los adolescentes, no es tarea sencilla para los educadores en general, pero si muy significativa. Conlleva acompañarlos en el descubrimiento **de la misión que vienen a cumplir a este mundo.**

---

<sup>9</sup> Descubrir el objetivo o sentido de vida implica encontrar el para qué de su vida e inclusive de cada situación, y está ligado con la acción. Para descubrirlo será necesario construirse de manera responsable a sí mismo, ejerciendo adecuadamente su libertad personal.

Educadores y padres deben apoyarse en la educación para guiar y acompañar respetuosa y amorosamente el descubrimiento del llamado de Dios; la vocación. Esta requiere el ejercicio de la libertad personal al decidir.

Si el adolescente no está preparado para tomar las decisiones de trascendencia en su vida de manera libre y responsable; tendrá mucho miedo, angustia, preocupación y estrés al hacerlo, y actuará con desaciertos que le llevarán a perder el objetivo de su vida, gran desmotivación, tristeza y llegar hasta la depresión.

“La familia es el ámbito específico para la educación de la libertad, por tratarse del espacio en el cual la persona se manifiesta como es y aprende a encauzar sus tendencias y a aprovechar paulatinamente sus capacidades”(Chavarría M., 2005:57).

Los padres al fomentar en sus adolescentes la libertad progresiva, lo pueden hacer por medio del ejercicio adecuado de su autoridad. Ponerles límites claros con amor comprensivo y exigente al mismo tiempo, propiciando la comunicación familiar afectiva y efectiva. Expresarse en casa con libertad y sin miedo a la recriminación o al enjuiciamiento es sano emocionalmente y propicia confianza, sin que signifique que se avale todo lo que el hijo dice, es darle la oportunidad de expresar sus propios puntos de vista. Todos podrán platicar sin recriminación, los padres podrán darse cuenta de qué ideas están influyendo en sus adolescentes y sus hijos se sentirán libres de expresar, con respeto y honestidad.

Es en la familia en donde se forman las bases para la construcción del propio proyecto vital, tarea que es conveniente empezar en la etapa de la adolescencia aceptando y respetando la individualidad y la libertad de los hijos. Para esto los padres se pueden apoyar en su autoridad paterna.

Es conveniente que los padres tomen conciencia de que el proyecto de vida personal se ve reflejado en el estilo de vida cotidiano, por lo que para sus hijos será más fácil optar a favor de un proyecto de vida que sea coherente con la dinámica familiar. La

importancia de su autoridad les servirá para ser reconocidos y respetados, sobre todo cuando se trata de hijos adolescentes.

### **1.3 La autoridad paterna en la educación de hijos adolescentes**

Los padres en la familia no sólo tienen autoridad sobre sus hijos, sino que son autoridad natural para ellos. Como primeros educadores se considera su autoridad como un medio que les ayuda a cumplir con su función educativa: promover el perfeccionamiento personal. Son influencia positiva que sostiene y conlleva al crecimiento de la autonomía y la responsabilidad de cada hijo. La autoridad paterna es un servicio que incluye ayudar a definir: el proyecto de vida familiar, la toma de decisiones familiares y sancionar a los hijos cuando se requiera.

Los padres tienen, entre otros poderes, el de tomar decisiones influyentes y el de sancionar positiva o negativamente – premios y castigos – cuando utilizan estos poderes al servicio de una verdadera educación de los hijos, autoridad y poder no se contraponen, el poder sobria y correctamente ejercido, forma parte de la autoridad – servicio. (Oliveros F.2002: 44).

La autoridad natural paterna permite orientar el rumbo educativo de los hijos. Los adolescentes no aceptan fácilmente la autoridad por su edad e inmadurez. Son rebeldes por naturaleza y requieren de sus padres medidas de autoridad muy firmes y claras para ser aceptadas. Las sanciones, premios y castigos, orientados hacia una verdadera formación educativa, serán siempre apoyos de padres con temple y con poder respetado y respetable.

A los padres les corresponde ejercer con firmeza su autoridad sin permitir que se debilite por no poner límites claros. Lo deben saber hacer sin recurrir a imposiciones o autoritarismo, sino con diálogo amable y empático que permita entendimiento y comprensión para llegar a la aceptación. Así las reglas familiares serán mejor aceptadas.

La autoridad permite a los padres orientar y dirigir la participación de sus hijos en el hogar, para que después puedan hacer su aportación en la comunidad. Debe abarcar todas las dimensiones de la persona: bio-psico-social y espiritual; sin descuidar ninguna de ellas. La autoridad se debe apoyar en el amor comprensivo y exigente para que sea aceptada por los adolescentes y en el propio prestigio de quien la ejerce. A los hijos se les debe enseñar a respetar y obedecer a sus padres reflexivamente para que la relación autoridad-obediencia tenga una mayor eficacia educativa.

Los padres deben también respetar a sus hijos y exigirles obediencia razonable y justa; siempre en función de su mejora. Deben buscar un equilibrio entre exigencias y edad pues no es lo mismo exigir en la pubertad, que en la última etapa de la adolescencia.

La obediencia de los hijos no se logra a través de la imposición sino con la participación y entendimiento. La imposición no es autoridad sino autoritarismo y provoca hacer las cosas por miedo y no por respeto, finalmente no es obediencia sino sometimiento.

La obediencia se debe ir dando a lo largo del proceso educativo a través de una apertura o disposición de los padres para que los hijos participen de forma gradual con su pensamiento, decisión y acción en su propio proceso educativo.

Para Oliveros Otero (2001) los padres tienen autoridad sobre sus hijos pero no basta sólo saber que la tienen, sino que sean capaces de ejercerla eficazmente. Ni el autoritarismo (uso arbitrario de la autoridad) ni el abandonismo (no ejercicio de la autoridad) **educan**, en ambos casos no se está ejerciendo correctamente la autoridad. Si bien es cierto que no hay recetas mágicas para ejercerla, se pueden considerar los siguientes cinco puntos como una pequeña guía que este autor propone:

- 1) **Pensar** en las cosas en las cuales es indispensable la exigencia y en cuáles no, la autoridad de los padres ha de ser complementaria y no excluyente.

- 2) **Informarse:** Además de cuestiones educativas, en lo que los hijos piensan. Los hijos necesitan informar y ser informados. Apelar al razonamiento y al diálogo.
- 3) **Decidir:** Implica saber que decisiones son acertadas para una buena formación de los hijos, antes de exigirles lo que deben hacer. La firmeza llena de cariño en la decisión tomada, es uno de los mejores aliados en la educación del adolescente. Este punto se refiere a lo que los padres deben hacer y no a lo que los hijos se les diga que hagan.
- 4) **Comunicarse** claramente con los hijos facilita la obediencia. Es necesario comprobar que el mensaje ha sido bien captado y destacar los aspectos positivos de la persona, no sólo señalar los negativos.
- 5) **Hacer cumplir** lo que previamente y con la información necesaria, fue pensado y decidido por los padres para el bien de sus hijos. Lo pueden hacer con el uso adecuado de sanciones, premios o castigos. Se recomienda que siempre gane lo positivo. Hay que actuar con firmeza cuantas veces sea necesario sin olvidar la flexibilidad y cariño necesarios.

Por medio de estos cinco puntos, Oliveros F. Otero pone de manifiesto la necesidad que tienen los padres de informarse y prepararse para educar a sus hijos, en el claro entendido de que la autoridad es una relación y como tal debe ser participativa.

Los padres deberán apoyar y motivar a sus hijos adolescentes para que desarrollen al máximo sus potencialidades y sean conscientes de que son seres de aportaciones para actuar como tal. La autoridad se ejerce para favorecer la mejora personal de los hijos, para educarlos no para dominarlos, utilizarlos o abusar de ellos. Una autoridad bien entendida y bien ejercida obtiene el respeto del hijo y desarrolla personas equilibradas y felices.

La autoridad es un servicio de los padres para los hijos. Si la autoridad paterna no se entiende como servicio pierde su valor, porque educar a los hijos implica ayudarlos a ser capaces de autodirigirse y lograr su autonomía; en buen uso de su libertad.

Los adolescentes requieren de padres que sepan ejercer su autoridad y dosificarles su libertad. A los padres les resulta muy complicado y no saben cómo ir permitiendo acciones libres pues lo primero que hace el hijo al empezar a crecer y llegar a la adolescencia, es reclamarles sus tiempos libres y rechazar sus medidas de autoridad.

Los padres deben corregir sin miedo, reorientar las indisciplinas y nunca permitir comportamientos indeseables o de falta de respeto. Que las rebeldías se den pero no negativamente sino de manera positiva; de autoafirmación. Las conductas rebeldes forman parte de la afirmación de la personalidad en el adolescente pero necesitan ser orientadas.

Al educar la libertad se recomienda utilizar: la empatía, la comprensión y el respeto para favorecer la sana autoestima. Usar buena comunicación afectiva y efectiva, fomentar responsabilidad, seguridad y actuar con tacto o sea; con inteligencia emocional<sup>10</sup>

Oliveros Otero (2001) dice que los padres tienen autoridad sobre sus hijos. Pero no basta saber que la tienen, es necesario que se consideren capaces de ejercerla eficazmente. Ni el autoritarismo (uso arbitrario de la autoridad) ni el abandonismo (no ejercicio de la autoridad) **educan**, porque en ambos casos no se está ejerciendo correctamente la autoridad, en el primer caso por exceso, en el segundo por defecto.

La autoridad es una relación, por lo que no depende sólo de los padres, es una autoridad condicionada por sus propias limitaciones, las de sus hijos y las del ambiente. (Oliveros F., 2001:57)

Los adolescentes desconocen el auténtico significado de los conceptos de libertad y autoridad. Al no tenerlos claros o tener conceptos equivocados hacen uso de la rebeldía o recurren a comportamientos no deseables. Luchan constantemente contra las medidas educativas de los padres debilitando así; su autoridad. Los padres se empiezan a

---

<sup>10</sup> La inteligencia emocional es apoyo educativo que se tratará en el capítulo III

confundir, no saben bien qué hacer y ante la insistencia constante de sus adolescentes y sus comportamientos de presión; pueden acabar cediendo dividiendo los criterios de los cónyuges diluyendo así su autoridad. Un ejemplo concreto se da cuando uno de los cónyuges niega un permiso y el otro lo concede.

A los adolescentes les conviene reconocer la autoridad de sus padres y no luchar por debilitarla, al hacerlo entran en una lucha de poder sin existir negociación alguna porque; todos quieren ganar. Se provocan conflictos de padres contra hijos o entre esposos y el resultado siempre será contraproducente.

En la competencia por el poder generalmente el adolescente es el que sale perdiendo y le causa mucho enojo. Actúa entonces de manera impulsiva o reactiva pero sólo lo hace con sus padres porque por lo general externamente, si termina por aceptar sometimientos o condicionamientos de amigos o compañeros que pueden provenir de personas no apropiadas o no recomendables y que por su inmadurez no alcanza a reconocer o a captar intenciones adversas para él. Estos supuestos “amigos” les otorgan una “comprensión” aparente y saben llegar en los momentos exactos de su necesidad emocional.

Cuando el adolescente recibe y escucha lo que desea recibir y escuchar, no se da cuenta de su perjuicio, no capta manipulaciones, acepta dependencias y se expone a peligros no del todo claros para él. Esto lo puede perder o hacer que se aleje de su proyecto de vida y de la motivación que necesita para dar lo mejor de sí, para sí mismo.

Las dependencias no reconocidas propician la aceptación sin juicio de sectas, modas o grupos que usan comportamientos de protestas y rebeldía. Los chicos entran a estos grupos sin juicio de valor, aceptando personas a las que ellos mismos les otorgan una “autoridad” sobre si mismos, por supuesto mal entendida la cual aceptan sin rebelarse.

Para ejercer bien su autoridad los padres tendrán que considerar que las actitudes de crítica, rebeldía y oposición de sus hijos adolescentes, deben ser percibidas como propias de esta etapa, pero requieren de comprensión y orientación de parte de ellos.

La buena comunicación, el sentido del humor, el respeto y la empatía, son herramientas de ayuda educativa que los padres pueden tomar en cuenta para superar los continuos ataques y retos de sus adolescentes.

El hombre no está totalmente condicionado y determinado; él es quien determina si ha de entregarse a las situaciones o hacer frente a ellas. En otras palabras, el hombre en última instancia se determina a sí mismo. El hombre no se limita a existir, sino que siempre decide cuál será su existencia y lo será al minuto siguiente.(Frankl V., 2001: 179)

Si el adolescente entiende que él mismo se determina, al decidir quien debe-puede y quiere ser; comprenderá que empieza a desarrollar su propia identidad.

Cuando el adolescente empieza a rebelarse y a cuestionar los principios enseñados en casa, es momento para que los padres logren en sus hijos la comprensión y aceptación de sus normas de autoridad por medio del diálogo amoroso, en una comunicación afectiva y efectiva.

Un ambiente de exigencia comprensiva y amorosa dará a los adolescentes seguridad, felicidad y serán más optimistas, tendrán mejor carácter, sana autoestima y menos riesgo de perder su proyecto de vida.

Es muy conveniente en la educación del adolescente hacerlo partícipe de la vida familiar, tomarlo en cuenta y reconocer su participación, respetuosa y de conformidad. La autoridad requiere apoyarse en el propio prestigio de los padres como primeros educadores y los padres a su vez, requieren del conocimiento y aceptación incondicional de cada hijo.

La autoridad paterna se puede mantener, perder o recuperar, de acuerdo al comportamiento de los padres. “Educamos por lo que somos” y nadie puede dar lo que no tiene. Por esta razón es obligación de los padres ser mejores personas para tener una autoridad respetada, reconocida y aceptada.

Por su parte, los hijos tienen que comprender que tienen derechos pero también obligaciones con ellos mismos y con sus padres, y que la misión de la autoridad paterna es precisamente su educación y la formación de su sana personalidad. Entonces podrán participar con entendimiento y aceptación en la educación que sus padres les otorgan.

Gerardo Castillo (2002) da los siguientes tres consejos para el ejercicio paterno de la autoridad con los adolescentes:

1. Que los padres se esfuercen cada día para dar buen ejemplo a sus hijos en todo lo que hacen. A los adolescentes les estimula mucho ver que sus padres son congruentes en sus acciones de vida, es decir que su conducta no se contradiga con sus principios e ideales.

2. Que no tengan miedo de ejercer la autoridad. Para los adolescentes la exigencia es un estímulo necesario en el desarrollo de sus capacidades. Lo que hoy produce traumas no es el posible autoritarismo, sino el permisivismo. Esto último hace que los hijos sean personas sin voluntad.

3. Que orienten a sus hijos para el buen uso del tiempo libre. A los adolescentes les perjudica la ociosidad y la falta de criterio al elegir lecturas, amistades, programas de televisión, páginas de internet y diversiones no aptas. Es importante que estén siempre ocupados y sepan seleccionar las actividades en función de su mejora personal.

Los adolescentes necesitan que sus padres sean una guía educativa y no amigos permisivos<sup>11</sup>. Es conveniente conocer la realidad en la que sus hijos viven e involucrarse en sus actividades, ocupaciones, intereses, hobbies, tiempo libre y amistades.

Debe existir congruencia en la educación que ofrecen los padres y el ejemplo de vida que dan a sus hijos. Dándoles firmeza en su carácter, ejerciendo su autoridad sin miedo, como padres exigentes amorosos, congruentes, y no buscando ganar su aceptación por medio de conductas débiles e inseguras.

Una autoridad que permita a sus hijos adolescentes ir creciendo en libertad-responsabilidad apoyada en convicciones firmes y regida por valores; representará una verdadera autoridad paterna. Los adolescentes se verán atraídos, seguros y con deseos de participar e involucrarse en el mundo con responsabilidad. Podrán tener metas, objetivos y planes sensatos que les permitirán encontrarle significado al esfuerzo y al compromiso.

Los padres deben exigir a sus adolescentes que en todo lo que hagan den lo mejor de sí mismos y que no se conformen con el mínimo esfuerzo. Es labor paterna saber motivar a los hijos para desarrollar o incrementar fortalezas y saber reconocer, aceptar y trabajar sus debilidades; para beneficiar su proceso de autorrealización porque una persona realizada personalmente tiene menos riesgo de perder su proyecto de vida y con esto, sufrir depresión.

Padres y educadores deben luchar por la familia para que sea un núcleo de amor verdadero afianzados por la educación.

---

<sup>11</sup> No se quiere decir que no hay que ser amigo de los hijos, lo que no se debe permitir es perder su autoridad, de hecho es necesario mantener un vínculo amistoso con los hijos adolescentes, ponerse en su lugar con la finalidad de crear una apertura de diálogo y así puedan confiar a sus padres sus inquietudes, les cuenten sus problemas obtengan su ayuda empática, eficaz y amable.

La familia es una institución que se ve influenciada por los cambios sociales, económicos y culturales de la época actual. Por lo tanto es conveniente para los padres adecuar sus formas y estrategias al educar y realizar sus funciones de acuerdo a la exigencia de la realidad en la que viven, pero siempre siguiendo los principios educativos de formación hacia la perfección del ser humano.

Los padres deben tomar conciencia de que la educación como la vida es dinámica y no estática y requieren de tomar un papel activo en la educación de sus hijos adolescentes, conscientes de que a pesar de los cambios tan rápidos que se viven en la sociedad actual la familia es, y seguirá siendo; el ámbito primordial para que la persona se perfeccione y alcance su plenitud.

La Educación Familiar y su profesional el Educador Familiar pueden ayudar y orientar a los padres para saber cómo ejercer una autoridad firme y responsable. Les ayudará a evitar miedos al educar y al otorgar libertad. Darán fortaleza y seguridad, enriqueciéndolos de opciones educativas y de valores que tendrán repercusión positiva en el perfeccionamiento de la persona de los hijos.

## CAPITULO II

### IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN Y DEL EDUCADOR FAMILIAR EN LA ADOLESCENCIA

#### II.1 Qué es educación y su importancia en la formación del adolescente

La educación es proceso continuo de perfeccionamiento que se lleva a cabo en la persona humana en su formación y para su mejora. Está relacionada con lo específicamente humano e implica poner en práctica las capacidades intelectuales y volitivas, respetando la individualidad propia y de los demás. No se refiere sólo al hecho de aprender datos o tener más conquistas académicas sino que educación significa un tiempo permanente de superación personal en el que el ser humano va poniendo en práctica sus capacidades cognitivas, por medio de su inteligencia y se va apoyando en el querer ser y querer crecer por medio de sus aptitudes volitivas.

La persona por medio de la educación se orienta al perfeccionamiento de sus facultades humanas de manera integral y se va encaminando a ser la persona única e irrepetible que es de acuerdo a sus propias características que la hacen ser diferente de los demás. La educación como proceso gradual de liberación en la persona implica también conocer, tomar decisiones y elegir libremente. Se fundamenta en el atributo esencial que tiene la persona para elegir en libertad y responsabilidad; orientando su propia vida.

La educación vista desde los educandos es un proceso y vista desde los educadores es una acción. Esta se puede recibir desde tres ámbitos diferentes: **familia, escuela y sociedad.**

La educación de la persona es continuada no tiene caducidad ni fecha de terminación. En lo académico dura lo que la persona desde su voluntad quiere que dure y de lo que sus capacidades se lo permitan. La acción educativa es externa e influye internamente en la persona del educando y es a través de la educación que el adolescente empieza a desarrollar su proceso formativo como la persona humana y libre que **es.**

Los padres deben procurar estar enterados de la responsabilidad que tienen al educar y conocer las diversas formas de hacerlo pues es en la familia en dónde se recibe la primera educación; al ser la primera escuela en la vida del ser humano. De ahí la importancia de la preparación de los padres como primeros educadores.

A los padres les corresponde la educación de los hijos en todas sus edades y en sus diversas formas en el entendido de que; educación es sólo una y lo que varía y deben adaptar los padres, son las formas o estrategias de las que se pueden valer para conducirlos sobre todo en la adolescencia.

Los padres de adolescentes necesitan saber cual es la finalidad que persigue la educación porque si no tienen claro qué quieren propiciar en sus hijos al educarlos, pueden verse influenciados por lo que esté de moda en el ambiente y dejarse llevar por la corriente social sin un rumbo fijo.

“Un educador sin claridad de lo que quiere conseguir al educar, es algo así como una persona que sale de viaje sin haber decidido a dónde quiere llegar. En estas condiciones la actividad de viajar es una actividad sin sentido, decía Séneca que para el navegante que no sabe a qué puerto se dirige todos los vientos son contrarios (...) Pero no basta saber a qué puerto quiere llegar. Es preciso, además que ese puerto, ese objetivo, esa dirección

valga la pena. No sirve <ir a cualquier parte>; <ir a donde van todos>; <ir a donde más apetece>. Hay que ir donde uno decide libremente ir, después de haberlo pensado, porque ese lugar es el mejor para mí, porque es el que me hace más bien como persona” (Castillo G., 2002:13-14).

Padres y educadores deben tener bien claro lo que quieren lograr al educar, para ser congruentes y convincentes al hacerlo y quienes reciben su acción educativa; la acepten reconociendo su beneficio. Esto no es nada fácil en los adolescentes pues requiere de habilidades de persuasión en los educadores y sobre todo; ser ejemplos vivos positivos que despierten admiración y respeto de su seguidor; el educando.

El buen ejemplo y actitudes positivas son y deben ser imprescindibles en los educadores de adolescentes. Saberlos motivar para favorecer su crecimiento personal y su autoresponsabilidad debe ser estimulado a través del propio actuar porque éste, va a ser imitado por los chicos. Deben entonces cuidar sus comportamientos, acciones educativas cotidianas y equilibrio de sus emociones. El saber manifestar convenientemente las emociones después de haberlas educado; es actuar con inteligencia emocional. Mantener con los adolescentes un diálogo atento, empático, con escucha respetuosa y reconocimiento de esfuerzos, logros y aciertos, enalteciendo sus fortalezas más que sus debilidades; es fundamental. Se favorecerá en ellos una sana autoestima que les auxiliará en su proceso de autoresponsabilidad y perfección personal; objetivo primordial de la educación.

La educación es el intento de influir en una persona directamente, con el fin de propiciar una decisión que lo perfeccione integralmente”. (Pliego M., 1994: 41- 46)

- Intento: **Porque el educando tiene que aceptarlo y permitirlo. El educador tiene que contar con su anuencia consciente y libre.**
- Influir: **De una manera respetuosa y positiva.**
- En una persona: **Sólo es educable la persona humana.**

- Directamente: **El educador jamás se esconde. Habla de frente y explica lo que pretende. No utiliza métodos ocultos.**
- Con el fin de: **La educación es intencional, no se da “casualmente” aunque sí varía el grado de intencionalidad.**
- Propiciar una decisión: **Se trabaja la inteligencia y la voluntad para que las ideas y el ejemplo del educador, se transformen en convicciones del educando. Nunca presionando, manipulando, o amenazando.**
- Que lo perfeccione integralmente: **El educando debe lograr la máxima perfección posible.**

La persona que educa al adolescente necesita conocer y tener presentes las características del comportamiento de los chicos en esta etapa de su vida, para hablarles con claridad y congruencia en relación a lo que pretende con ellos al educarlos y echando mano de su inteligencia y voluntad; ser influencia positiva para conducirlos suavemente y sin presión hacia su perfeccionamiento.

Educar a los hijos no sólo es una cuestión de toma de conciencia o adquisición de determinados conocimientos, tampoco basta con tener buenos sentimientos hacia ellos. Los buenos sentimientos no convierten automáticamente a los padres en buenos educadores. Educar requiere un esfuerzo consciente y constante en el que con frecuencia es necesario evaluar las propias actitudes. Implica aprender a conocer mejor y descubrir la **persona única, irrepetible e incomparable** de los hijos. Implica modificar hábitos negativos a veces muy arraigados y revisar determinadas habilidades sociales que se ponen en juego en la relación padres e hijos.

Se ha puesto de moda, sólo en algunos padres afortunadamente, favorecer en sus hijos la falta de exigencia. Relajan la educación bajo pretexto de evitarles tensión e incomodidades que las labores propias de su edad, les pueden dar. Con esto creen

erróneamente que privarlos de molestias los hará felices y estarán “cómodos”. Cómodos si van a estar pero no hay que engañarse, nunca se podrá tener felicidad por medio de la negligencia o la falta de compromiso y de cooperación. Así no se adquieren hábitos y menos virtudes y sin éstos; el ser humano está perdido y a los adolescentes sólo los conducirá a la inmadurez y a la irresponsabilidad en la etapa de más riesgos en su vida.

La etapa de la adolescencia siempre ha sido de riesgos, los cuales van variando de acuerdo a la edad y a las modas. Últimamente se han sumado otros riesgos a los ya existentes para los adolescentes por ejemplo; ha habido un aumento alarmante de violencia, agresión y abuso entre iguales; el famoso Bullying. Los trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia por la exagerada importancia a una imagen corporal de perfección que no es real. Ha crecido el alcoholismo con diversas modas y formas en el beber o adicionadas con drogas, el tabaquismo y las adicciones en general son más comunes.

Estos peligros latentes en los medios que frecuenta el adolescente, causa en algunos jóvenes desánimo por no poder cubrir los estándares sociales a veces inalcanzables para algunos y les provoca baja autoestima, decepción, sensación de no aceptación social y hasta de rechazo. Todo esto les lleva con rapidez a la tristeza profunda, al aislamiento y hasta la depresión con riesgo de suicidio.

La familia y la sociedad requiere de padres educadores que posean firmeza en sus convicciones, seguros de sí mismos con sana autoestima, sin temores a los reproches de sus hijos o de opiniones de otras familias que difieren de su manera de educar o critican su quehacer formativo orientado hacia el bien.

En la familia se debe siempre educar en positivo para formar hijos íntegros y valerosos, enseñándolos a vivir con rectitud, valorando el **ser** sobre el **tener** y colaborando desinteresadamente en la construcción de una sociedad y un mundo más humanizado.

Si la persona se orienta hacia las posesiones y hacia el sólo **tener** sin cuidar sus valores; decrecerá o logrará sólo un pobre crecimiento en su vida. El adolescente siempre debe orientarse hacia el **ser**, para lograr su perfeccionamiento como la persona única e irrepetible que **es**.

Educación implica orientar el desarrollo de la persona en buena dirección buscando su autonomía y reforzando su sentido de responsabilidad. No basta con el sólo desenvolvimiento de sus fortalezas y cualidades; el adolescente debe ser capaz de asumir el rumbo de su vida y tomar conciencia de hacia dónde se dirige.

La educación por sí misma no garantiza al ser humano un futuro de realización personal, por la capacidad que éste tiene de decidir libremente y ser co-creador de su propio destino sin embargo; lo enriquece de opciones y conocimientos, de valores y virtudes, para fundamentar las decisiones que trascenderán con él.

La educación en valores y virtudes es el complemento exacto que apunta a la familia para crecer junto con el proceso educativo.

Los padres como primeros educadores poseen el derecho y la obligación de educar a sus hijos de manera integral, enseñándolos con su ejemplo y coherencia de vida a valorar la propia resaltando la dignidad que todas las personas tienen al educar en el amor, en la fe y en la conciencia moral.

La educación paterna es abrir puertas a la humanidad porque una de las puertas más atractivas hacia la humanización, es la educación en el Amor que consiste en enseñar un camino que muestre los valores y las virtudes que como tales; son valiosos para el crecimiento personal de los hijos.

Los adolescentes por medio de la práctica de valores y virtudes obtendrán un patrón de comportamientos en el que pueden basar sus decisiones con procedimientos justos y rectos; hacia su propia mejora personal y vida sana. Una familia sana aportará a la sociedad individuos sanos y a su vez un mundo más humanizado.

La educación en valores requiere de una actitud humilde y respetuosa en la investigación de las distintas naturalezas. Humilde porque ubica al ser humano en su realidad, y como siempre es posible equivocarse hay que estar dispuesto a rectificar. La educación en virtudes exige voluntad firme para buscar la mejora en sí y en los demás aunque cueste, aunque disguste, aunque la postura sea impopular. (López de Llergo AT., 2001:164)

El adolescente que viva en función de valores y en la práctica de virtudes que en casa le fueron dados, será persona ubicada que reconoce y rectifica sus errores, se encaminará siempre hacia su mejora personal en esfuerzo sostenido y trabajo continuado, aunque en ocasiones pueda no gustarle porque se encuentra en el aprendizaje de cómo ser mejor persona. Probablemente le haga perder la popularidad en sus relaciones sociales, pero habrá logrado estar consciente de la necesidad de mantenerse en la lucha ardua y continuada de la construcción de sí mismo, de su personalidad y de su sana autoestima, para enfrentar con seguridad y fortaleza la crítica de los que difieren de su forma de ser, de pensar y de actuar.

Es importante que los padres tomen en cuenta cuando sus hijos adolescentes hacen un esfuerzo por no involucrarse con personas no apropiadas para su sano desarrollo, porque no les es fácil mantener una postura ante determinados compañeros de clase, del club o amigos en general que no comparten la misma forma de educación moral, religiosa y de valores que ellos. El adolescente tiene que echar mano de la voluntad para enfrentarlos, misma que le sirve para lograr su autodominio.

Es verdad que muchas veces el adolescente decide salirse del camino sano enseñado y vivido en el hogar pero si el camino lo conoce bien; es más fácil rectificar y optar por regresar a lo bien aprendido, que le conducirá siempre a ser mejor persona.

La Maestra María Pliego Ballesteros nos dice que:

1. Los jóvenes son por sí mismos un potencial riquísimo de valores. Si hay algunos desorientados no es porque carezcan de valores, sino porque no los jerarquizan debidamente (por ignorancia o por flaqueza). ***¡Para esto es la educación!. ¡Para esto es la familia en primer lugar!***
2. Todas las épocas tienen mucho de positivo y de negativo. La educación puede hacer que la balanza se decida por lo valioso. ¡Ánimo! Dejémonos de refugiarnos en el pasado: ***Tenemos un ¡hoy, ahora!***
3. En el escepticismo del relativista que niega la universalidad y objetividad de los valores enmascarándose con un falso respeto a la libertad entendida sólo como *laisser-faire* (dejar hacer a cada uno lo que le dicte su capricho), esconde una pereza mental, un ánimo desgarrado y tibio, una falta de criterio que, axiológicamente hablando, puede causar la muerte. (Pliego M., 1995: 7)

Todos los jóvenes son valiosos y todos requieren de la educación para saber conducirse con precisión y efectividad en el curso de su vida. Existen modas y estilos de comportamientos en los adolescentes que adquieren porque de no hacerlo; salen de la aceptación social. Los estilos de grupo son muy fuertes en la adolescencia pero la educación y la familia sirven para orientar hacia lo positivo con decisiones sanas, no por moda o sin juicio de valor; sino por lo humanamente valioso para su persona.

El ser humano que actúa en congruencia con sus valores en pleno ejercicio de su voluntad adquirirá virtudes que le conducirán a su mejora. Para esto existe una propuesta educativa de la Dra. Ana Teresa López de Llergo que vincula valores y frutos y se describe a continuación:

**Los frutos y los valores**

<b>Frutos</b>	<b>Valores Originales</b>	<b>Ejes Valorales</b>	<b>Valores relacionales</b>
Amor	Unidad	Intimidad Comunicabilidad Libertad	Afectividad Solidaridad Subsidiariedad Respeto, Lealtad
Gozo	Bien	Intimidad	-
Paz	Belleza	Intimidad	Respeto Lealtad
Paciencia	Bien	Libertad	Solidaridad Subsidiariedad
Magnanimidad Bondad Benevolencia	Belleza Bien Bien	Comunicabilidad Intimidad Comunicabilidad Libertad	Subsidiariedad Respeto Solidaridad Subsidiariedad Lealtad
Serenidad	Belleza	Intimidad Comunicabilidad Libertad	Solidaridad Subsidiariedad Respeto Lealtad
Fidelidad	Unidad	Intimidad Comunicabilidad Libertad	Solidaridad Subsidiariedad Respeto Lealtad
Honestidad	Verdad	Intimidad Comunicabilidad	Afectividad Respeto Lealtad
Equilibrio	Bien	Libertad	Afectividad Respeto
Castidad	Bien	Libertad	Afectividad Solidaridad Respeto

La propuesta que presentamos parte de la afirmación de que los valores y los frutos siempre son positivos, porque nos movemos en el nivel óptico. La educación, por tanto consiste en ayudar a descubrir los valores y en esperar los frutos como son. (López de Llergo A.T., 2001: 84-85).

Los padres que por medio de la educación, la práctica de valores y virtudes crece a sus hijos; les garantiza una familia sana y funcional. Esta le servirá de referencia básica en su sano comportamiento porque; los valores perfeccionan al ser humano.

La educación se fundamenta en el atributo esencial que tiene la persona para elegir en libertad y responsabilidad, haciéndose cargo de su propia vida. El adolescente necesitará en poco tiempo ejercer su autonomía al tomar decisiones libre y responsablemente. Necesita saber enriquecerse de opciones para enfrentar valerosamente la vida y no caer en riesgos y en depresión.

La guía de perfeccionamiento humano es la educación, misma que servirá a los padres como directriz al conducir la independencia, la individualidad y la autonomía en la adolescencia de sus hijos de manera cabal. Al hacerlo mostrarán respeto a la facultad de autodeterminación o libre albedrío en la persona de sus hijos, proporcionándoles elementos de reflexión y de criterio para que con actitud sana y positiva tomen sus decisiones. Estas decisiones deben ser orientadas hacia la verdad y hacia el bien y así promover en ellos; una libertad responsable.

Educación, libertad-responsabilidad y aceptación de la autoridad paterna; son conceptos que el adolescente no sólo debe saber sino comprender, aceptar y replicar para ir en pro de su perfeccionamiento. Es la familia la primera educadora de estos conceptos.

Ante la duda de los padres de cómo educar a sus hijos adolescentes y de las diferentes formas o grados de exigencia en el manejo de su autoridad paterna en la libertad-responsabilidad; se puede decir que no existe un modo único para hacerlo. Esto se relaciona con cada estilo de vida familiar y con las características propias de cada hijo sin embargo, los padres se pueden apoyar en las diversas estrategias educativas que su familia de manera particular ha demostrado ir necesitando porque educación es sólo una pero formas y estrategias educativas; pueden ser diferentes para cada familia o cada hijo.

Estas estrategias las proporciona la Educación Familiar que toma en cuenta el gran potencial de la adolescencia, orientándola y guiándola siempre en positivo de acuerdo a valores enriqueciendo a los padres y a la familia completa, con normas, destrezas y habilidades en educación.

## **II.2 La Educación Familiar en la adolescencia**

La Educación Familiar se encarga de asesorar y orientar a las personas que integran las familias con la finalidad de mejorarlas y propiciar el crecimiento personal de cada uno de sus miembros. La educación busca el perfeccionamiento de las facultades humanas de forma integral y ve al hombre de manera completa tomando en cuenta a la persona en todas sus áreas.

La Educación Familiar penetra respetuosamente dentro del núcleo familiar por ser el campo que le compete como ayuda y guía para la persona humana quien por medio del autoconocimiento, crece en pleno uso de su libertad y voluntad, en responsabilidad y madurez; para el sano desarrollo de su personalidad. El Educador Familiar lo logra por medio de asesoramiento a la persona o a la familia al ser influencia positiva para el bien común.

Las características de la Educación Familiar son:

- Es fundamental: De los tres campos donde se desarrolla la educación del hombre, (la familia la escuela y la calle), la familia es el primero en tiempo y en importancia.
- Es informal y global: La familia es una institución educativa, y los padres no recibieron una preparación previa para esta función. Los influjos educativos familiares son enormemente complejos, y en todas direcciones. Le corresponde a la familia educar de forma integral a sus miembros, considerando todos los ámbitos en los que se desenvolverán.
- Es soberana: Los padres deciden que tipo de educación tendrán sus hijos. Así como el ambiente en que crecerán y se desarrollarán, como la orientación religiosa, escala de valores, etc. Los padres sólo quedan limitados, por la libertad que les corresponde a los propios hijos.
- Es permanente: En la familia todos aprenden de todos, por lo que resulta escuela de autoperfeccionamiento, desde el nacimiento hasta la muerte.

- Está sociológicamente condicionada: La educación siempre depende de lo que es la sociedad; y más todavía, la educación familiar. La familia recibe influencia directa del grupo social en que se desenvuelve, así como también de los diversos medios de comunicación.
- Tiene carácter moral: La educación familiar no es superficial, llega a todos los ámbitos de la persona humana y por medio de ella, el individuo accede a las normas básicas del comportamiento, que le permitirán no sólo adaptarse a la vida en común, sino también acceder a los máximos niveles de la dignidad humana.
- Exige realismo y sentido común: Los padres son responsables de la educación familiar y ellos ayudan a lograr el éxito de la vida futura de sus hijos. Deben utilizar su criterio, su sentido común y ser realistas de la labor educativa que realizan.
- Tiene ámbitos propios: La familia es un grupo de intimidad, en el que las relaciones son de persona a persona, y al mismo tiempo, es un grupo “completo”, pues considera al ser humano en todos sus aspectos: físico, psíquico, espiritual y social. Como ser único e irrepetible” (Quintana JM., 1993:19-24).

Los padres sin haber recibido preparación académica para su función educativa tendrán que ejercerla continuada y permanentemente con sus hijos de todas edades y en toda clase de ambientes. Tendrán que decidir el tipo de enseñanzas que les proporcionarán respetando su libertad sobre todo en la adolescencia. Los padres pueden tener serias confusiones, equivocaciones y hasta problemas entre ellos mismos como esposos y corresponsables de la conducción educativa de sus hijos, si no son lo atinados que quisieran y deben ser. Deben recordar que conducir al perfeccionamiento de sus hijos no significa exigirles perfección sin fallas en sus comportamientos, esto sería sobre exigencia no educación.

Es común que entre esposos existan conflictos o desacuerdos en relación a sus medidas educativas cuando tratan de poner límites, otorgar permisos o aplicar sanciones a sus adolescentes. La Educación Familiar les orientará para evitar en lo posible errores en su proceder formativo. Les enriquecerá con formas eficaces, claras y establecerá lazos amorosos de comprensión y aceptación de límites y normas educativas familiares.

El Educador familiar es la influencia positiva que padres y adolescentes necesitan para conquistar la educación. Este profesional por medio de orientaciones sencillas y

claras puede ser consejero permanente en el proceso de autoperfeccionamiento del adolescente y de la familia completa.

### **II.3 La Educación Familiar como actividad profesional**

El profesional de la Educación Familiar es el Educador Familiar. Su trabajo corresponde a las profesiones de ayuda para el ser humano. Su forma de trabajo es por medio de asesorías directas a las personas que componen la familia nuclear y la extensa brindando orientación fundamentada en la Educación Familiar.

El Educador Familiar debe estar siempre cimentado en valores morales y nunca descuidar la parte afectiva de la persona humana. Tiene que favorecer conductas apropiadas y buenas relaciones de todos los miembros de toda la familia.

“El Educador Familiar asesora a padres, a hijos, a abuelos o a otros miembros de la familia extensa, fundamentalmente, en todo aquello que hace referencia a la educación (...). Por lo tanto se considera un profesional, con una formación específica y con varias posibilidades de trabajo” (Oliveros F., 1995: 185).

El Educador Familiar con su actividad profesional contribuye al beneficio de la familia y con esto al de la sociedad como célula básica de la misma. Brinda un servicio dirigido a los padres como primeros educadores, a los hijos como segundos responsables, a los abuelos y a otros miembros de la familia extensa de acuerdo a los roles y responsabilidades de cada uno o posibles suplencias.

Sabe que la educación de la persona es un proceso continuo de mejora y que va siempre en crecimiento positivo y sano desarrollo dentro del ámbito familiar, escuela o sociedad. Sabe que debe favorecer la toma de conciencia y la responsabilidad individual, fundamentándose en la tendencia natural que posee todo ser humano de encaminarse hacia la perfección.

Los valores dan luz a la inteligencia para guiar la voluntad, y que se hacen vida cuando el ser humano adquiere virtudes. ( López de Llergo AT., 1999:17)

Un Educador Familiar tiene como objetivo laboral y propia responsabilidad profesional saber a profundidad el significado de: matrimonio, familia, sociedad y educación. Lleva implícito el conocimiento de conceptos como libertad, autoridad, participación, bien, amor y canales de superación para la persona ante las posibles dificultades que se le presentarán en la vida y en sus realizaciones educativas.

Este profesional de la educación necesita reconocer y respetar siempre en las personas que asesora su libertad y voluntad de decisión, nunca tomar decisiones por ellos sólo orientarlos hacia su crecimiento, práctica de valores y virtudes<sup>12</sup>, teniendo como único objetivo la ayuda a la persona humana y a la familia. En su labor necesita precisión y honestidad, apertura de pensamiento y sinceridad, máxima objetividad y mínimo prejuicio o sesgo de conceptos para evitar conflictos de intereses.

Tiene obligación profesional de respetar la dignidad personal viendo siempre a su educando como un fin en sí mismo y nunca como un medio. En el desempeño de sus actividades los educadores familiares tienen la obligación moral de respetar, proteger y fomentar el derecho de las personas a su privacidad, su autodeterminación, su libertad personal y justicia.

La principal tarea del Educador Familiar es ayudar a los miembros de la familia a hacer elecciones que les permitan solucionar sus problemas familiares, personales, sociales, profesionales y escolares. Por lo que debe poner especial cuidado en reforzar los vínculos afectivos que **unen** a los miembros del sistema familiar y no sólo resaltar las diferencias.

---

<sup>12</sup> Los Valores ayudan para que la persona guíe su voluntad y cuando se realizan se convierten en virtudes.

Este profesional pone al servicio de la familia lo mejor de sus capacidades físicas, intelectuales, morales y espirituales para establecer un encuentro con las personas que la integran. Favorece madurez y desarrollo de sana personalidad, armonía y estabilidad familiar.

Oliveros F. Otero (1995) menciona como los principales objetivos del Educador Familiar los siguientes:

- Ayudar en la mejora personal del individuo en el ámbito familiar y social por medio de una orientación individual que favorezca autoconocimiento.
- Lograr una mejor solución de los problemas del individuo.
- Favorecer crecimiento del ser humano en pleno uso de su libertad para el desarrollo de su personalidad, asumiendo las propias responsabilidades y llegar a la madurez y lograr un proceso de desarrollo personal, específico y continuado.
- Facilitar asesoramiento en la mejora personal de los miembros de cada familia y de la sociedad.
- Orientar a las personas de cada familia en función de la dignidad personal por medio de amplios y profundos conocimientos acerca del amor, sin desatender los problemas de la última edad.
- Orientar a la familia desde la perspectiva educativa, proporcionando valiosa ayuda a los diferentes responsables de cada núcleo familiar y sociedad en general, en influencia positiva desde el momento de la concepción.
- Mejorar la educación de la sociedad en las familias y desde las familias.
- Lograr que las familias asesoradas lleguen a ser ámbito verdadero y natural de la educación como células básicas de la sociedad, en preparación para una vida feliz.
- Ayuda respetando el carácter irreplicable de cada familia, como personas únicas, irrepetibles, incomparables e insustituibles.
- Permitir el adecuado conocimiento del entorno familiar de cada individuo, matrimonio y diversos factores que pueden afectar a la familia.

- Proporcionar ayuda asesorada a los padres como primeros responsables de la “sociedad doméstica” y a los hijos como segundos responsables y a otros miembros de la familia extensa con responsabilidad de ayuda o de suplencia.
- Lograr que la ayuda a las familias y sus miembros sea un arte para evitar ruptura entre pensamiento y acción de los miembros de ellas, en búsqueda de la propia y ajena madurez personal.
- Estudiar las realizaciones educativas y problemas de las familias, captando el estilo de cada una de ellas, observando su modo particular de convivencia, conociendo sus propios y principales valores aceptados y vividos en cada ámbito familiar.
- Conocer a profundidad lo que significa: Matrimonio, familia, sociedad y educación. Implica por consiguiente el conocimiento de libertad, autoridad, participación, amor, bien, etc., así como de las posibles vías de superación de las distintas dificultades.
- Ayudar en la educación de los hijos ordenados al matrimonio, como cauce natural para la formación de la persona humana y bien común de la sociedad.

El Educador familiar debe ofrecer posibilidades a los miembros de la familia para luchar y llegar a ser quienes están destinados a ser en absoluto respeto a la persona única, irrepetible, incomparable e insustituible que **es**, respetando su modo particular de convivencia familiar.

“(…) el hombre necesita buscar un sentido a su existencia, sin embargo, para encontrarlo, no precisa cuestionarse o escudriñar la existencia, le es suficiente con dar respuesta a las diarias situaciones que la vida les plantee(…) el sentido de vida únicamente se descubre, desde la existencia de aquí y ahora, asumiendo su responsabilidad de persona única y singular” ( Freire J., 2002:184).

Ayudará a la persona de los hijos a descubrir su sentido de vida y el sentido de su existencia de acuerdo a la lógica del ser y del deber ser en orientación equilibrada entre el ser humano y el mundo, en donde se igualen el saber con el deber.

El Educador Familiar abrirá nuevos caminos para ver las cosas objetivamente y desde una óptica positiva, propiciar que los miembros de la familia aporten lo mejor de sí

para solucionar conflictos si esto fuera necesario. Evitará las críticas, las quejas permanentes y liberará la comunicación pre juiciosa que afecta las relaciones familiares.

Es tarea del Educador familiar motivar a los padres para que tomen su responsabilidad como educadores. Enriquecerá la vida de los adolescentes y demás hijos con valores, opciones, y estrategias educativas porque cada miembro de la familia tiene una misión intransferible e insustituible que cumplir con su propia familia y con la sociedad.

La Educación Familiar obliga a estar en actualización constante pues no es ayuda aislada es específica y prolongada y va siempre en concordancia con las necesidades del saber, las de qué hacer, y de cómo hacerlo.

El Educador Familiar requiere para el ejercicio de su profesión responder atinadamente en ayuda verdadera e imparcial al carácter irrepetible de cada familia y de cada persona adaptándose y respetando: estilos, costumbres y formas de comportamientos familiares.

Formará conciencia en los padres para que no olviden su responsabilidad como primeros educadores enriqueciendo su vida con significados al educar. Los guiará por medio de valores para que sus experiencias de vida no se conviertan en presa de lo absurdo incluyendo también las dificultades, su vida no habrá sido en vano porque se apreciarán como “demandados por la vida” reforzando su unicidad y el convencimiento de que cada uno tiene una misión intransferible e insustituible que cumplir en la familia y en el mundo.

El Educador Familiar trabaja con la familia, que significa el núcleo de amor verdadero y aceptación incondicional. El sólo comprender el significado de estas palabras da la pauta para percibir la responsabilidad de este profesional en la vida del adolescente y de cómo trabajar con él; con amor de amistad y aceptación incondicional a su persona. (Rojas E., 2003: 21).

El Educador Familiar sabe ayudar a los padres en su función como esposos a relacionarse entre sí con amor, respeto, aceptación incondicional y ánimo de colaboración para que juntos formen un frente común y resistan unidos los riesgos que se les presentarán a sus hijos adolescentes. El proyecto de vida familiar y de los logros de cada uno de los integrantes de la familia debe conducirlos siempre a la felicidad.

Un Educador Familiar ayuda a descubrir la lógica del ser y del deber ser de la persona y dará siempre orientaciones equilibradas entre el ser humano y el mundo en donde se igualen el saber con el deber en y para el mundo.

Favorecerá el diálogo familiar afectivo y efectivo, el pensamiento reflexivo y las acciones que conduzcan a la realización personal para que cada persona quiera dar lo mejor de sí para su familia y después para la comunidad.

El Educador Familiar es experto en educación familiar y debe ser autorreflexivo, para comprenderse primero a sí mismo, a las personas y a las circunstancias que rodean su actividad. Reconocer su propia historia, sus virtudes y valores personales, así como sus defectos o carencias y la forma en que sus juicios, prejuicios o acciones, afectan sus decisiones. Cuidará sus interpretaciones, sugerencias y propio comportamiento, buscando siempre la máxima objetividad sin decidir por nadie aunque le sea solicitado.

Un Educador familiar requiere de madurez personal, emocional y saber reconocer sus propios límites o capacidades, tenerlos siempre presentes junto con los conocimientos que le darán la orientación a su labor. Debe contar con actualizaciones y especializaciones académicas continuas y dominio pleno de técnicas metodológicas que le ayuden a ejercer eficazmente su labor.

Requiere tener la precaución de no saturar a la persona que asesora con verdades generales o abstractas o datos no necesarios. Es indispensable que el Educador Familiar sea un experto en escuchar, para después orientar.

El Educador Familiar necesita seguir actualizándose pues entre más técnicas y herramientas maneje; más variabilidad y efectividad le dará a su labor orientadora. Sin embargo vale la pena insistir en que las técnicas carentes de una teoría; estarán incompletas. De ahí la importancia de la constante capacitación pues trata con seres humanos y la orientación a las personas por si misma; tiene riesgos permanentes.

Un Educador Familiar nunca sentirá que sabe lo suficiente en cuanto a Educación Familiar se refiere y nunca dejará de aprender gracias al ejercicio cotidiano de su profesión. Debe ir en busca del crecimiento personal, de la mejora, de la perfección de resultados y el desarrollo integral de la personalidad.

Como característica personal de mismo educador deberá ser humilde para reconocer que no lo sabe todo, no lo puede todo y no puede decidir en nada relacionado con la persona que atiende acatando los límites de acción de su profesión.

## **II.4 Límites de acción del Educador Familiar**

El Educador Familiar es acompañante de la persona en parte importante de su proceso de madurez por lo tanto debe tener amplio criterio y ver a la persona de manera humana y en acción humanizadora en continuo crecimiento y realización para ayudarla de manera respetuosa a vivir una vida plena en todos sus ámbitos: personal, familiar, espiritual y social.

Las bases de la cultura humana y social se aprenden en la familia. La educación que recibe la persona en su familia es la primera y cualitativamente es tal vez, la más

significativa y profunda. Se puede decir que la Educación Familiar es el ámbito más importante de la educación y al Educador Familiar le corresponde trabajar precisamente en estos dos importantes ámbitos del ser humano: **la familia y la educación.**

Trabajar con la familia y sus integrantes representa una gran responsabilidad. Para brindar este servicio de ayuda y mejora personal el Educador Familiar necesita respetar los derechos y la dignidad de las personas en cuidado responsable y responsabilidad hacia la sociedad.

El Educador Familiar además de sus conocimientos necesita poseer experiencia en el buen manejo del consejo y de la orientación pero sobre todo requiere de un buen equilibrio personal y emocional para actuar en congruencia de vida y acciones personales orientadas hacia valores, virtudes y ética profesional.

El Educador Familiar al ofrecer sus servicios debe ser prudente para entender y respetar que existen limitaciones en algunas de sus funciones como en cualquier profesión y tener conciencia clara de que nunca sabrá lo suficiente para reconocer los momentos, las formas, las herramientas o técnicas ajustadas y apropiadas en el trato a la persona humana.

Tendrá que proporcionar consejos bien sustentados, oportunos y bien fundamentados en la educación familiar, con actuar sensato y consciente del gran sentido de responsabilidad que conlleva su profesión. Nadie posee el derecho de dirigir a nadie en absoluto, su trabajo es y debe ser sólo de orientación y la decisión le corresponde únicamente a la persona que atiende, pues es su propia vida la que se está decidiendo. La desviación o rumbo correcto de la propia vida es exclusivo e individual. A la persona y sólo a la persona; le corresponde decidir su vida pues en ello está su misión.

El Educador Familiar debe actuar con humildad para saber reconocer y respetar otros campos de acción profesional relacionados con la salud emocional y orientación de

las personas humanas y ver a estos profesionales como apoyo en su labor, sin evadirlos o negarlos evitando así la creencia de sentirse capaz de atender técnicamente en todo.

Apoyarse en principios éticos y normas de conducta que reconozcan que toda persona tiene el derecho de ser respetada por los demás sin importar su condición social o estatus y favorecer en su toma de decisiones, formas éticas y morales con acatamiento de los derechos humanos viendo a la persona como un fin en si misma y no como un medio para alcanzar un fin determinado, sin importarle su valor innato como ser humano el cual es inamovible ante cualquier situación o condición como: cultura, inclinaciones, estatus social, edad, nacionalidad, religión o preferencias.

El Educador Familiar si así lo desea, se puede apoyar en el código ético de los psicólogos<sup>13</sup> como un respaldo en su trabajo. Los psicólogos en el desempeño de sus actividades tienen la obligación y la responsabilidad de respetar, proteger y fomentar el derecho de las personas a la privacidad, la autodeterminación, la libertad personal y la justicia. Esta es sólo una sugerencia de sustento orientador.

El principio de respeto a los derechos y a la dignidad de las personas incluye el derecho a: la libertad, la dignidad, el consentimiento informado, la confidencialidad, la autonomía, y el trato justo en igualdad.

La buena intención y el buen deseo de ayuda son muy importantes en todo profesional pero no son suficientes para la labor y formas éticas del Educador Familiar aunque desee vehementemente el beneficio de la persona que atiende. Si no posee y tienen bien claras las normas puede correr el riesgo de que en lugar de ser una profesión

---

<sup>13</sup> La sociedad Mexicana de Psicología elaboró e l Código Ético del Psicólogo que ayuda en el ejercicio profesional, científico y académico de los psicólogos. Los principios y las normas que contempla el código, se proponen como guía en su práctica cotidiana, no solamente para regular sus relaciones de trabajo profesional; sino para crear una imagen más seria y respetable de la Psicología como profesión y disciplina científica. Editorial Trillas, primera edición 1984, cuarta impresión 2004

de ayuda y mejora personal; sea lo contrario. Puede darse un resultado adverso cuando hay un riesgo tan fuerte para la persona; como es el caso de la depresión.

Un Educador Familiar responsable como cualquier profesional ético no debe hacerse cargo de las personas cuando ya no le pertenece ese campo de acción. Necesita saber cuando canalizar a la persona con el especialista adecuado que continuará con su ayuda a la persona que confía en él, en sus conocimientos y en su buen criterio.

Un Educador Familiar en su trabajo diario necesita reconocer los momentos, las formas, las herramientas y las técnicas apropiadas de atención; cuando de adolescentes se trata. Tendrá que saber cómo ofrecerle consejos oportunos, bien sustentados educativamente y con prudencia; favorecer el control de sus emociones.

La conducta humana es variada y compleja y existen formas de comportamientos o actitudes que se pueden confundir, mal interpretar o tratar erróneamente. Las consecuencias pueden ir de sencillas a complejas y hasta fatales en la vida de un individuo como es el caso de la depresión en los adolescentes; que puede terminar en suicidio por una equivocación en la forma de atención al chico deprimido.

Existen estados alterados en la personalidad de los seres humanos y hasta patologías. El Educador Familiar debe ser prudente y responsable, actuar con madurez y buen criterio, con humildad y aceptación para reconocer que su profesión al igual que todas las profesiones de ayuda al ser humano tiene límites claros de acción.

“El Educador Familiar debe vivir la virtud de la prudencia la cual necesita de un cierto desarrollo intelectual. Se trata de discernir, de tener criterios, de enjuiciar y decidir. Para conocer la realidad, en primer lugar hará falta querer conocerla y reconocer que no se está en posesión de toda la verdad: La persona autosuficiente y soberbia puede considerar su propia capacidad de conocer la verdad tan superior que no necesita poner en duda sus propias apreciaciones iniciales ni intentar corroborar la información que puede tener: La actitud que buscamos es aquella en que, sin desestimar el valor de la propia apreciación, la persona reconoce sus limitaciones e intenta apreciar objetivamente los datos que posee” (Issacs D., 2003: 333)

Las actitudes de honestidad y aceptación de los propios límites son cualidades de los profesionales que brindan su ayuda al ser humano. El Educador Familiar no está exento de practicarlas.

No todas las familias son iguales, existen distintos tipos entre ellas las atípicas o disfuncionales las cuales necesitan de criterios educativos para ser conducidas a su sano desarrollo. Educación es sólo una pero sus formas y estrategias se tienen que adecuar a las circunstancias y al contexto de la familia. Identificarlas ayudará a encontrar los procedimientos educativos para lograrlo. Siempre será indispensable recurrir al buen criterio de acción profesional responsable y ético.

El Educador Familiar ha de practicar la autorreflexión para conocerse, comprenderse y comprender las circunstancias que rodean su actividad. Saber reconocer la propia historia, virtudes y valores personales además de la forma en que los juicios o acciones personales afectan sus decisiones, es fundamental. Debe cuidar las interpretaciones, sugerencias y el propio comportamiento buscando siempre la máxima objetividad en su quehacer educativo.

Es indispensable también que sea un experto en escuchar sin juzgar, sin controlar y sin imponer sus razones. Debe ser comprensivo y respetuoso al orientar. Puede apoyarse en la comunicación efectiva y afectiva tanto con el adolescente, como los demás miembros de la familia. Debe también tener una buena autoestima y saber promoverla en quienes atiende y así propiciar la fortaleza de la persona y su formación de carácter. Todo esto como parte de la formación de la personalidad de los adolescentes que atiende.

Actuar con inteligencia emocional es decir, con un buen manejo de sus emociones, enseñando y guiando con buen ejemplo personal promoviendo actitudes propositivas, le servirá para que sus orientaciones sean mejor recibidas y aceptadas desde la motivación y

el sano convencimiento. Estos y otros apoyos educativos expuestos en el capítulo tres del presente trabajo, le podrán facilitar el camino al orientar a las familias y a sus integrantes.

“De los tres campos donde se desarrolla la educación del hombre: la familia, la escuela y el medio ambiente; la familia es la primera no sólo en el tiempo sino también en importancia. La educación familiar marca al individuo para toda la vida, confiriéndole una impronta, estructura mental y maduración afectiva, que condiciona todo su futuro desarrollo humano y cultural” (Quintana, J M., 1993:19).

Un Educador familiar puede dejar huella en sus educandos para toda la vida, lo puede hacer de forma positiva o negativa por lo que se debe exigir a sí mismo ser cauto para no equivocarse y cuando de adolescentes se trata; debe saber cómo trabajar con ellos pues requiere de estrategias educativas específicas por ser una de las etapas de la vida con más contradicciones, emotividad, cambios y riesgos.

## **II.5 El Educador Familiar en la formación del adolescente**

El Educador Familiar puede establecer una relación de amistad o simpatía con los adolescentes y por medio de ella lograr un mejor nivel de entendimiento. Puede dar amor de amistad y puede ser amigo, compañero, guía, apoyo, consejero, orientador y educador. Todo va a depender de la forma en la que el educador opte relacionarse con el chico, del tipo de orientación que necesita para su trabajo y de las condiciones que le marca el mismo adolescente en el momento de la relación. Y nunca perder de óptica que es un profesional y estas facetas son sólo para optimizar sus funciones.

El amor es una complicada realidad que hace referencia a múltiples aspectos de la vida, que podemos exponer del siguiente modo:

*Amor de amistad:* relación de amistad o simpatía que se produce hacia otra persona, que ha de ser de cierta intensidad, lo que supone un determinado nivel de entendimiento ideológico y funcional. El amor de amistad es uno de los regalos de la vida, gracias al cual es posible percibir la relación humana como próxima, cercana, llena de comprensión. (Rojas E., 2003:21-22)

El adolescente no es fácil de orientar porque no recibe buenamente las normas educativas o de cualquier otro tipo, es necesario saberlo motivar<sup>14</sup> y convencer de lo que se desea de él; su participación con esfuerzo y voluntad. Esto exige del Educador Familiar acierto, cordura, prudencia, buen tino y conciencia plena de su función educadora para ser su guía convincente y confiable.

Su función orientadora para los padres es para que conozcan las diversas formas de guiar la adolescencia de sus hijos. Necesitarán saber cómo hacer las negociaciones en relación a los permisos que ahora tendrán que ir otorgando diferentes a los de la infancia y de acuerdo a la edad de cada etapa. Tendrán que saber buscar recursos para sostenerse en las promesas, en los límites, sanciones y consecuencias por horarios de salidas, por amigos desconocidos, grupos nuevos, etc.

Es imprescindible que aplique estrategias didácticas específicas porque la adolescencia es una de las etapas con mayor dificultad de aceptación de las normas, que requiere de estrategias de enseñanza diferentes a las de la infancia. Esta etapa tiene perfiles diferentes a los otros ciclos evolutivos que atiende o ha atendido el Educador Familiar con la familia. El adolescente requiere de ir reconociendo las consecuencias de sus acciones porque en la naturaleza y en la vida, no existen premios o castigos sólo consecuencias que requieren autocorrección. Ver así las cosas para el chico significa madurez.

La responsabilidad de los propios actos y consecuencias promueve salud y equilibrio emocional en el adolescente y el Educador Familiar puede ser quien lo conduzca

---

<sup>14</sup> La motivación es una de las capacidades de la inteligencia emocional que se sugieren en el capítulo III como apoyos educativos para padres y educadores de adolescentes.

a una vida sana y equilibrada. Va a requerir de comprensión y empatía<sup>15</sup> en sus formas de orientar evitando la imposición o crítica ante cualquier comentario que exprese el adolescente. Así logrará del chico su anuencia para ser encaminado al logro de sus metas y a su perfeccionamiento.

La adolescencia es un momento de cambios permanentes, un tiempo de transformaciones que, al igual que otros períodos en la vida, necesariamente tenemos que atravesar para crecer (Crispo R. y Guelar D., 2002:17).

Los cambios y transformaciones físicas y emocionales propician en los adolescentes inestabilidad y actitudes de desconfianza. El Educador Familiar necesita desarrollar estrategias ajustadas a estas modificaciones del carácter para abrir caminos de confianza con ellos y logren comprensión del proceso que están viviendo. Su soporte profesional es precisamente la familia porque en ella el ser humano recibe su primera educación y es en donde por medio de los hábitos que aprende, va introyectando los valores que le servirán de protección cuando llegue a la adolescencia, en ellos se apoyará para orientar su vida hacia el bien y para su bien.

En esta etapa de la vida hay muchas dudas y por lo tanto equivocaciones. El Educador Familiar es consejero, supervisor, monitor y guía de confianza en el camino riesgoso del adolescente. Para la familia contar con este asesor confiable puede llegar a significar la tranquilidad familiar por sus asesorías y acompañamiento confiable, ético y cercano para sus hijos adolescentes.

Su función es de ayuda al educar la libertad y la responsabilidad en los hijos adolescentes. El Educador Familiar será instructor en estrategias educativas para enseñar la responsabilidad, maneras correctas de poner límites, facilitar la comprensión y aceptación de los resultados de sus actos y sobre todo; para que los padres permitan a los

---

<sup>15</sup> La empatía es una cualidad de la comunicación y de la inteligencia emocional de la que se habla en el capítulo I y III.

hijos experimentar las consecuencias de sus acciones. También les ayudará a perder el miedo a educar por las reacciones fuera de control de los adolescentes y a identificar los cambios involuntarios en su comportamiento como actitudes groseras o faltas de control para no confundirse y pasar por alto, groserías o manipulaciones.

Es un hecho que en lugar de castigos, tu hijo debe experimentar las consecuencias de su comportamiento; de otra forma, tu hijo puede aparentar que modifica su conducta para evadir el castigo, pero sin asumir la responsabilidad, escudándose en una doble moral, en la que frente a ti se comporta de cierta manera y a tus espaldas de otra. Algunos niños lo hacen y cuando son adolescentes, se convierten en verdaderos expertos en la simulación.(Schmill V.,2005:239).

Los padres muchas veces tienen miedo a las reacciones fuera de control de sus hijos cuando son adolescentes, pueden perder el rumbo de su educación porque lo que les servía cuando sus hijos eran más pequeños; ahora en la adolescencia ya no les funciona. Recurren a castigos, sanciones, prohibiciones, hasta que agotan al chico y se agotan ellos sin lograr el resultado deseado. Es claro que la adolescencia requiere de ayuda educativa para que los padres cumplan su función. El Educador Familiar suele ser alivio y tranquilidad para ellos al propiciar cambios constructivos y comportamientos maduros.

El adolescente busca incansablemente su independencia, el chico desde la pubertad quiere ser autónomo pero es dependiente en mucho de sus padres y esto no le agrada y no sabe cómo manejarlo. A los padres les sucede lo mismo no saben cómo otorgar la libertad al hijo adolescente, no saben qué hacer para dar permisos y menos cuando no respetan sus hijos las condiciones del mismo. Entran en duda o en conflicto y se equivocan en las formas de educar.

Una de las equivocaciones más frecuentes de los padres en su necesidad de educar con tino, es tratar de ser “amigos” de sus hijos pensando que así pueden llegar a un mejor entendimiento y aceptación de sus normas, sin darse cuenta de que así es precisamente como pierden autoridad ante sus hijos y sobre todo con los adolescentes.

Los adolescentes viven en constante ambivalencia entre el impulso de desprenderse de los padres y la tendencia a permanecer ligados. Exigen y necesitan vigilancia y dependencia pero, sin transición, surge en ellos un rechazo al contacto con los padres y la necesidad de huir, alejarse de ellos. (Crispo R. y Guelar D. 2002:23-24).

En la necesidad de desprendimiento de los padres el adolescente contacta el riesgo de establecer lazos de confianza con gente no confiable. Acepta todo lo que viene de afuera, es lo de moda entre el grupo de iguales y los que están mal; son los padres que están fuera de lo actual. El Educador familiar puede ser en ese momento la persona confiable para el desprendimiento de los padres que el adolescente necesita, por lo que ahora tiene que vivir. Podrá ser el consejero de sus actos y lo conducirá con orientaciones apropiadas, morales y profesionales a su perfeccionamiento humano.

Son varias las posibilidades de ayuda y de acción del Educador Familiar y varias las formas que tiene para atender y orientar a la familia. Son también varios los objetivos que persigue siempre en beneficio de la persona humana y de la sociedad. Su labor educativa integral es dentro de la familia y se extiende al medio ambiente de fuera de casa de quienes atiende.

La educación integral es aquella que busca perfeccionar todas y cada una de las facultades humanas. La formación integral de la personalidad auténtica está constituida por tres esferas o dominios de la persona: cognoscitiva (conocimiento), afectivo social (intereses, motivaciones, gustos, relaciones con los demás) y psicomotriz (habilidades y destrezas). Debemos educar todas las manifestaciones de la naturaleza humana, e interesarnos por los distintos tipos de educación que correspondan a cada facultad humana y que deben integrarse y armonizarse. El justo equilibrio en el desarrollo de estas tres áreas nos permitirá avanzar y lograr la madurez integral. (Villalobos EM., 1996: 23)

El Educador Familiar debe saber educar todas las manifestaciones de la naturaleza humana y tener conocimientos de las esferas o dominios de la persona como son sus: intereses, motivaciones, gustos, relaciones sociales, habilidades y destrezas. Debe saber encausar al adolescente para que acepte su educación integral.

El Educador Familiar puede introducir al adolescente en el mundo de los adultos que tanto teme y rechaza pero al que finalmente tendrá que ingresar. Podrá ayudarlo en la detección de riesgos que se le presentarán y podrá ofrecerle estrategias y formas de trato social ante los peligros inminentes. Le enseñará a vivir en compañía de otros a los que tendrá que parecerse para integrarse pero sin perder su autenticidad, su individualidad y sus valores. Proveerá de seguridad al adolescente, de estructura y solidez en su búsqueda de identidad ahuyentándolo de modelos de identificación nocivos.

Le conviene saber cuidar la relación afectuosa pero respetuosa con el adolescente para no ser su peor enemigo por no saber respetarlo y aceptarlo incondicionalmente o por juzgarlo y criticarlo. En su orientación al adolescente nunca deberá imponerle sino convencerle.

Puede asistirlo también en su educación emocional enseñándole a reconocer y examinar sus propias emociones, a identificar lo que siente y cómo lo siente clarificando sus emociones para llegar a entender sus sentimientos.

Puede evitarle comportamientos fuera de control, conductas impulsivas, reactivas o groseras. Y puede ser un aliado maravilloso para favorecer su sana autoestima brindándole seguridad personal, toma asertiva de decisiones y comportamientos seguros sin perder sus valores. Lo apoyará para que no defraude sus principios, sepa respetarse y darse a respetar como la persona digna, única e irreplicable que es.

Debe saber ganarse la confianza del adolescente para que su valiosa aportación en su mejora se pueda dar. Si se enfrenta con chicos impulsivos o desorientados debe saber cómo ayudarlos a diferenciar lo bueno de lo malo armándose de paciencia, aceptación y respeto siendo un adulto protector pero responsable en su educación.

A los chicos impulsivos les gusta experimentar, les gustan los riesgos y casi no se dan cuenta o no ven las consecuencias de sus actos. No les gustan ni aceptan fácilmente las normas ni las reglas pues gustan de desafiar a la autoridad. El Educador Familiar puede representar una autoridad para él pero amistosa y amorosa, comprensiva y empática que necesita pero si no se sabe quitar la connotación negativa ante un adolescente, este profesional no tendrá éxito en su conducción. Necesita de aplicar estrategias y formas de ganar confianza y aceptación para después formar responsabilidad.

Atrás de un adolescente siempre hay una familia con diferentes formas de ser o de educar y nadie tiene derecho a juzgar, criticar o imponer formas diferentes de educación sin la autorización y convicción de los padres para hacerlo aunque se tengan los conocimientos. Requiere de tácticas de persuasión con los padres para que acepten formas diferentes a las que están acostumbrados pero siempre será con una base didáctica profesional.

La adolescencia es una etapa prolongada que afecta al chico que la vive y a toda su familia. Las relaciones adolescente-adulto sea cual sea el adulto requieren de negociaciones, comprensión y flexibilidad. La forma de llegar a ser independiente y maduro depende en mucho de la forma en que se conduce a la persona en la adolescencia.

Cuando el chico empieza con las fiestas, el alcohol o el cigarro, más que una alarma que si debe serlo, es una oportunidad para los padres para acercarse y orientarlo pero necesitan saber cómo, para marcarle los nuevos límites que ahora requiere y revisar sus formas de educar su libertad, de permisos o concesiones. En esto el Educador Familiar es ayuda orientadora para adolescentes y padres.

Los padres cuidarán la buena formación de los hijos en la adolescencia pues es en esta etapa cuando se estructura su personalidad. La adolescencia marca la vida futura del

adolescente y una desviación en su conducta o una mala conducción en las formas de educarla tendrán serias consecuencias en la vida del chico.

Tanto la sobreprotección como el autoritarismo en la formación del adolescente traen como consecuencia el abandono. Ni mucho permisivismo ni tanta exigencia funciona en su formación. Los padres no deben perder su autoridad y dejársela al hijo porque hijo pequeño; autoridad grande e incontrolable. Es un poder que no le pertenece y no tiene todavía dimensión exacta del significado de poder ni madurez para ejercerlo.

El Educador Familiar es asistencia educativa en beneficio de la familia completa y de la sociedad. Una verdadera educación debe ser adecuada al desarrollo evolutivo y mental de quien se educa. El Educador Familiar siempre va a requerir de apoyos educativos y estrategias de enseñanza para orientar sus formas al educar.

El siguiente capítulo tiene esta finalidad y persigue también el propósito de ser un elemento de consulta para este profesional de la Educación Familiar.

## **CAPITULO III**

### **APOYOS EDUCATIVOS EN LA FORMACIÓN Y SALUD EMOCIONAL DEL ADOLESCENTE**

A los padres de hijos adolescentes les resulta muy complicado aplicar medidas disciplinarias o educadoras que guíen su proceso de formación. Muchas veces se pierden y no saben cómo actuar, las dudas o los miedos los invaden y piensan en consecuencias irremediables que por lo general traen vacilaciones, desequilibrios y errores educativos que causan complicaciones. Esto no termina ahí sino que también los esposos entablan una lucha de poderes o culpas que pueden terminar con la paz y la tranquilidad familiar, propiciar más errores o confusiones en sus forma de educar y resultados adversos a las buenas formas que persiguen.

El objetivo de este capítulo es ofrecer a padres y educadores algunos apoyos educativos orientados específicamente a la consecución del perfeccionamiento de la persona de los adolescentes y facilitarles el camino en este proceso.

#### **III.1 Comunicación afectiva y efectiva para el adolescente**

Comunicación es el intercambio de información entre las personas. Por medio del diálogo el “tú” y “yo” se convierte en un “nosotros”. Si los padres en familia permiten un diálogo abierto y libre de aceptación incondicional a la persona de los hijos, propiciarán lazos de confianza y cordialidad familiar.

La comunicación en la familia debe estar basada en el respeto, en la comprensión y en el amor y así convertir el diálogo cotidiano en una plática cordial de afecto o lo que es lo mismo; una comunicación **afectiva**.

La comunicación **efectiva** es una comunicación libre de respeto a los sentimientos, creencias, intereses personales, sociales o de vocación, no contempla juicios, recriminaciones o críticas. Hablar así en familia evita malos entendidos que sólo apartarán de la verdad y propiciarán separaciones y desamor sobre todo en el adolescente. La comunicación **efectiva** es una comunicación sencilla, clara, honesta y respetuosa.

Una comunicación es efectiva cuando decimos las cosas con palabras sencillas y honestidad. La comunicación se torna inefectiva, cuando decimos una cosa por otra. Por esto es importante que pensemos qué, cómo, cuando y en dónde decir las cosas, antes de emitir una sola palabra, especialmente si el tema es delicado. (Pick W S.,1992:54)

Es conveniente en familia hablar con claridad sin guardarse las cosas por miedo a expresarlas porque se irán acumulando sentimientos, frustraciones o confusiones, que se convertirán en resentimientos. Esto causa separación entre los familiares.

Con los adolescentes es bueno usar la prudencia al hablar y pensar lo que se va a decir y cómo se va a decir; antes de hacerlo. Comunicarse con ellos usando la inteligencia emocional significa pensar el: cómo, cuando y dónde decirles las cosas para evitar confrontaciones y malos entendidos.

Si en la familia no hay libertad de expresión no se hablará con sensatez, cordura o respeto y el tipo de diálogo será de confusión o de agresión y esto no es comunicación.

Los adolescentes tienen muchos temas difíciles de tratar que no es conveniente evadir o se tendrán que lamentar las consecuencias. Si el chico no se siente libre al hablar en su casa con sus padres; irá a buscar la comunicación afuera y con quién le brinde la confianza para expresar sin distinguir si tiene riesgo o no.

Las palabras inadecuadas o altisonantes no son formas apropiadas de comunicación pues rompen con la armonía familiar y el respeto, surge el odio, el enojo el alejamiento y la indiferencia. Aparece además una dinámica familiar de competencia, de rivalidad o rebeldía; que no servirá para comprenderse y sí para herirse o lastimarse.

Los adolescentes tienen modas y estilos de comunicación que continuamente adopta nuevas palabras y modismos. Es un código al hablar como forma de identidad grupal por medio de estilos de lenguaje y que puede llegar a ser soez. Los padres saben que sus hijos lo usan fuera de casa pero dentro, es labor de ellos propiciar las buenas maneras al hablar. Si los padres tienen cordura al dialogar con sus adolescentes y lo hacen con amor y respeto manejando adecuadamente sus emociones, mostrándoles empatía sus hijos adolescentes usarán en la comunicación intrafamiliar las cualidades de la comunicación afectiva y efectiva.

Ante las confusiones en la comunicación se complicarán las relaciones familiares, el ejercicio de la autoridad paterna se tornará difícil y el ambiente terminará siendo hostil en fin; se termina el gusto por estar juntos. En los adolescentes estos errores de comunicación les causa alejamientos, no desean hablar pues saben que no van a ser comprendidos y muchas veces ni escuchados. Así empieza el aislamiento que les hace sentir solos, tristes, no comprendidos, se enojan y así se empiezan a deprimir.

La comunicación efectiva y afectiva permite relaciones familiares sanas y por medio del diálogo amable los padres pueden compartir cordialmente la intimidad con sus hijos.

Es recomendable que padres y educadores desarrollen habilidades de comunicación como: saber escuchar, observar, dar y recibir retroalimentación con expresión cordial y empatía en los sentimientos. De esta manera cuando los padres escuchen a sus adolescentes lo harán con aceptación incondicional a su persona.

La buena comunicación incluye el tener una buena capacidad de escucha. Olivares F. Otero dice que “escuchar es amar con el oído”. El amor familiar se puede concretar en muchos detalles: uno de ellos es el de escuchar con infinita paciencia, mientras las buenas preguntas facilitan al interlocutor la calidad de la expresión de su mensaje. (Oliveros F., 1998: 27)

A los adolescentes hay que escucharlos con atención y respeto amarlos con el oído, atenderlos y entenderlos. Con una **comunicación afectiva** los padres facilitarán el entendimiento amoroso con sus hijos. Y la **comunicación efectiva** les permitirá la empatía y la calidad de expresión de los mensajes que servirán para comprenderlos.

Según Julius Fast (1994) existen tres importantes características internas que intervienen en la comunicación con los demás. Estas pueden ayudar a los padres para una comunicación sana afectiva y efectiva con su familia y son: **la empatía, la flexibilidad y la capacidad de afrontar riesgos.**

**La empatía:** es una de las características más importantes de la buena comunicación que la hace más efectiva y conduce al entendimiento. Esta capacidad ayuda a comprender los sentimientos de los demás, involucra interés y preocupación por la persona con la que se habla, permite la sensibilidad para captar, atrae la confianza y ayuda a comprender el lenguaje corporal.

La empatía propicia una comunicación más atinada y de confianza sobre todo con los adolescentes. Esta característica de la comunicación se enseña en familia al expresar

auténticamente los propios sentimientos. Una comunicación empática es afectiva y efectiva porque logra entendimiento, comprensión, aceptación y respeto.

**La flexibilidad:** permite adaptación, comprensión y facilita la disposición de escucha sin rigidez. La flexibilidad al hablar con los adolescentes permite escucharlos sin juicios o descalificaciones. Al ser flexibles en la comunicación los padres comprenderán lo que a sus hijos les sucede y evitará la dureza de trato y las críticas en el entendido de que; ser flexible al hablar no es sinónimo de debilidad o de poca autoridad. Con la flexibilidad los padres pueden poner reglas de respeto y apertura en la forma de expresarse pero permitiendo libertad de opinión. Podrán así hablar de cualquier tema sin provocar autolimitación en sus hijos.

La libertad es, fundamentalmente, capacidad de apertura a las cosas y a las personas. Ésta última mediante el servicio, la comunicación, el diálogo y la conversación. Si no aprendemos a comunicarnos con los demás no podemos crecer en Libertad. La educación para la convivencia implica el desarrollo de esta capacidad de escuchar y de responder, de expresarse y de captar los mensajes de los demás. (Oliveros F., 1999: 69)

Libertad tiene también que ver con la comunicación. No se hace un uso adecuado de la libertad al hablar si no se permite un diálogo empático.

**La capacidad de afrontar riesgos:** se refiere a la posibilidad de hablar en familia de todo tipo de temas libremente y sin miedo. El ejercicio de esta capacidad de comunicación enriquecerá a los padres con opciones de acción atinadas y precisas para su hijo adolescente pues se enterarán de viva voz de él o de sus amigos de temas, acciones, sitios que visitan o amistades nuevas, permitiéndoles ofrecerle consejos para enfrentar los riesgos externos que seguramente se le presentarán.

A muchos padres les da miedo hablar de ciertos temas con sus hijos al llegar a la pubertad y es precisamente el momento de hablar con libertad de todo. Si los padres se apoyan en la inteligencia emocional que se tratará más adelante podrán comentar cualquier tema en ambiente armónico y libre haciendo sentir a su hijo comprendido, amado y respetado. Lo podrán guiar hacia su madurez e independencia.

Estas tres capacidades de la comunicación darán un ambiente de confianza y amor en el hogar, el diálogo será sincero con claros significados y sin confrontación, intimidación o sermones innecesarios. Los adolescentes podrán hablar de sus sentimientos, proyectos, creencias y problemas libremente. Los padres tomarán medidas acertadas que contribuyan a fortalecer la voluntad en sus hijos sin confusiones o malos entendidos que pueden hacer desaparecer la aceptación y aparecer lo opuesto al amor; el odio y la indiferencia que aleja a la familia de la realidad y la verdad entre sus integrantes.

Existen otras formas para comunicarse, una muy importante es la comunicación no verbal o sea el lenguaje corporal que implica: la postura, los gestos, el tono de voz, la mirada, los ademanes, y todas las actitudes corporales a través de las cuales también se expresa. Esta forma de comunicación es transparente y generalmente no se puede fingir porque permite ver los sentimientos por medio de los gestos.

Cuando la persona no es sincera no hay congruencia entre lo que dice y la forma en que lo dice provocando confusiones en la comunicación. Si los padres no son congruentes con su hacer y decir, producirán confusión en sus hijos y éstos no aceptarán fácilmente su autoridad pues verán dobles mensajes e incongruencia en su autoridad, los límites se tornarán confusos y los padres no sabrán cómo entenderse con ellos

“Quien es capaz de dominar su lengua será capaz de dominarse a sí mismo y de impregnar de serenidad y de alegría su hogar. Pero un poder tan fuerte como la palabra, lo tiene el gesto, la actitud. Un gesto de desprecio, un rostro fruncido, un silencio agresivo, la forma de

sentarse, el lugar que es escogido en el carro o en la sal, pueden ser, a veces, considerados afrentosos.” (Llano R.,2001:50).

El lenguaje corporal y las actitudes dicen más que mil palabras ponen de manifiesto las incongruencias y la falta de asertividad en la comunicación.

**Asertividad** es otra habilidad de la comunicación que sirve para relacionarse atinadamente con los demás. Asertividad y congruencia son formas maduras de comunicación que demandan claridad al defender y respetar los derechos de los demás y los propios. Sirven para educar a los hijos sin agresividad ni pasividad sino con tino y precisión. La asertividad ayuda a mejorar las relaciones sociales y familiares.

Ser asertivo al hablar es hablar respetuosamente, con claridad, honestidad, y equilibrio. Todos los seres humanos por su dignidad personal tienen el derecho de ser escuchados y respetados en sus sentimientos. Todos sienten y tienen derecho a sentir pero nadie le puede pedirle a ningún ser humano que no sienta lo que está sintiendo.

Para favorecer la comunicación de los padres con sus hijos adolescentes se sugiere que utilicen las siguientes estrategias:

Desarmarlo con un cumplido y expresar empáticamente y de la mejor manera la orden por ejemplo:

“Ya se que tienes mucha tarea y que no te gusta dejarla para después pero te recuerdo que no has recogido tu cuarto”.

“Ya me has dicho que estás muy cansado y por favor no me digas **al ratito**”  
¿puedes lavar tus platos?

Otra forma de hacer que comprendan la orden, los hechos y las consecuencias de no obedecer puede ser de la siguiente manera:

Explicar los hechos y marcarlos: “Ya van a dar las 10 de la noche y no terminas la tarea otra vez por estar hablando por teléfono”

Expresión de los sentimientos: “Estoy muy enojada por tu falta de responsabilidad”

Expresión de conductas concretas deseadas: “Es la última vez que lo tolero, tu tarea la debes terminar siempre antes de las 9 de la noche”

Consecuencias: Tendrás que aceptar la consecuencia por tus bajas calificaciones, no podrás salir los fines de semana hasta que las superes y usarás ese tiempo para estudiar.

Estas son algunas formas sugeridas para ser asertivos y claros en la comunicación y en la disciplina con los adolescentes. La asertividad al hablar generalmente proviene de una sana autoestima. La persona sabe que tiene un valor personal así lo siente y lo expresa a través de seguridad y autoconfianza o sea, asertivamente. Puede darse lo opuesto la comunicación agresiva que pone los valores personales por encima de los demás, todos están más abajo y nadie sabe más o vale más que la persona agresiva. El estilo agresivo no logra comprensión ni comunicación y se da por baja autoestima.

### **III.2 Construcción de la autoestima<sup>16</sup> sana en los hijos adolescentes**

Autoestima (AE) es una palabra compuesta que proviene de: Auto = por sí mismo y estima = consideración o aprecio. Se refiere al “concepto que cada persona tiene de sí misma”

---

<sup>16</sup> En este trabajo de tesis, sólo se hablará de dos tipos de autoestima: la sana y la baja

La autoestima (AE) se fundamenta en el mundo interior de la persona o sea la historia particular de cada ser humano y lo que va aprendiendo al crecer por medio de las relaciones interpersonales con su familia, amigos y con el mundo que le rodea: escuela, trabajo y comunidad.

Una de las grandes dificultades para conseguir logros y llegar al éxito no es la falta de talento o habilidad sino la falta de autoestima (AE).

Tener una imagen negativa o distorsionada de sí mismo es uno de los problemas más comunes que detiene la superación y el crecimiento personal en los seres humanos y en especial en los adolescentes.

La AE es una fuerza innata en el ser humano es una necesidad interna y psicológica que ayuda al adolescente a sentirse con la seguridad de que puede enfrentarse a la vida con autoconfianza y autocompetencia. Es un sentimiento que lo dota de capacidad personal y determina la seguridad en sí mismo. Le ayuda a mantener una conducta acorde a sus valores en congruencia con su actuar, con su autorespeto y autoaceptación en el entendido de que el aceptarse no es conformarse ni resignarse.

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros: la opinión y los sentimientos que cada uno tiene acerca de sí mismo, de los propios actos, los propios valores y las propias conductas. (Pick S. y Vargas-Trujillo E., 1992: 46)

La AE sana brinda al adolescente una buena valoración de su persona permitiéndole organización mental y direccionalidad en todos sus procesos cognitivo-emocionales. Le ayuda a entender que todo ser humano tiene una fuerza interna que le otorga la sensación de un amplio potencial como fuerza motivadora que le permitirá crecer con seguridad y ser persona confiable.

Al adolescente la AE sana le favorece con actitudes en beneficio de su persona como: ser responsable, sentirse seguro, tomar decisiones apropiadas y lo ayuda a vivir más en virtudes que en defectos.

El nivel de AE influye directamente en la forma de actuar y a su vez el actuar influye directamente en el nivel de la AE. Para el adolescente una sana AE será cimiento en su vida para orientarse hacia el bien en actuación plena y congruente a sus valores. Da direccionalidad a sus acciones y le brinda autonomía con buen uso de su libertad personal.

La AE se propicia en la infancia y se sigue desarrollando toda la vida no es estática y no tiene límite de edad ni caducidad. Los padres tienen una muy importante responsabilidad en la formación de la AE de sus hijos.

El amor, el respeto y la aceptación incondicional de la familia al hijo hace que el adolescente se ame y se respete percibiéndose importante y merecedor de felicidad. Esto es lograr una sana AE.

Los mensajes como: “qué bien lo haces”, “para mi eres lo más importante”, “te quiero mucho”, contribuyen a que el hijo se forme un buen autoconcepto. Así la familia influye directamente en la valoración que el adolescente hace de su persona en todos sus ambientes: con sus amigos, en la escuela, en la casa y por supuesto, consigo mismo en su apariencia física.

Los padres al amar a sus hijos les enseñan a amarse. Bien lo decía Benjamín Franklin: **“Aquel que se ama a sí mismo no tiene rival alguno”**.

La meta adecuada de la crianza de los padres consiste en preparar a un hijo a que sobreviva de forma independiente en la edad adulta. El bebé empieza en una situación de total dependencia. Si su crianza tiene éxito, el joven o la joven pasarán de esa dependencia a ser seres humanos que se respetan a sí mismos y son responsables de sí mismos,

capaces de responder a los retos de la vida de forma competente y entusiasta. De este modo serán <autosuficientes> y no sólo desde el punto de vista económico, sino también intelectual y psicológicamente. (Branden N., 1995:191)

La AE sana permite al adolescente sobrevivir independientemente haciendo de él un ser autosuficiente intelectual y emocionalmente. Se desarrolla con éxito en sus diferentes áreas: física, intelectual, afectivo-social y psicoemocional. Le proporciona una fuerza impulsora integral que se verá reflejada en su actuar en todos sus ámbitos, en todas sus situaciones de vida y en la forma de vivirlas.

El adolescente con sana AE es: seguro, confiado en si mismo, tiene más fortaleza personal, más disposición en sus acciones, se sabe y se siente valioso. Su sana AE le hace tener estado de ánimo positivo, optimismo y buen carácter. Se siente orgulloso con sus logros y no se queda en el conformismo sino que lo hará desear más sin llegar a la prepotencia o soberbia.

Maneja sus emociones adecuadamente, es inteligente emocional y buscará relaciones interpersonales satisfactorias en lugar de tóxicas.

Nathaniel Branden señala que existen dos elementos básicos para la formación de una sana AE y son: **Autoeficacia y Autodignidad.**

**Autoeficacia:** significa la confianza que la persona tiene en el funcionamiento de su mente, en su capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzga, elige y decide. Habla de su confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de sus intereses y necesidades.

**Autodignidad:** Es la seguridad que tiene la persona de su propio valor y mérito personal. Es una actitud afirmativa hacia su derecho de vivir y de ser feliz. Es la comodidad de poder expresar apropiadamente sus pensamientos, deseos y necesidades y sentir que la alegría es su derecho natural (Branden N., 1999:36 y45).

La sana AE en el adolescente le hace reconocerse en su autoeficacia y querer buscar retos positivos constantes desarrollando tareas valiosas en las cuales da lo mejor de sí imprimiendo su sello personal en todo lo que hace. Buscará siempre el bien común.

La AE sana otorga sensación de poder hacer lo que se planea disponiendo de medios propios sobre los cuales se tiene el control. El adolescente puede desarrollar autoconfianza cuando en su familia se le permite participar y tomar decisiones sobre las cosas que están a su alcance y que son importantes para su familia y para él, ejercitará su libertad y se dará cuenta que él puede autoformarse.

Si el adolescente aprende a confiar en su mente y en su criterio es más probable que se conduzca como un ser pensante y reflexivo. Si ejercita su capacidad de pensar y toma consciencia de sus actividades diarias su vida fluirá mejor. Pero si desconfía de su capacidad mental para aprender, para pensar o decidir; es más fácil que adopte una actitud pasiva pudiendo caer en dependencias diversas y otros riesgos. Puede no tomar conciencia de lo que necesita hacer de acuerdo a sus responsabilidades y tenderá a huir de las dificultades o deberes en lugar de enfrentarlos.

“El mejor amigo del adolescente con sana AE es él mismo”. Sabe cómo demostrar sus emociones y sentimientos, tolerar bien la frustración y sabe bien cómo postergar la gratificación.

Un adolescente con buena AE se guía por sus valores, utiliza su inteligencia emocional y tiene por lo general una actitud positiva. Se plantea objetivos realistas y metas que favorecen su crecimiento sin importarle en mucho el esfuerzo que implique porque está convencido de que es un ser valioso, más no perfecto y que su desafío es ser mejor persona hoy más que ayer y mañana mejor que hoy. El reto no es ser mejor que nadie, sino ser mejor que si mismo y tiene siempre la posibilidad de elegir a su favor.

Los hijos adolescentes al contar con sus padres cuentan con una base para su seguridad psicológica. Los padres deben saber que la sobreprotección no les ayudará a conseguirla. Esta seguridad debe estar basada en lo que se **es** y no en lo que se **hace** pues implica la aceptación incondicional al hijo adolescente evitando la rigidez y el perfeccionismo así como el permisivismo, la indiferencia y la incoherencia de vida.

### **III.3 La autoestima baja y su repercusión en la vida del adolescente**

Cuando el adolescente tiene baja AE tendrá actitudes y comportamientos que no le ayudarán en sus logros de vida. Es inseguro con muchos miedos y desconfianza en su persona. Tiene una sensación constante de insatisfacción y le huye a la superación por miedo a experimentar o enfrentarse a grupos nuevos o situaciones desconocidas.

Se inclina por lo conocido por sentirlo más seguro pues no confía en sus capacidades y muchas veces no las conoce o las minimiza. Esto no le ayuda a pensar, planificar y menos a lograr un proyecto de vida.

Por lo general tiene una pasividad constante y sensación de desgano con mucha irritabilidad, mal carácter y se torna reactivo bajo presión. Siente que no puede hacer lo que los demás y como por lo general siempre se está comparando en desventaja; le afecta demasiado. Esto lo conduce a una vida insatisfactoria de pocos logros o nulos resultados que trasciende a su área emocional. Muestra enojo constante, desesperación que puede derivar en angustia que lo mantiene por lo general triste, frustrado y como consecuencia a todo esto; se le puede presentar un estado depresivo.

La baja AE hace al adolescente carente de exigencias, se conforma fácilmente. No sabe cómo resolver problemas o conflictos por su incapacidad para establecer relaciones sociales positivas. Es reactivo al demostrar sus emociones por poca tolerancia a la frustración guiándose por actitudes viscerales dejándose dominar por sus sentimientos.

La baja AE hace que se sienta víctima de las circunstancias o determinado por ellas y hace poco o nada por luchar pues cree que no vale la pena esforzarse.

Siente necesidad de aprobación y de afecto en forma excesiva con incapacidad para ofrecer lo mismo. Posee sentimientos de inferioridad y desconfianza con ideas de incompetencia y/ o de fealdad que pueden no estar fundamentadas pero que las siente y actúa en consecuencia. Estos rasgos se manifiestan en su conducta a través de actitudes negativas, chantajistas o manipuladoras.

El miedo y la ansiedad casi siempre están presentes en sus decisiones, se siente inseguro, indeciso, con sensación de minusvalía, impotencia, de vacío o falta de sentido en su vida.

La sensación de falta de sentido también suele aparecer cuando nos sentimos impotentes y desvalidos, es decir, “no autoeficaces”. Esto significa que en el esfuerzo por actuar de manera creativa nos vemos muy limitados y topamos con una verdadera frontera infranqueable ante la cual no nos queda más remedio que reconocer que, hagamos lo que hagamos, las cosas no se pueden cambiar. (Lukas E., 2006:18)

Los padres deben hacer sentir a sus hijos adolescentes autoeficaces, en esto tienen una alta responsabilidad.

La baja AE también hace que el adolescente tenga una forma de expresión pasiva con evitación de sentimientos y por supuesto sin comunicación clara. Lo que sucede es que tiene mucho miedo de ser rechazado o criticado al hablar porque le otorga un valor más grande a los demás y pone sus valores propios por debajo de los de los otros.

La baja AE es uno de los riesgos más fuertes en la adolescencia puede hacer que el chico caiga en depresión al sentirse frecuentemente rechazado, inútil o con necesidad de hacer lo que sea para ser aceptado por los demás. Puede permitir conductas autodestructivas o de abuso por malas amistades que lo alejan de sus valores. Son condiciones que admite al sentirse sin pertenencia social traicionando sus principios como una forma de sentirse aceptado.

No le importa que le impongan conductas o modas peligrosas, no se sabe defender ni decir no y puede ser capaz de aceptar maltrato o manipulación. Con todo esto se irá degradando en su persona y le costará trabajo encontrar para qué vivir. Pensará que no vale la pena luchar y adoptará una postura depresiva o fatalista ante la vida.

Padres y educadores deben conocer los riesgos que el adolescente puede correr si no se atiende desde temprana edad su autoestima.

### **III.4 Padres y educadores en la formación de la sana autoestima**

La AE es un proceso continuo de crecimiento que se puede fomentar y desarrollar desde la infancia. Implica un trabajo personal que debe ser guiado y promovido por los padres y educadores. El Educador Familiar tiene un amplio campo de acción con padres y adolescentes al promover la construcción de una AE sana: con los padres para que reconozcan la importancia y las formas educativas aplicables en su casa, para que no les de miedo actuar con firmeza y decisión en el entendido de que a los hijos se les orienta y se les educa con amor y que la violencia, los gritos, descalificaciones e insultos, son totalmente innecesarios y causantes de baja AE. Con los adolescentes para que tomen conciencia con responsabilidad y compromiso de cuidar el crecimiento continuado de su AE sin perder sus valores al dejar de respetarse o de valorar su cuerpo, su mente, su familia y sus principios. Padres y adolescentes sabrán por mediación del Educador Familiar que su AE será un importante apoyo en su vida y les brindará herramientas para salir adelante con éxito.

Educar en el adolescente una sana AE es darle las armas y el escudo para enfrentarse a la lucha diaria pero orientado hacia el bien y para su bien personal, familiar y social, lidiando con la fortaleza interna que le otorga su sana AE.

La autoestima es la confianza en el derecho a triunfar y a ser feliz; es el sentimiento de sentirse respetable y de ser digno. De tener derecho a reafirmar las necesidades o

carencias propias y alcanzar los principios morales personales, y gozar del fruto de todo su esfuerzo. (Allport G., 1968: 65)

Una sana AE garantiza al adolescente el derecho de ser feliz y de vivir una vida digna y respetable por medio de la práctica de sus principios morales. Esto es tarea de los educadores; los padres primero y los Educadores Familiares en continuidad.

El adolescente necesita conocerse y aceptarse, saber quién es, cómo es, reconocer sus fortalezas y debilidades. Para los adolescentes no es fácil lograrlo necesitan ser guiados en su autoconocimiento y autoaceptación para emprender su camino de crecimiento interior.

La sana AE no se da en automático el adolescente tiene que ser orientado y trabajar en ello para lograrlo y así decidir quién debe, puede y quiere ser. Necesita saber reconocer sus emociones que le llevarán al autoconocimiento interior y darse cuenta de que es un ser con limitaciones que no es omnipotente y no posee las tres “in” ,que siempre suponen tener los adolescentes: **invencibles, inmortales e infértiles.**

Un adolescente con buena AE será influencia positiva entre los jóvenes de su edad, respetará sus valores y aceptará la autoridad paterna y educativa.

- **Los seis pilares de la autoestima**

Conocer, aplicar y vivir en familia los seis pilares de la autoestima que propone Nathaniel Branden (1995) puede ayudar a los padres en la formación de una sana AE:

1. La práctica de vivir conscientemente
2. La práctica de la aceptación de sí mismo
3. La práctica de la responsabilidad de sí mismo
4. La práctica de la autoafirmación

5. La práctica de vivir con propósito
6. La práctica de la integridad personal

### **1.- La práctica de vivir conscientemente**

Significa saber aceptar la realidad como es sin evadirla, negarla o distorsionarla. Es estar presente en conciencia de lo que se hace. Es comprender los valores, intereses y objetivos personales en conocimiento del mundo interno y externo. Los padres deben ayudar a sus hijos adolescentes a tomar conciencia de su realidad exterior por la influencia que ejerce en ellos y la interior porque en ella se encuentran todas sus fortalezas y debilidades. Los adolescentes necesitan aprender a reconocer los hechos y diferenciarlos de las interpretaciones y de las emociones que sienten ante éstos. Deben estar conscientes de sus emociones, sus impulsos y sus conductas para utilizar la reflexión al ser educados y comportarse con inteligencia emocional.

### **2.- La práctica de la aceptación de sí mismo.**

Es la aceptación total y respetuosa a si mismo. Es necesario primero lograr el autoconocimiento para crecer las fortalezas y superar las debilidades. La sana AE involucra aceptarse completamente para conseguir la autoafirmación que el adolescente necesita. Padres y educadores necesitan formar conciencia en los adolescentes para que comprendan que los dones o fortalezas que tienen los tienen para algo bueno, para su bien y por lo tanto no deben desperdiciarlos sino hacer su mejor esfuerzo en todo lo que realicen.

La sana autoestima implica aceptarse tal como se es apoyarse y reconocerse aún en las características que no gustan de sí mismo. No emitir juicios negativos ni desprecio personal porque con la autoaceptación se da la autoafirmación.

### **3.- La práctica de la responsabilidad de sí mismo.**

Es reconocer la propia actuación al tomar decisiones y por lo tanto las consecuencias de éstas. Algunos adolescentes no reconocen la responsabilidad en sus resultados o en la consecución de sus metas y culpan a sus padres, al maestro, al amigo o a quien puedan; esto es por baja AE. La sana AE implica autoresponsabilidad y un nivel de conciencia en las tareas del día a día, de la forma de administrar el tiempo al realizarlas, de los comportamientos con los demás y de la calidad de sus comunicaciones.

### **4.- La práctica de la autoafirmación.**

Es el respeto a sí mismo a los valores, intereses y necesidades personales y hacia los de los demás. Es actuar desde los valores y sentimientos propios. En familia ayuda a la expresión libre en creencias, en intereses y al amor incondicional. Así el adolescente pensará sino hablará y actuará en congruencia con sus valores, aprenderá a decir **no** cuando interfiere con su proyecto de vida. El trato personal decente y respetuoso hacia sí mismo y hacia los demás implica hablar y actuar desde las convicciones personales.

Si en familia se le permite al adolescente la expresión libre de su personalidad, creencias e intereses y recibe el mensaje de que puede ser auténtico porque nunca dejará de ser amado le será más fácil practicar fuera de casa la autoafirmación sin miedo al rechazo. Sabrá que pensar, hablar y actuar conforme a sus principios y valores le dará originalidad en su forma de ser y reconocerá que su criterio vale.

Practicar la autoafirmación de manera congruente necesita la convicción del adolescente de que sus ideas y deseos son importantes y valiosos para él y para la sociedad. Este pilar es necesario para que el joven desarrolle sus proyectos con seguridad y competencia.

## **5.- La práctica de vivir con un propósito.**

Es saber identificar los objetivos propios y las acciones para alcanzarlos. Los adolescentes los necesitan para ir en su búsqueda y así la vida no decidirá por ellos. Es saber usar las facultades propias al fijarse metas valiosas y ejecutarlas.

“Los hijos necesitan orientación personal tanto para formular buenos proyectos como para llevarlos a cabo. Se pretende que los hijos sean capaces de resolver los problemas de su vida” (Castillo G., 1999:72).

Los adolescentes necesitan de objetivos valiosos para despertar su motivación e ir tras ellos. Si viven al azar les puede parecer que la vida no los conducirá a ningún lado y no apreciarán lo que tienen ni las oportunidades que se les brindan. Necesitan metas a largo plazo y del día a día porque los impulsará a mejorar constantemente incrementando la autodisciplina manteniéndolos activos sabiendo que el enriquecimiento personal no se da al obtener los resultados sino en la forma de transitar en la vida para lograrlos puesto que el fin no justifica los medios.

La raíz de una sana AE no está sólo en la obtención de logros sino en las acciones para alcanzarlos. Considerar el futuro sin olvidar el presente y actuar en el presente sin menospreciar el futuro.

## **6.- La práctica de la integridad personal.**

Es ser congruente con lo que se sabe, se profesa y se hace. Es actuar en coherencia con los ideales, normas y creencias. Los adolescentes congruentes con su pensar, decir y actuar; serán dignos de confianza y tendrán integridad personal.

El inicio de esta práctica se da en la familia con el ejemplo de la integridad de los padres. La integridad no garantiza elecciones correctas sólo exige un esfuerzo auténtico al tomar la mejor elección en congruencia con sus creencias y valores. Asume responsabilidad de las elecciones y consecuencias.

Poseer una sana AE no significa ser inmune a los problemas de la vida o al dolor de la lucha. Significa tener tolerancia a la frustración y luchar por lo que vale la pena. Una persona con buena autoestima puede sentirse feliz en la lucha la considera parte de su vida a pesar de todos los sentimientos desagradables o inconvenientes que pueden surgir en su camino. Una persona con sana autoestima no le teme a los fracasos ya que éstos representan aprendizajes.

La adolescencia es un período crítico para el desarrollo de la autoestima. El adolescente necesita de una firme identidad y es en este período cuando se presentan las crisis en este aspecto que de no atenderlas y orientarlas, le pueden ocasionar la búsqueda de patrones distorsionados, nocivos y hasta destructivos para imitarlos. Y si se suma una baja autoestima el resultado final será su posible autodestrucción. Este es el caso del suicidio por depresión ante la falta de identidad y de objetivos de vida claros o por confusión de identidad.

“(…) la adolescencia no constituye una edad independiente de un proceso que se tiene que vivir pero tiene la función de fomentar el desarrollo de una identidad congruente y evitar una identidad difusa”. La integridad no garantiza que se elija correctamente, solo exige que sea un esfuerzo auténtico de tomar la mejor elección, de permanecer concientes conectados a sus creencias y valores, y que apliquen claridad racional al asumir la responsabilidad de sus elecciones y las consecuencias de las mismas. (Saavedra R., 2004: 9)

El adolescente tiene que vivir el desarrollo de su identidad. Es un proceso emocional paralelo al fisiológico que le exige buscar patrones con los que se sienta a gusto y se quiera parecer. Esto puede ser precisamente su confusión entre lo que le agrada, lo que debe hacer y lo que quiere llegar a ser. Una sana autoestima permitirá al adolescente tener congruencia y asumir con sentido de responsabilidad. Enfrentará nuevos retos con entusiasmo sintiéndose orgulloso de sus logros demostrando libremente sus emociones y sentimientos con facilidad y ecuanimidad o sea con inteligencia emocional.

### III.5 Inteligencia Emocional y familia

La sana autoestima está íntimamente relacionada con la inteligencia emocional. Implica educar las conductas derivadas de las emociones como tarea trascendental para el desarrollo adecuado de la personalidad del adolescente.

Inteligencia emocional es un término actual que se usa para hablar del uso adecuado y **educado** de las emociones. Es saber aplicar la inteligencia racional o intelecto a los comportamientos en los diferentes ámbitos de relación de la persona: social, escolar, laboral o familiar. La inteligencia emocional tiene que ver con la educación de la afectividad y de la emotividad y esto a su vez con madurez emocional la cual está íntimamente relacionada con la sana autoestima. Se le ha llamado también coeficiente emocional o manejo adecuado de las emociones y sentimientos y por lo tanto; se refiere al carácter de la persona.

Educar las conductas que se derivan de las emociones y de los sentimientos es tarea formativa y les corresponde a los padres el hacerlo. Deben empezar desde la infancia en el día a día y en familia.

Para entender la inteligencia emocional se necesita primero comprender qué son las emociones

Las emociones son tendencias biológicas a la acción y tienen un origen físico-biológico que no se puede evitar. Están relacionadas con el sistema más antiguo del cerebro que provoca la reacción biológica sin pensarla; el cerebro emocional o lo que es lo mismo el cerebro primitivo o reactivo.

La emoción y el intelecto pertenecen a dos categorías diferentes. La emoción corresponde exclusivamente al nivel sensitivo y el intelecto al nivel espiritual del ser humano.

Toda persona posee una mente que piensa, razona, comprende, analiza y reflexiona es la mente consciente la cual lleva involucrado el desempeño intelectual pero cuando la emoción domina funciones como: la reflexión, el análisis y toma de decisiones bien pensadas; estas se inhiben o se alteran.

La parte sensitiva siente y actúa de acuerdo a las sensaciones que percibe sin reflexionarlas; es la mente emocional. Una dualidad que puede actuar en unión y armonía constante por medio de la inteligencia emocional. Daniel Goleman lo expresa de la siguiente manera:

Existen dos mentes, la emocional y la racional, operan en ajustada armonía, entrelazando sus diferentes formas de conocimientos para guiarnos por el mundo. Existe un equilibrio entre mente emocional y mente racional, en el que la emoción alimenta e informa las operaciones de la mente racional, y la mente racional depura y a veces veta la energía de entrada de las emociones. Sin embargo, la mente emocional y la mente racional son facultades semiindependientes, y cada una refleja la operación de un circuito distinto pero interconectado del cerebro.

En muchos momentos, estas mentes están exquisitamente coordinadas; los sentimientos son esenciales para el pensamiento, y el pensamiento lo es para el sentimiento. Pero cuando aparecen las pasiones es la mente emocional la que domina y aplasta a la mente racional. (Goleman D., 1995:27-28)

Para lograr una actuación personal inteligente emocionalmente, se necesita armonizar las funciones mentales e intelectuales con las emociones. Los sentimientos orientan a la realización de la vida pero necesitan ser guiados por la inteligencia y la razón sin olvidar la voluntad de la persona. La madurez emocional se tiene que trabajar no es algo sencillo de conseguir y para alcanzarla se necesita utilizar de manera adecuada la capacidad mental.

Los adolescentes tienen las emociones a flor de piel y para ellos es más difícil lograr un equilibrio emocional debido a los constantes cambios físicos y hormonales que sufren. Necesitan tener muy claro que deben hacer un trabajo personal y aprender a educar sus reacciones de tipo temperamental apoyados en el ejercicio de su voluntad con esfuerzo y constancia.

Para comprender un poco más el principio de la inteligencia emocional se necesita saber que de las sensaciones corporales emanan las emociones y de ellas; resultan los sentimientos.

Las sensaciones corporales orientan a la persona en sus decisiones cuando se les toma en cuenta y se hacen conscientes. Son guías físicas y biológicas que conllevan a la conciencia perceptiva de qué ocurre internamente al actuar y decidir ya sea para bien o para mal. Al identificarlas correctamente el adolescente podrá guiarse emocionalmente y se dará cuenta de que no siente lo mismo cuando toma acciones positivas en favor de su persona, que cuando se traiciona a sí mismo y a sus principios.

Las acciones no sólo dependen de la decisión o elecciones personales hechas desde la inteligencia o la razón sino que están cimentadas en la afectividad. Otorgarle el valor adecuado a los sentimientos ayudará a comprenderlos y valorarlos como el don valioso que son.

El estudio de la afectividad ha cambiado se ha hecho más amplio. Abarca tres dimensiones más:

1. La **fisiología** de ese estado afectivo, es decir, los síntomas y las sensaciones físicas que la acompañan;
2. La **conducta**, el comportamiento que se registra a través de la observación externa;
- 3 La vertiente **cognitiva** y las percepciones, los contenidos de la memoria, las ideas, los pensamientos, los juicios...tal como son en el curso de la misma. (RojasE.,2003:28)

El estudio de la afectividad comprende la parte biológica de las emociones percibidas corporalmente. La conducta abarca las diferentes formas de expresión que tiene la persona al percibir sus emociones. Y la parte que corresponde a sus procesos cognitivos es la forma en que se da cuenta por medio de la razón. Al adolescente conocer estos principios básicos de la inteligencia emocional le servirá para no dejarse arrastrar por el apasionamiento o por el impulso y sabrá reconocer que sus comportamientos siempre van a tener una consecuencia y que ésta; va a ser siempre su responsabilidad.

El crecimiento afectivo y la formación del carácter son inseparables y los jóvenes deben aprender a ser dueños de sus comportamientos. Las emociones son algo valioso y son para la supervivencia pero es necesario saberlas reconocer y educarlas, para que sirvan de guía y conduzcan al sano desarrollo afectivo.

Los adolescentes generalmente polarizan sus sentimientos son extremos en sus conductas, los comportamientos equilibrados no son de ellos. Por el contrario son verdaderamente apasionados, sentimentales y se enfocan a lo que les gusta y debe ser en el momento que lo quieren. Casi siempre actúan sin pensar, sin planeación y sin ver la consecuencia de sus acciones lo que les hace caer en conductas inadecuadas o impulsivas. Cuando esto les pasa o ya tienen la consecuencia encima, se desesperan, se enojan y ante la frustración; se deprimen.

Enseñar en familia a identificar, entender y aceptar los sentimientos y las emociones es enseñar a actuar con inteligencia emocional, es orientar a los hijos en su conducta de valores que median su actuación en el entendido de que los estados de ánimo no son determinados por la persona pero si la conducta que se deriva de los mismos. Los adolescentes inteligentes emocionalmente aceptarán menos relaciones perjudiciales para ellos y gobernarán su conducta sin acoger comportamientos de vicio,

drogas o alcohol que sólo los desorientan, complican y les hacen caer en autodestrucción y depresión.

La familia en su carácter de institución, es parte integral de la persona; conforma sus sentimientos, emociones y su desarrollo como ser social durante un período que va desde el nacimiento, hasta la mayoría de edad y, junto con la escuela, puede crear seres plenos y constructivos o enfermos y destructivos. La institución familiar ocupa un sitio primordial en el desarrollo del individuo. Ideas, opiniones, valores, creencias o prejuicios del niño, son influencia de sus patrones familiares.(Alonso N.,2006:37)

La familia tiene gran responsabilidad con sus adolescentes en su formación integral la cual involucra la educación de sus emociones. Los padres con su ejemplo de vida pueden guiar en positivo o también desviar la vida de sus hijos. La persona aprende de acuerdo a lo que vive y observa en casa y esto tendrá secuela en su vida; positiva o negativa. Por lo general las conductas más negativas o trascendentales que marcan la vida se originan y se aprenden en la infancia y en casa con la propia familia. Se necesita de mucho autodominio, voluntad, constancia, fortaleza y decisión para superarlas. Si en casa no se fomentaron estos valores ¿de dónde puede el adolescente tomar impulso y sostenerlo para lograr superarse?

### **III.5.1 Inteligencia emocional y sus aptitudes básicas**

Howard Gardner, Daniel Goleman y Peter Salovey, son autores de diversas publicaciones en relación a la Inteligencia emocional y han dado pauta para explicar y entender de manera general a la inteligencia no sólo desde el punto de vista racional, sino complementándose con procesos psíquicos más amplios como el lenguaje, las emociones y las relaciones interpersonales. Relacionan la inteligencia emocional con cinco elementos o áreas de aptitud:

- **Autorregulación :** Ser capaz de manejar y controlar el propio estado emocional
- **Autoconciencia:** Conocerse a sí mismo y saber reconocer las emociones propias
- **Motivación:** Canalizar las emociones para alcanzar las metas personales
- **Empatía:** Reconocer y leer las emociones en los demás
- **Habilidades sociales:** Relacionarse con los demás e influir en ellos.

Estas aptitudes se encuentran interconectadas de manera compleja y nuestra capacidad para desempeñarnos con efectividad en cualquiera de ellas, tiene que ver con nuestra capacidad para desempeñarnos en otra u otras de las mismas. (Mide tu Inteligencia Emocional. (Wood R y Tolley H., 2007: 18).

**Autorregulación:** es saber educar, controlar y encauzar apropiadamente las emociones y sus reacciones. Tiene que ver con el autodominio y autocontrol.

La autorregulación no es algo sencillo de lograr y mucho menos para el adolescente sus cambios hormonales no se lo permiten. Tiene que trabajarlo de manera consciente y constante para lograrlo.

Los padres pueden ayudar a sus hijos adolescentes para lograr autodominio y autorregulación poniéndoles límites claros y haciendo que los respeten. No permitirles malas actitudes o desplantes pues esto no sería autodominio. Por medio del propio ejemplo es otra forma de educarlo cuando los hijos ven comportamientos con dominio de

emociones en sus padres, no requerirán de grandes esfuerzos para aprenderlo sólo replicarán el ejemplo. De esta manera los padres fortalecerán al mismo tiempo la voluntad de sus hijos.

Diversas son las pautas que puede desarrollar el autodomio. Un primer criterio de autodomio, es precisamente esforzarnos en refrenar el impulso emocional y reencauzar las energías del mismo para automotivarnos, a acciones positivas, de solución al problema que enfrentamos.(Oriza J.,2000:62)

Es en el núcleo familiar en donde se aprende a expresar con libertad y confianza todo tipo de emociones y es precisamente ahí en donde se educa el autodomio. Los padres pueden enseñar conductas que reorientan el impulso emocional reencauzando las energías emocionales e impulsivas hacia acciones positivas. No se trata sólo de frenar la conducta sino de educar la respuesta. El frenar sin pensar no sería autodomio; sólo frustración.

La pérdida de este primer elemento de la inteligencia emocional es muy notoria en los adolescentes generalmente se manifiesta con comportamientos fuera de control. Sin autodomio se hace obvio el desajuste emocional en la conducta que puede ir desde irritabilidad, mal humor o ira hasta la apatía, falta de motivación, ansiedad, angustia, miedos, frustración o enojo, sentimientos que conducen a la depresión.

Sólo la educación forma la vida moral y convierte –según Kant- “la animalidad en humanidad”. Sólo esta acción verifica la maravillosa transformación de la inteligencia, el corazón-afectividad-llevándolos por sucesivas etapas de perfección a la región luminosa de la verdad y de la virtud. (Villalobos M., 1996: 106)

La autorregulación es elemento indispensable que transforma la emotividad impulsiva en una conducta ecuánime y estable. Si al adolescente no se le enseña tolerancia a la frustración y retardo de la gratificación o se le sobreprotege concediéndole todos sus gustos o caprichos sin límites o reglas, quienes tienen a su cargo su formación

no serán educadores; serán sólo cómplices de la posible destrucción o desvío en la vida del adolescente.

Otro tipo de comportamiento adverso en la formación del adolescente es cuando los padres utilizan el autoritarismo y la sobre exigencia sólo con órdenes sin explicación o comprensión de la disciplina que se le está exigiendo; sin propiciar la reflexión de sus conductas. Este tipo de padres quieren hijos “perfectos”, sumisos que no se rebelen y que les obedezcan sin reprochar. El resultado no es el autodomínio consciente y educado emocionalmente es el sometimiento o la resignación y sumisión por miedo e imposición.

Los padres serán los causantes del abuso que sus hijos adolescentes aceptan de los demás por enseñarlos con abuso y sin reclamo. Este ha sido uno de los principios de personas que han sufrido abusos sexuales o de cualquier otro tipo.

**Autoconciencia** también llamada autoconocimiento. Es la capacidad de la inteligencia emocional que sirve para reconocer las propias emociones y tener conciencia de ellas. Va ligado al autoconocimiento del que se habla en el apartado de autoestima pues inteligencia emocional tiene también que ver con la autoestima de la persona.

La autoconciencia implica primero conocer para reconocer y así respetar los propios sentimientos. Es reconocer las limitaciones personales; quien es capaz de reconocer sus limitaciones, tiene una buena parte de su crecimiento personal resuelto y sabrá en qué aspectos deberá poner especial atención para superarlos.

Para los padres puede ser relativamente sencillo lograr la autoconciencia en sus hijos si la empiezan a educar desde la infancia y si no la iniciaron, la adolescencia ofrece una excelente oportunidad para hacerlo. Pueden propiciar que se den cuenta de lo que hacen si enseñan cómo se sienten al hacerlo.

Es difícil que una persona se sienta del todo bien, a gusto o tranquila con las mentiras, engaños, actitudes deshonestas, ventajas, abusos, violencia o vicios. La sensación cambia internamente cuando las cosas se hacen bien y se orientan las acciones a favor. Se percibe una paz interior y tranquilidad en la mayoría de las personas.

“En nuestros constantes esfuerzos por mantener en jaque nuestras emociones, regularlas y equilibrarlas, olvidamos con facilidad que las emociones no sólo representan una debilidad, sino también un potencial. La solidez emocional es la que decide en qué medida se consigue desarrollar las capacidades innatas (...). Hay que dejar de interpretar las emociones y someterlas a censura. Las emociones no son ni buenas ni malas, son simplemente información sobre la persona y su bienestar anímico. Convierta en una costumbre el hecho de prestar atención a las señales emocionales que su cuerpo emite en todo momento” (Martin D., 2003: 73 y 76).

Las emociones no son buenas ni malas y representan una valiosa información para la persona de sus propias sensaciones y de su bienestar o malestar anímico. Enseñar a los hijos a darse cuenta de sus sentimientos les ayudará a reconocerse desde dentro de sí mismos en autoconciencia a evaluar sus propias acciones y sus consecuencias. Con esto estarán encaminándose al sano crecimiento personal y a la correcta toma de decisiones.

Cuando el adolescente no puede percibir sus sensaciones y sus emociones no se da cuenta de lo que le está sucediendo internamente y puede hacer o decidir cosas que le dañen o le hagan sentir mal, con el grave inconveniente de que la sensación de sentirse mal en los adolescentes es generalmente tardío, después de que ya cometió la acción en su contra.

Los adolescentes viven actualmente en un mundo muy complicado con gran variedad de distractores y entretenimientos de tipo electrónico que les desconectan de sus emociones y sentimientos. Tal es el caso del internet, la televisión, el teléfono celular, el ipod, y muchos otros. Este tipo de pasatiempos provocan un tipo de atención selectiva, parcial o difusa de las cosas en completo alejamiento de sí mismos y por lo tanto; un total autodesconocimiento. Esto conlleva frecuentemente a los jóvenes a una dependencia de

la tecnología que les impide saber cómo llenar sus tiempos libres y al no saber ocuparlos sin aparatos o con otro tipo de distracciones, caen fácilmente en aburrimiento constante, mal humor y desmotivación.

**Motivación:** tiene que ver con las fuerzas que impulsan la conducta. Esta aptitud de la inteligencia emocional se apoya en el autoconocimiento y en la autoconfianza y juntas ayudan a la persona para el logro de sus metas. Involucra acciones apoyadas en valores como la tenacidad, la persistencia y el compromiso. Se relaciona también con el estado de ánimo sobre todo con el optimismo y la felicidad.

La autoconciencia sumada a la motivación sirve al adolescente para que reconozca las cosas que verdaderamente le interesan en la vida propiciando el logro de sus objetivos y sentido de vida. Si queremos influir respetuosamente en el comportamiento de los demás y conducirlos hacia el bien como es el caso de los padres con sus hijos adolescentes; deberán ser sensibles con los aspectos que los motivan. Descubrir sus capacidades e intereses es inducirlos a su superación y perfeccionamiento humano.

Autoconciencia y motivación están relacionadas. Si el adolescente no se conoce desde dentro ¿Cómo sabrá lo que verdaderamente le gusta y le hace sentir bien? o cómo se dará cuenta de que si tiene gusto e interés por algo le sobrevendrá la motivación. El chico necesita saber que le llegará el deseo interno de hacer, de lograr y de cumplir sus metas para darle sentido y orientación clara a su vida.

Igual de importante es que sepa descubrir el adolescente la desmotivación. Se le presentará con tristeza, mal humor o cambios bruscos de comportamiento reduciéndole su capacidad de aprendizaje y quitándole las ganas de divertirse. Puede llegar a sentir un desgano y mucha desmotivación. Características de una posible depresión.

Si esto sucede se requerirá de ajuste psicológico para que nuevamente vuelva a interesarse en las cosas que antes le motivaban y retomar sus responsabilidades. No

debemos olvidar que la desmotivación y la depresión en los adolescentes pueden ser peligrosas. Se pueden manifestar con tristeza o melancolía que reducen su capacidad para aprender o para divertirse.

Es importante que los padres sepan identificar este tipo de sentimientos en sus hijos adolescentes para evitarles consecuencias contraproducentes y para esto se pueden apoyar en la empatía.

**Empatía<sup>17</sup>:** Es la capacidad de la inteligencia emocional que le sirve al ser humano para experimentar por medio de la imaginación y apoyada en las manifestaciones conductuales y corporales; los sentimientos y emociones de las demás personas. Está relacionada con un sistema sensorial que posee el ser humano y que puede desarrollar de manera continuada. Se apoya en la autoconciencia porque entre más se conocen los sentimientos y las emociones propias, más posibilidad habrá de captar los de los demás.

Esta capacidad tiene relación con muchas actividades de la vida del ser humano y los adolescentes con su amplia vida social la desarrollan mucho más. Se involucran emocionalmente con sus verdaderos amigos se solidarizan y comprometen fuertemente con ellos.

Algunas veces se dan malentendidos en las relaciones sociales o familiares por falta de empatía y comprensión de las conductas o reacciones de los otros. Si se sabe utilizar esta capacidad de la inteligencia emocional auxiliará para identificar qué le sucede a la persona con la que se está interactuando, ayudará a pensar y a reflexionar antes de hablar y estos malentendidos pueden no presentarse o superarse.

---

<sup>17</sup> Se habló de la empatía en el capítulo uno, en relación con la comunicación afectiva y efectiva

La mayoría de los mensajes que se manifiestan en las relaciones interpersonales no son verbales. La empatía se puede dar si se capta el tono de voz, la mirada, y las actitudes corporales y con la práctica se irá haciendo de esta cualidad una habilidad cotidiana. Favorecerá la comprensión de mensajes no hablados pero obvios en el comportamiento. Los padres que desarrollan esta habilidad de la inteligencia emocional podrán educar con más comprensión y entendimiento a sus hijos y los estarán dotando de habilidades sociales.

**Habilidades sociales:** para los adolescentes este es uno de los componentes más importantes de la inteligencia emocional que les ayuda en su vida social o en su vida de relación. La familia es el espacio en donde desde los primeros años de vida la persona entra en relación y socialización. Este tipo de habilidades sociales son aprendidas en familia y le ayudan al adolescente en su interrelación e integración social. Le auxilian para saberse guiar socialmente evitando confrontaciones o conflictos y conducirse con más efectividad y afectividad con los demás. Interviene en esta habilidad de la inteligencia emocional la capacidad de comunicación afectiva y efectiva sin olvidar que; la empatía ayudará al adolescente a identificar los sentimientos del otro y actuar en consecuencia. El apoyo del autodominio le auxiliará para dominar sus propios impulsos y los valores que le ayudarán para lograrlo son entre muchos otros; la paciencia, la tolerancia y el respeto.

Las habilidades sociales en los adolescentes van madurando poco a poco y en relación proporcionada al aprendizaje recibido en su familia, en sus relaciones cotidianas y en la convivencia. Es necesario que los adolescentes se comuniquen adecuadamente y participen activamente en sociedad para lograr buenas relaciones interpersonales.

Participar es dar y ser responsable de decisiones y realizaciones. En la comunidad familiar, la participación se da en la coexistencia: padres e hijos actúan conjuntamente en función de sus posibilidades personales, dentro de un marco de ayuda, para lograr la realización de todos y cada uno de los miembros de la comunidad. (Villalobos M., 1996: 86)

Los padres deben enseñar a participar y propiciar el desarrollo de las habilidades sociales de los hijos adolescentes. La convivencia con formas de comportamiento acomodadas en función de las posibilidades personales de ayuda común favorecerán la aceptación de sus normas familiares y sociales. La participación respetuosa los llevará a desarrollar en sus hijos una capacidad de adaptación social.

Las malas relaciones interpersonales son un peligro para el adolescente afectan su sano desarrollo evolutivo en especial para que logren sus metas pues desvían sus intereses de crecimiento hacia conductas no favorables o de riesgo; de ahí la importancia de que las personas encargadas de la educación y formación de adolescentes trabajen de manera conjunta proporcionando ambientes familiares, escolares y sociales siempre en beneficio de los jóvenes y su crecimiento personal.

Los padres necesitan conocer que sus adolescentes están en etapa de transición con cambios continuos de carácter y de estados de ánimo que les afectan su comportamiento. El adolescente no es un adulto chiquito y no se pueden esperar comportamientos adultos en esta etapa.

La trayectoria humana y personal nunca puede ser rectilínea, de ahí la variedad de sensaciones y sentimientos: plácidos, repletos de inquietud, intensos... Cuando existe una buena conjunción entre lo afectivo y lo intelectual, uno está dotado de una buena base y entonces no se juega la vida emocional en una carta. La serenidad permite pensar, tener las ideas claras y contrarrestar con la propia experiencia (Rojas E., 2003: 242)

Hay que dotar a los adolescentes de una buena base emocional. La inteligencia emocional es una capacidad educable y perfectible que permite pensar y tener ideas claras.

Para que a los padres les sea un poco más sencillo educar la inteligencia emocional en sus adolescentes se les propone apoyarse en los tres pasos siguientes:

1. Reconocer las emociones y los sentimientos propios y darles nombre. Para lograrlo los padres pueden recurrir a las siguientes preguntas: ¿Qué sientes? y ¿Cómo te sientes?
3. Reconocer la acción que desea hacer en relación al sentimiento y a la emoción identificada. La pregunta sería ¿Qué quieres hacer?
4. Tomar conciencia y reconocer la consecuencia de dicha acción. Tiene que ver con la educación de la planeación en el **adolescente**<sup>18</sup>. La pregunta sería: ¿Cuál sería la consecuencia de tu acción?. Cuando el adolescente reconoce las consecuencias de su actuar puede rectificar su comportamiento y sus elecciones reorientándolas hacia el bien personal y el bien común.

La inteligencia emocional tiene íntima relación con las emociones y sentimientos así como con el coeficiente intelectual. Las decisiones deben ser tomadas en combinación de ambas capacidades. Si se toman las decisiones de manera unilateral y no desde este binomio las consecuencias podrán ser adversas en la educación de los adolescentes. Si ellos sólo deciden desde la parte racional la parte humana quedará minimizada y si lo hacen sólo desde la parte emocional las decisiones serán viscerales y no pensadas dando por resultado una conducta reactiva o sentimentalista con poca o nula razón.

Enseñar a enfrentar los problemas humanos con efectividad significa educar inteligentemente las emociones. Esto favorecerá madurez en los adolescentes y hará de

---

<sup>18</sup> Se menciona dentro de las características del adolescente en el capítulo III

ellos personas incorruptibles, con sana autoestima y siempre en provecho de su bien personal y perfeccionamiento.

El ser humano siempre siente y su sentir es continuado y permanente. En todo lo que le pasa están de por medio sus sensaciones y sus emociones. El cuerpo es sabio y se expresa a través de las sensaciones, emociones y sentimientos. Estos orientan siempre a la persona hacia el bien y a la realización de su vida pero el ser humano al ser poseedor del libre albedrío puede tomar decisiones alejadas de sus sentimientos y por lo tanto de su bien. Así que las emociones deben ser guiadas por la razón y la inteligencia

Resulta necesario aprender a conocer esos movimientos emocionales que se dan en el interior de la persona, dirigirlos de forma adecuada y saberlos encauzar hacia lo mejor: La capacidad para controlar y dominar los sentimientos y las pasiones, es un signo de madurez. (Rojas E., 2003: 64)

La madurez es un proceso que puede durar toda la vida. En la adolescencia es cuando se avanza hacia ella y reconocer las emociones le ayudará al adolescente a conquistarla.

De acuerdo con Daniel Goleman, 1995: 326-327 uno de los principales autores en inteligencia emocional dice que el manejo adecuado de las emociones o lo que es lo mismo la inteligencia emocional, permite a los adolescentes:

- **Autoconocimiento emocional con:**

- Mejora en el reconocimiento y la designación de las propias emociones

- Mayor capacidad para entender las causas de los sentimientos

- Reconocimiento de la diferencia entre sentimientos y acciones

- **Un manejo de las emociones del adolescente en la escuela con:**

- Mayor tolerancia ante las frustraciones y control del enojo

Menor cantidad de peleas e interrupciones en clase  
Mayor capacidad para expresar adecuadamente el enojo, sin pelear  
Menos expulsiones o suspensiones en la escuela  
Menos comportamiento agresivo o autodestructivo  
Más sentimientos positivos sobre ellos mismos, la escuela y la familia  
Mejor manejo del estrés  
Menor soledad y ansiedad social

- **Aprovechamiento productivo de las emociones en el adolescente con:**

Más responsabilidad  
Más capacidad de concentración y atención en la tarea que tiene entre manos  
Menos impulsividad, mayor autocontrol

- **En relación con la empatía el adolescente tendrá:**

Mayor capacidad para comprender el punto de vista de otra persona  
Mejora de la empatía y de la sensibilidad para percibir los sentimientos de los otros  
Mejora de la capacidad de escuchar

- **En sus relaciones personales tendrá:**

Aumento de la habilidad para analizar y comprender las relaciones  
Mejora de la resolución de los conflictos y de la negociación en los desacuerdos  
Mejora en la solución de problemas planteados en las relaciones  
Mayor habilidad y actitud positiva en la comunicación  
Más popularidad y sociabilidad: actitud amistosa e interesada con sus pares  
Mayor preocupación y consideración  
Más actitud “pro-social” y armoniosa en el grupo  
Mayor cooperación, ayuda y actitud de compartir  
Actitud más democrática en el trato con los otros

### III.6 Educación en valores, inteligencia emocional y adolescencia

Los valores han sido, son y serán; la salvación del ser humano. La actuación inteligente emocional de la persona implica anteponer los valores a las respuestas emocionales. Inculcarlos en la educación de los hijos desde la infancia les permitirá al llegar a la adolescencia ser personas con comportamientos sustentados en buenas actitudes.

Los valores son los cimientos de nuestras motivaciones y nuestros intereses, de nuestras decisiones y elecciones. Toda nuestra vida gira alrededor de nuestros valores: el trabajo, las amistades, las actividades, los gustos, los intereses, las metas. (Alonso N., 2006: 147)

Los valores cultivados en familia son asimilados por los hijos por medio de la repetición de conductas de los padres; el ejemplo. Los valores intervienen en la conducta desde la parte más íntima del ser humano es decir, desde sus sensaciones y sus emociones, actúan en la voluntad de la persona dando fortaleza y guía.

Con el buen ejemplo se siembra buena semilla, y la caridad obliga a sembrar a todos (Escrivá JM. 2000:265)

Cuando los padres educan con el buen ejemplo están obligando moralmente a sus hijos a sembrar también la buena semilla. Si el adolescente ha recibido una educación basada en normas, hábitos y buenas costumbres; éstas se convertirán en su vida en virtudes. Sus valores y sus virtudes le servirán en la vida para su perfeccionamiento, propio beneficio y en consecuencia el bien de la sociedad.

Valor es toda perfección real o posible que procede de la naturaleza y que se apoya tanto en el ser como en la razón de ser de cada ente. Esta perfección merece nuestra estima, reconocimiento y agrado (López de LLergo AT., 1999:34)

Los valores estarán siempre presentes para el adolescente en sus comportamientos y decisiones en sus sensaciones y emociones, en su razón, reflexión y en la forma de solucionar sus problemas en fin; en todo su comportamiento que será inteligente emocionalmente. El adolescente que traiciona su base moral no puede estar tranquilo y menos feliz pues tiene que fingir ante los demás y con él mismo o sea que engaña y se engaña. Sentirá miedo o angustia que tendrá que disimular. Ya en casa cuando puede expresar “libremente” lo hace con mucho enojo porque el enojo es una forma de expresar el miedo.

Estos dos sentimientos enojo y miedo provocan alejamiento y aislamiento por ser sentimientos represivos que lo alejan de su familia y de todo; se queda solo. Esto lo conduce a la desesperación, a la tristeza y por consiguiente, a la depresión.

El amor y la alegría en cambio son sentimientos expansivos y hacen que la persona se abra, comunique, dialogue y conviva con los suyos en armonía. Estos sentimientos aparecen cuando la persona actúa en congruencia con sus valores, con su voluntad y sus virtudes. De esta manera se encaminará a ser persona y no sólo un individuo.

*El ser humano es intrínsecamente una unidad corpóreo-espiritual. La corporeidad está del todo informada y animada por el alma espiritual, cuya riqueza se manifiesta a través del cuerpo. Por la espiritualidad es una persona; por el cuerpo es individuo. El alma humana actúa poniendo a trabajar las dos facultades que le son propias: inteligencia y voluntad. La primera opera en el ámbito cognoscitivo, es una potencia espiritual pasiva en cuanto que al recibir un conocimiento adquiere una perfección; es también activa pues, cuando abstrae las especies inteligibles, las pone en acto. En cambio, la voluntad opera en el ámbito apetitivo, es el apetito superior o apetito espiritual humano. La inteligencia persigue la verdad; la voluntad, el bien, procesos que se allanan con la educación. (López de LLergo AT., 2001:4).*

El crecimiento afectivo y la formación del carácter son inseparables en la adolescencia. Se dan al ir aprendiendo a relacionar sentimientos con inteligencia al perseguir la verdad, la voluntad y el bien por medio de la educación. Esto evita al adolescente ser arrastrado por el impulso o por la emotividad, lo hace actuar con voluntad

férrea en todas las acciones. Así logrará madurez y optará por buenos comportamientos hacia el logro de un buen proyecto de vida y sana autoestima.

Los apoyos educativos propuestos pueden propiciar una mejor relación y entendimiento en los adolescentes, en sus padres y en los educadores. La adolescencia involucra muchas facetas en el comportamiento del chico que busca identidad, independencia, aceptación, imagen social y nuevos valores en fin; es un período crítico que se necesita conocer y comprender para poder educarla.

## **CAPITULO IV**

### **ADOLESCENCIA CARACTERÍSTICAS Y RIESGOS**

Se ha escrito mucho sobre adolescencia pero este tema siempre será de actualidad al ser por sí mismo un argumento de moda.

La adolescencia es etapa de transición con riesgos constantes y cambiantes es tema inacabable y permanente siempre en presente. Los chicos en esta etapa reciben influencia continua de novedades sociales y ambientales en su forma de vestir, de hablar y dependen en gran medida del avance tecnológico. La música es otro elemento inseparable de ellos que siempre está cambiando y así es todo su mundo. Esto hace de los adolescentes seres inestables o sensibles a las influencias externas y punto central de manejos comerciales.

El adolescente es per se vulnerable, manipulable y fácil de convencer por sus iguales, la influencia social en la adolescencia es muy alta el chico acepta comportamientos estereotipados por el sólo hecho de estar de moda. Lo hace sin saber filtrarlos o sin saber cómo poner en tela de juicio las actitudes o las formas de ser o actuar. Acepta casi todo lo nuevo y lo califica como “normal” pues para él son formas cotidianas y usuales de llevarse con su grupo. Estas son sólo algunas de las causas por lo que su vida está llena de riesgos.

No aceptar las modas costumbres y formas de relación del mundo de los adolescentes sólo porque padres y educadores no están de acuerdo o salen de las normas educativas tradicionales a las cuales no están acostumbrados, es negar la realidad que viven los chicos. Su labor educativa se verá disminuida poco atinada o no acorde a las circunstancias y al contexto real de las vivencias del adolescente.

## IV.1 Qué es la adolescencia

Adolescencia procede del verbo latino “adolescere” que significa crecimiento. Es un período de transición, transformación y adaptación que involucra a toda la familia no sólo al chico que la vive. En esta etapa se construye la personalidad y se hacen más evidentes los rasgos del carácter para encaminarse a la madurez personal.

Es la adolescencia un tiempo de cambios constantes que generan en el chico inestabilidad, inseguridad, incertidumbre y por lo tanto miedos. El adolescente no sabe bien a bien lo que le sucede sólo siente y lo que siente no siempre lo identifica adecuadamente. Todo esto empieza alrededor de los 11 ó 12 años en el entendido de que cada niño tiene su propio ritmo de crecimiento para lograr su identidad y autonomía.

El chico adolescente presenta muy variadas particularidades en su comportamiento siendo una de las más difíciles y a la vez necesaria; la rebeldía.

Comienza la terrible adolescencia y lo primero que se advierte es que desaparece todo lo que se había logrado durante 12 años de trabajo: la persona se vuelve rebelde, cuestionadora, desobediente y sobre todo retadora de la autoridad, en especial de la autoridad de los padres: la hija se lanza contra la madre y el hijo contra el padre y ambos, padre y madre, son los culpables de todo lo que les pasa. En la sociedad urbana se complementa con una actitud de los jóvenes en la que asumen una posición de “yo merezco todo y tú, padre o madre, tienes la obligación de dármelo, incluido el desayuno en la cama o la cena frente al televisor”. ( Carreras M. y Carreras T., 2008:89).

Al ser el adolescente rebelde, desobediente, retador y cuestionador con las figuras de autoridad y las normas se convierte en una persona difícil de educar. A los padres les resulta muy complicado poner reglas y medidas educativas que les ayude a preparar a sus adolescentes para un buen futuro. Las normas de familia son ya conocidas por sus hijos y ahora las pone a prueba. Empiezan los riesgos en su vida cuando las traspasa y no las respeta y sobreviene el descontrol educativo de los padres Es por esta razón que la adolescencia se debe empezar a educar en la niñez.

Las características de la adolescencia son muy variadas e involucran muchos cambios de diversos tipos: bioquímicos, físicos, sociales y psicoemocionales que integran el proceso de crecimiento.

## **IV.2 Características de la adolescencia**

Para comprender a la adolescencia se necesitan conocer sus características las cuales incluyen la transformación del niño hacia la adultez y sus cambios fisiobiológicos que afectan su conducta. Estas afectaciones abarcan todo su mundo desde su rendimiento escolar, relaciones familiares, relaciones sociales, compromisos, responsabilidades nuevas; hasta su sistema de valores.

No se deben tomar en cuenta la universalidad de características como definitivas para cada adolescente pues cada persona es única e irrepetible y no todos los seres humanos presentan las mismas conductas ni todas las particularidades en su proceso de hacerse mayores.

- **Desarrollo psicoemocional del adolescente**

Con el desarrollo del pensamiento y el desarrollo emocional en los niños se puede decir que el niño está dejando de serlo y esto es aproximadamente a los 7 u 8 años de edad. De acuerdo con esta misma edad hay tres puntos en particular para identificarlo de acuerdo a Jean Piaget.

- **La moralidad**
- **La temporalidad y**
- **La sexualidad**

## **La moralidad**

Tiene que ver con el sentido de intencionalidad del que habla el mismo Psicólogo Jean Piaget. Comienza con la comprensión de lo que es bueno y es malo; aún sin experimentarlo. Aparece el sentimiento de culpa y empiezan los juicios a las acciones personales reconociendo quién es el responsable y porque.

## **La Temporalidad**

Tiene que ver con el manejo del significado del tiempo empieza un proceso mental para entender conceptos como: Nunca, jamás, eternidad, siempre, etc.

## **La Sexualidad**

Los niños empiezan a captar mensajes de tipo sexual aparece la identidad de sexo se dan cuenta perfectamente si son hombres o mujeres sin que esto tenga que ver con su orientación sexual. Aparece la atracción por el sexo opuesto el niño sabe bien a esta edad quién le gusta o por quién se siente atraído.

Es importante tener en cuenta las edades de acuerdo a las etapas que abarca la adolescencia y son:

Pubertad; adolescencia inicial	De los 11 a los 13 años en las mujeres y De los 12 a los 14 años en los hombres
--------------------------------	--

Adolescencia media	De los 13 a los 16 años en las mujeres y De los 14 a los 18 en los hombres
--------------------	---

Adolescencia superior	De los 16 a los 20 años en las mujeres De los 17 a los 21 en los hombres
-----------------------	---

(Actualmente se ha prolongado la adolescencia superior hasta los 23 años o más sin que esto sea en todos los casos). También algunos aspectos se han adelantado debido al exceso de información indiscriminada.

Estas edades pueden variar de persona a persona, solamente son orientadoras de las etapas. Las mujeres inician un año antes y terminan también primero la adolescencia, que los hombres. (Castillo G., 1994: 27 y 28).

Como expresa el autor estas etapas no son determinantes ni exactas para todo adolescente pues cada persona tiene su propia individualidad.

Cuando el niño entra en la adolescencia aparecen cambios del pensamiento y cambios cerebrales entre muchos otros. La psiquiatría infantil explica estos periodos del desarrollo de la persona de la siguiente manera:

A los dos años aparece el pensamiento propiamente dicho a los siete el pensamiento concreto y a los once el pensamiento formal y con este se inicia la primera fase de la adolescencia; la pubertad cristalizándose la **autoconciencia**.

Se inicia el **autodescubrimiento** y al descubrirse se van manifestando las características personales el púber se va conociendo, reconociendo y aceptando. Y así empieza la formación de su identidad.

Se inicia ahora el descubrimiento del yo por medio de la introspección como parte de su individualidad que le conducirá al **autoconocimiento** y así llega a la conciencia personal y forma su **autoconcepto**.

El chico va necesitando momentos de aislamiento para estar consigo mismo lo cual favorece la formación de su carácter y su personalidad. El cómo me veo, quien soy y cómo soy le ofrecerá un perfil de sí mismo para autoconocerse. Esto será la base de su éxito en la vida porque podrá distinguir las propias metas a: corto, mediano y largo plazo acordes a sus habilidades, aptitudes y necesidades personales que apenas empieza a conocer y serán sus armas de supervivencia para enfrentarse a la vida. Su personalidad en proceso de formación, le dará su distintividad e identidad personal a futuro.

Beatriz Quintanilla hace referencia a la definición de personalidad del Psiquiatra Ramón de la Fuente y dice que:

La personalidad es *distinta* en cada quien ya que supone el conjunto de las formas más o menos consistentes de relacionarse con la gente y con uno mismo. Requiere de un grupo relativamente permanente de tendencias que orientan las formas propias y habituales de sentir, pensar y adaptarse, y el modo de comportarse o actuar en distintas situaciones, que imprimen un sello de individualidad en cada uno. (Quintanilla B., 2003:72).

La personalidad es la forma de ser de cada quien y por lo tanto es distinta de persona en persona. Involucra la forma de relación con los demás, de pensar y actuar. No es estática se va construyendo durante toda la vida progresivamente a medida que se adquiere madurez.

El recién adolescente va sintiendo la necesidad de ser él de ser diferente y de encontrar su propio estilo de ser para relacionarse con los demás desde su sello de individualidad aún no del todo conocido. La relación con los demás le da sentido de pertenencia y entonces el grupo se convierte en algo muy importante para él es quien le marca las normas que acepta sin dificultad porque las siente y las hace propias; tiene ahora con quien identificarse. Esta etapa de transición de cambio interno, de crecimiento y aprendizaje es ahora su camino hacia la madurez.

La madurez es el resultado de una transformación interior realizada por cada persona poniendo en juego sus capacidades, sobre todo su libertad. La madurez no se puede improvisar: no se consigue de un modo mágico con el desempeño de un trabajo, sino que se fragua tras un amplio proceso de cambios profundos que afectan al conjunto de la personalidad (Castillo G., 2002:34).

El chico ahora sabe que forma parte de una familia y de una sociedad y que es una persona con características diferentes pero todavía no se conoce del todo necesita seguir aprendiendo del exterior e ir conociendo su interior para actuar de acuerdo a su propio

estilo de ser o sea de su personalidad y de sus valores. Estos lo irán guiando hacia su madurez en transformación y perfeccionamiento continuo.

### **IV.3 Fases de la adolescencia**

Harry Stack Sullivan divide el proceso de socialización de la personalidad adolescente en tres fases:

- **Adolescencia inicial, preadolescencia o pubertad**
  - **Adolescencia temprana o media**
  - **Adolescencia superior o tardía**
- 
- **Adolescencia inicial, Preadolescencia o Pubertad**

Es el Inicio de la adolescencia y fin de la infancia comienza el desarrollo emocional el niño ahora puede darse cuenta de las manifestaciones de su conducta por medio del reconocimiento de sus emociones casi todas primarias todavía: miedo, alegría, tristeza, enojo, afecto.

El púber es elevadamente sentimental y extremoso sin fases intermedias en su conducta se enfoca sólo a lo que le gusta o le llama la atención y no tiene madurez para discriminar o seleccionar en su beneficio personal, se guía sólo por sus intereses muy primarios aún. Este es uno de los primeros riesgos a los que se enfrenta siendo casi un niño pues es inestable, inmaduro y demasiado emotivo como consecuencia de sus muy variadas características:

#### **Características de la pubertad o adolescencia inicial**

- Esta etapa evolutiva va de los 11 a los 14 años y los aspectos característicos que lo conforman son:
- Cambios físicos y psicológicos acelerados

- Descubrimiento de la intimidad
- Inseguridad y falta de aceptación personal
- Maduración sexual genital (varía según el género)
- Crítica y desconfianza hacia los adultos
- Idealismo contradictorio
- Comportamientos negativos y extraños
- Sensibilidad exagerada
- Carácter irritable
- Curiosidad e interés por el otro sexo
- Necesidad de pertenencia al grupo (López de Llergo A.T y Cruz L.M., 2008:41).

Ahora el recién púber con cambios físicos y psicológicos acelerados empieza a tomar decisiones cuando es muy inseguro y contradictorio lo hace de manera primaria al igual que sus emociones. Decide por colores, por gusto o por placer. Casi no toma opinión de adultos pues los critica y desconfía de ellos. Deja el juego infantil pero no siempre y empieza a querer dejar la dependencia de sus padres para el descubrimiento de su intimidad. Busca su propio espacio interesándose más por el deporte y los amigos por su necesidad de pertenencia grupal y social; así empieza a descubrir sus aptitudes sin darse cuenta de que con esto, está iniciando su camino de encuentro con su vocación todavía muy lejana pero que tendrá que concretar más adelante.

El púber aún no ha alcanzado la plenitud de sus capacidades biológicas, psicológicas y cerebrales su neocorteza o corteza prefrontal no ha terminado de madurar y esto le impide actuar con planeación y autocrítica sin él saberlo. Sólo percibe un crecimiento intenso de forma física pero no se da cuenta que le ocasiona comportamientos inestables y cambios en su desarrollo mental, cognitivo y social.

A todos estos cambios se les han denominado “Síndrome normal de la adolescencia”, que es un estado perturbado y perturbador, pero que es absolutamente necesario para que se establezca su identidad. ( Aberasturi A y Knobel M., 2004: 10).

En algunos jóvenes este período transcurre tranquilamente pero en otros los hace caer en un estado de “crisis” de exagerada susceptibilidad, inseguridad, inestabilidad y carácter irritable.

Aparecen los miedos e incertidumbres el pensamiento mágico influye en su deseo de asumir retos y le hace pensar con frecuencia: “a mi no me va a pasar”, “voy a demostrar que yo puedo solo”. En sus incipientes proyectos hay mucha idealización y poca concretización.

Da inicio la madurez anatómico-fisiológica con la aparición de caracteres sexuales primarios y secundarios como: el cambio de voz en los hombres y en las mujeres el inicio del período menstrual. Estos cambios físicos les afectan en su comportamiento; ya no son niños y todavía no son adultos.

Por eso, en el transcurso de este proceso, tu hijo/ tu hija presenta simultáneamente aspectos de niño y de adulto, una situación que es tan difícil de manejar para él mismo como para ti, que no sabes cómo tratarlo. Y así como es posible que él o ella se enfurezca porque le pones restricciones de horario a sus salidas mientras sigue sin hacerse cargo de la higiene de su ropa interior, también es posible que tú reacciones ante esta dualidad y fluctuación niño-adulto que manifiesta tu hijo en su comportamiento, con mensajes contradictorios característicos de esta etapa, derivados del hecho de que no puedes ubicar a tu hijo/ hija en un lugar fijo y estructurado como puede ser la niñez (Crispo R. y Guelar D., 2008:20).

Los padres en la adolescencia están descontrolados siguen viendo en su hijo al niño de siempre y les cuesta trabajo aceptar y comprender que ya no es así. Quieren seguir controlando su mundo y ya no les funciona, lo que ahora necesitan es saber cómo guiar a su púber. Precisan de recursos educativos diferentes a los que han venido usando para poder formar hombres y mujeres autosuficientes y entender que la sobreprotección o el exagerado control sólo llevarán a sus adolescentes a una invalidez emocional.

Los padres al educar en esta etapa a sus hijos van a requerir comunicarse y entenderse con ellos y entre ellos. Para lograrlo pueden echar mano de la comunicación efectiva y afectiva que busca por medio del diálogo amable y amoroso la guía empática en cualquier momento y ante cualquier situación. No recurrir a mensajes contradictorios que

ni a los padres les quedan claros por no saber qué hacer y cómo hacerlo, la relación con sus hijos ahora es y debe ser diferente y es la que su púber necesita.

Se inicia en la pubertad el desarrollo del pensamiento abstracto con sistematización de ideas y conciencia de sentimientos los cuales influyen fuertemente en el comportamiento del púber y así; dan comienzo los riesgos.

El chico está buscando una identidad e ideología que todavía no tiene y le hace falta. Al no tenerla se siente fuera de lugar inseguro, no es de aquí y tampoco es de allá, lo de casa ya no le gusta y los padres de su infancia deben ser dejados atrás ahora lo de afuera es lo bueno e interesante para él

Con su naciente vida social el púber empieza a correr peligros sin darse cuenta porque ahora empieza a elegir patrones los cuales pueden ser poco benéficos para su persona. Patrones de conducta falseados, viciados o manipulados dañinos para la conformación de su sana personalidad y su sana autoestima aún en proceso de formación.

Para el púber casi no existen modelos de admiración dentro de su propia familia o de su gente cercana y conocida, así puede iniciar su proceso de identidad tomándola de patrones desvirtuados como: artistas, grupos de música o personajes que admire o le agraden sin selectividad confiable que le permita una decisión correcta. Esta identificación será su modelo a seguir, bueno o malo de igual manera lo imitará.

El púber sufre crisis afectivas o de inconformidad necesita ser guiado para identificarlas aún en él mismo, le facilitaría el reconocer su descontento a casi todo lo que le rodea: sus propios padres, los adultos cercanos y muchas veces hacia su propia persona. Esta oportuna identificación también de parte de los padres dará la posibilidad de buscar opciones de orientación educativa. El apoyo y comprensión de sus figuras de soporte como son sus padres le permitirá sentirse seguro, protegido y amado. El chico

está iniciando su proceso de maduración y aún le falta mucho para lograr su adultez psicológica y social necesita de sus figuras paternas aunque a veces sea rebelde con ellas o las quiera dejar atrás.

El proceso de maduración personal que se produce a lo largo de la adolescencia tiene una fase inicial que es, al mismo tiempo, su motor de arranque: **la pubertad**. En ella comienza el despegue de la infancia, pero sin llegar a alcanzar mucha altura. El púber no rompe totalmente con su pasado (como lo prueban, por ejemplo, los frecuentes casos de regresión a la conducta infantil). El púber es un niño que está empezando a dejar de serlo.

La función principal, más no la única, de la pubertad, es el logro de la madurez física y sexual, la conquista de la adultez biológica. La fase puberal no se orienta esencialmente a la obtención de la adultez psicológica y social, esta última será la meta fundamental de la adolescencia media y superior. (Castillo G., 2002:115)

El púber es todavía un niño que está dejando su infancia y esto le duele y lo desconcierta. Su cuerpo va cambiando de manera rápida en muchas ocasiones se siente y se ve niño aún y su modificación psicoemocional es igual de vertiginosa. La vida lo empuja a la madurez física y sexual pero la social la tiene que aprender viviéndola. Los padres necesitan reconocer que se acabó el sometimiento infantil pero nunca se acabará el vínculo amoroso este nunca se rompe a menos que exista abandono, mal trato o abuso de cualquier tipo.

Una tarea de los padres es facilitar el logro de la independencia responsable necesitan vigilar a su púber respetando su libertad sin estar atrás de él; son sus padres no su sombra. Necesita padres tolerantes pero firmes que hagan uso adecuado de su autoridad al marcarle límites claros que le darán fortaleza a su personalidad y estructura a su carácter. Padres conscientes de que si lo sobreprotegen sólo harán de él un ser dependiente, inseguro, inmaduro con pocos elementos para enfrentarse a la vida y generarán agresión o violencia en sus respuestas como recurso del adolescente para lograr su independencia. Los padres deben saber que la sobreprotección es una manera de violencia contra los hijos.

La amistad en todas las fases de la adolescencia es muy importante. En el púber significa un cambio las amistades se vuelven más cercanas de lo que estaba acostumbrado y con ello el chico va aprendiendo una comunicación diferente “de moda adolescente”. Dan comienzo sus grupos sociales de interacción individual que antes no tenía aparece el temor al ridículo social las críticas le afectan demasiado y se vuelve vulnerable y cuidadoso ante los demás. El púber recibe fácilmente las influencias de la moda o de los medios de comunicación: la televisión, el cine, el Internet, etc.; así empieza el desarrollo de su identidad.

Eric Erikson sostiene que la adolescencia no constituye una edad independiente de un proceso que se tiene que vivir pero tiene la función de fomentar el desarrollo de una identidad congruente y evitar una identidad difusa. (Saavedra R., 2004: 9).

El púber está en proceso madurativo con riesgo de mal orientar su identidad se encuentra aún en época de reconocimiento y afirmación. Si los padres de un púber se posicionan en un lugar distante sólo de autoridad cuando este hijo necesite de su cercanía amor y comprensión la identificación congruente y empática no podrá ser, por el contrario se puede dar una identidad difusa o hasta incongruente con sus valores. Los mismos padres causarán en su hijo esta distorsión.

Figuras idealizadas deben sustituirlos, y entonces el adolescente se refugia en un mundo autista de meditación, análisis, elaboración de duelo, que le permite proyectar en maestros, ídolos deportivos, artistas, amigos íntimos y su diario, la imagen paterna idealizada. (A. Aberasturi y M. Knobel, 2004: 150).

La idealización de figuras es un riesgo en esta etapa, padres y educadores deben tenerlo presente porque todo lo que el púber decide desde su propio punto de vista es lo acertado para él. Él nunca se equivoca los que se equivocan son los adultos y entre ellos principalmente sus padres.

Esta es una de las edades más riesgosas y que enfrenta más peligros, en tanto que la persona comienza a tener su propia vida, pero sin la experiencia suficiente para lidiar con ella y aun cuando los padres estén atentos a la conducta de sus hijos, el riesgo es muy alto (Carreras M y Carreras T., 2008: 91).

La adolescencia es sinónimo de riesgos. El púber desea empezar a tener su vida independiente y vivir experiencias hasta ahora desconocidas para él pero tiene el inconveniente de no saber cómo lidiar con ellas aunque no se de cuenta. Empieza a rebelarse comienzan los enfrentamientos en casa, adopta modas de vestir o de hablar y rechaza las decisiones de los adultos y sus formas de autoridad en especial la de sus padres. Las cuestiona para tomar las propias que para él son las más acertadas. No ha madurado, no tiene criterio (es un niño) y quiere tomar sus propias decisiones (de adulto); y esto es un riesgo.

La rebeldía es necesaria para su crecimiento psicoemocional para su reafirmación personal y conformación de su personalidad pero el chico no lo sabe. Requiere orientación para cuidar su integridad y su seguridad personal en especial cuando deriva en conductas impulsivas, reactivas, sin inteligencia emocional, comportamientos que le nublan la razón y le impiden visualizar las consecuencias de sus actos. En esto entran los accidentes de auto, el exceso de alcohol, experimentar con drogas, sexo irresponsable, etc. Ponerle límites claros al adolescente lo enseñarán a ser responsable y asumir sus consecuencias en beneficio personal le otorgará estructura y fortaleza emocional ante la vida. De esta manera los padres estarán amando a su hijo con disciplina inteligente.

Entrar en el mundo de los adultos----deseado y temido----significa para el adolescente la pérdida definitiva de su condición de niño. Es un momento crucial en la vida del hombre y constituye la etapa decisiva de un proceso de desprendimiento que comenzó con el nacimiento.

Los cambios psicológicos que se producen en este período y que son el correlato de cambios corporales, llevan a una nueva relación con los padres y con el mundo. Ello sólo es posible si se elabora lenta y dolorosamente el duelo por el cuerpo de niño, por la identidad infantil y por la relación con los padres en la infancia. (Araustury A y Knobel M.,2004:15).

Entrar al mundo de los adultos no es cómodo para el recién adolescente quien desea dejar de ser niño pero no sabe cómo actuar le dan miedo los cambios y no los asimila rápidamente por ser muchos y variados sólo capta su desequilibrio psicoemocional

y por desgracia no siempre. Este desequilibrio involucra: sensibilidad exagerada, carácter irritable y varios tipos de necesidades nuevas o desconocidas como la de ser aceptado por compañeros y amigos, de ser reconocido y sobresalir en su grupo, de comunicación afectiva y efectiva con personas cercanas, de ayuda para desarrollar sus habilidades sociales, de manejo adecuado de sus emociones, de saber aplicar las nuevas formas de relación, etc. Con frecuencia esto le hace problemática la convivencia familiar.

La rebeldía debe ser para la autoafirmación<sup>19</sup> sirve para lograr una personalidad segura y vivir auténticamente en congruencia a principios y valores. Sirve para lograr una sana autoestima porque al rebelarse el adolescente aprende a: conocerse, controlarse y comprenderse, prueba los límites y los reta para entenderlos y aceptarlos. El desafío forma ahora parte de su comportamiento cotidiano le proporciona reflexión y razonamiento para formar criterio sin embargo necesita ser orientado por padres y educadores hacia actitudes de respeto y así irse ganando la libertad que tanto desea.

El chico debe saber que si puede ser rebelde pero debe retar también formas nuevas de amistad, modas, informaciones, estilos de conductas, etc., ser rebelde pero positivamente lo cual significa comprometerse con lo que bien vale la pena en su vida; su crecimiento personal y es precisamente lo que más trabajo le cuesta muchas veces ni lo identifica ni le importa debido a tantos estímulos que recibe de su reciente ambiente fiestas, distracciones o amigos que pueden ser no favorables y no sabe cómo evitar.

Este es el momento en el que el adolescente necesita de sus padres de la educación que ha venido aprendiendo a lo largo de su corta vida de sus valores y de sus virtudes pues se encuentra bajo presión social y ambiental con estímulos de todo tipo y necesita normar un criterio personal para adaptarse a su futura forma de vida; la adultez.

---

<sup>19</sup> La autoafirmación es el cuarto pilar de la autoestima del que se habla en el capítulo tres

Tiene que saber regular sus emociones para tener mejores habilidades sociales e independencia responsable. Necesita saber que si se autorregula en su casa con sus padres, se autorregulará en todos los ambientes y con todos los demás.

Las emociones tiñen la vida del adolescente, pero si tu hijo aprende a separarlas, a decodificarlas, podrá maniobrar con ellas y logrará no imprimirle un mismo color a toda su realidad (Crispo R y Guelar D.,2008: 46).

Comprender al adolescente es entender sus respuestas emocionales lo cual no significa que se le permitan comportamientos groseros o fuera de control. Tampoco se debe ejercer con él una sobre autoridad o autoridad intransigente para que “entienda” porque se le estará impidiendo la reflexión y el buen uso de su libertad-responsabilidad.

Los padres no deben temer a la adolescencia por el contrario la deben ver como parte normal del crecimiento de sus hijos que si requiere de estrategias educativas pero no se trata de una enfermedad a la que deben atacar. Si tienen miedo se equivocarán serán impositivos controlarán, les gritarán, o habrá agresiones y se dará el rechazo y el distanciamiento; la calle será por más tiempo su morada. Para los adolescentes entre menos tiempo pasen con padres intransigentes y autoritarios es mejor. Al carecer de formas o estrategias para enfrentar la sobreautoridad o la imposición los chicos huyen.

Al ver la adolescencia como una enfermedad, reprimen conductas que son normales en esta edad y que cumplen una función necesaria para el desarrollo personal. Aquí tienen su origen algunas actitudes negativas de muchos padres de hijos adolescentes: la autoridad impositiva; la incomprensión; la falta de respeto; la intolerancia; la impaciencia; la desconfianza. Son padres que en lugar de ayudar a los hijos a ejercitar las nuevas capacidades (reflexión, sentido crítico, razonamiento, autonomía moral, intimidad, apertura a la amistad, etc.) se dedican con la mejor intención, eso sí, a entorpecerlas. De este modo no sólo retrasan la maduración de sus hijos, sino que, además, provocan situaciones de incomunicación y conflicto. (Castillo G., 2002:28).

Los padres al educar deben evitar en sus hijos respuestas contrarias a las buenas formas y sanos comportamientos que ellos mismos enseñaron, deben saber cómo orientar las conductas de rebeldía que finalmente consolidarán la personalidad de sus adolescentes. Es importante que reciban información educativa y el Educador Familiar es

un profesional que puede ayudarlos en esta difícil etapa evitando conflictos. No es sencillo que los adolescentes acepten ayuda pero los padres pueden poner el ejemplo.

La adolescencia no es igual a ningún otro ciclo de la vida tiene necesidades educativas específicas pero no debe verse como un periodo tormentoso ni debe serlo lo que requiere; es saberla educar.

La Maestra María Pliego menciona a Carlota Buhler quien dice que la adolescencia, es un momento en el que el hombre ha de elegir su ruta, seleccionar sus gustos, ser aprendiz del que depende su futuro, la conquista del sí mismo mediante esfuerzos y fracasos de trascendencia para la formación del adolescente en el pleno ejercicio de su independencia. (Pliego M., 1999: 45)

La adolescencia puede ser entonces un período maravilloso lleno de oportunidades para los padres con momentos de acercamiento amistoso con sus hijos. Acompañarlos en su camino para encontrar su ruta de vida que debe el chico debe saber elegir y los padres saber guiar. Padres y educadores son acompañamiento amoroso y confiable que necesita su recién adolescente; su púber para la conquista de sí mismo.

Los púberes necesitan la presencia de sus padres como sus defensores y anclaje en la vida les hacen sentir seguros y confiados para iniciar la siguiente fase; la adolescencia temprana o media.

- **Adolescencia temprana o media**

Esta fase de la adolescencia se caracteriza por cambios psíquicos se trata de un transcurso esencialmente psicológico. Los cambios se inician cuando el chico empieza a tener conciencia de sus emociones y reconoce la necesidad de intimidad.

El comienzo de la adolescencia se explica en términos fisiológicos, mientras que su desarrollo y acabamiento se explica en términos psicológicos. (Castillo G., 2002: 143).

Los cambios psicológicos se inician con el despertar del yo sin que el chico se de cuenta el grupo ya no es ahora tan importante necesita más independencia y reconocer su singularidad más que la identidad grupal. Se torna más reflexivo consolidando un poco más su personalidad y para lograrlo necesita independencia y tiempo solo para pensar sus propias características así se lo exigen.

### **Características de la adolescencia media**

Este período va de los 13 a los 18 años de edad y sus características más significativas son:

- Introversión activa como modo de ejercer la reflexión
- Desmoronamiento de la personalidad
- Hipersensibilidad a las críticas
- Afectividad desbordada
- Demanda apremiante de comprensión y cariño
- Avidéz de experiencias
- Maduración mental: pensamiento abstracto
- Perfil vocacional (López de Llergo A.T y Cruz L.M., 2008:47).

El adolescente medio tiene muchos cambios y casi todos le perturban su emotividad fuertemente vive una etapa en la que es más notorio que ya casi dejó su niñez y todavía no sabe ser adulto. Reclama libertades para ejercer más su recién descubierta habilidad; la reflexión. Tiene más y más variadas responsabilidades empieza él mismo a tomar sus propias decisiones porque sus padres ya no lo hacen por él. Necesita vivir su intimidad e introversión para iniciar su personalidad independiente y dejar atrás la personalidad infantil. Tiene franco deseo de experiencias nuevas para la consolidación de su madurez mental y de su pensamiento abstracto. Ahora puede comprender más las vivencias del mundo adulto lo entiende más y puede sacar deducciones.

El adolescente medio se opone a todo lo que signifique normas o autoridad es la etapa de la conducta más rebelde con crisis en lo moral y en lo religioso. Posee más capacidad de pensamiento abstracto y conducta ambivalente como el querer ser grande para las salidas ya de noche o de madrugada y depender del permiso y del dinero como

cuando era niño. Esto lo frustra y comienzan entonces las conductas agresivas y los estados de ánimo exagerados y cambiantes.

En la adolescencia media suelen surgir otras crisis: la crisis de afirmación e independencia del yo, se expresa con oposición a la autoridad y rebeldía y la crisis de las ideas en el terreno moral, social y religiosa, se cuestiona la formación hasta ahora recibida y se somete a la prueba de las propias ideas y experiencias. (Castillo G., 1992:29-30).

Siente muchos enojos e incomprensión el arrebato está a flor de piel y lo usa como recurso para que se le respete pues no sabe hacerlo de otro modo y además sus emociones no se lo permiten. Provoca sin darse cuenta las reprimendas y la imposición de autoridad de sus padres y esto le causa más frustración. Así empiezan las confusiones y los errores en la forma de educar, a los padres no les queda claro cómo actuar para no permitir arrebatos o groserías y al mismo tiempo no ser muy duros con su adolescente o no equivocarse en su educación. El chico se siente incomprendido pide a gritos autonomía y sus padres se la niegan o se la condicionan. Ante todo esto sobreviene el enojo desmedido, frustración, tristeza, se aísla aún más y puede terminar en depresión.

Por su deseo de independencia no entendido o frustrado se rebela de forma exagerada provocándole conflictos graves con sus padres y con él mismo pues le genera ansiedad y sensación de desasosiego sufre la incomprensión de sus figuras de autoridad de casa, de su escuela o del medio ambiente. Su necesidad interna es encontrarse a sí mismo descubrir su propio yo y su proyecto de vida fluctuando entre sus propios valores y los de las amistades nuevas que le parecen diferentes e interesantes.

Los valores en los adolescentes se refieren a las preocupaciones morales y religiosas relacionadas con la afirmación de sí mismos. Por ello a ésta se le ha considerado la edad del descubrimiento de los valores estéticos, éticos, personales, morales, utilitarios, , religiosos, e idealistas, que se derivan de personajes, que reflejan los ideales de la sociedad en que viven, o bien que son construidos por su imaginario. (Saavedra M., 2004:79).

Para el adolescente comienzan preocupaciones que antes no tenía se cuestiona por la religión tiene preocupaciones morales, descubre nuevos valores y aparecen deseos por

las cosas que empieza a descubrir y a todo esto se suma su reciente necesidad de afirmación e identificación. La sociedad le agrega exigencias por ejemplo en su forma de vestir o formas de convivencia, si tiene novia necesita privacidad y tiempo para compartir con ella a solas pero siempre va a recurrir a sus padres para lograr estas exigencias pues carece de elementos propios de autonomía económica o personal. Finalmente no sabe cómo equilibrar sus deseos con sus necesidades.

En esta etapa de la adolescencia se presenta desprecio por algunas personas adultas en especial con las que no van de acuerdo a sus ideas o chocan con ellas. Este rechazo y enojo no es más que un mecanismo de defensa que le sirve para eludir el sentimiento de tristeza ante tanta duda, miedos o desconsuelo y por el desprendimiento de su vida infantil en la que tenía todo resuelto.

Aunque te resulte difícil de aceptar y muchas veces no sepas cómo actuar frente a esta mezcla de indiferencia y disconformidad permanente, deberías comprender que es natural y hasta saludable que tu hijo adolescente se comporte de este modo. Ha llegado para él el tiempo de elegir sus propios valores, de hacer suyos los valores que regirán su vida de aquí en adelante, más allá de los que han heredado de su ámbito familiar (Crisp R. y Guelar D., 2008:42)

El adolescente de manera rebelde defiende sus nuevos valores y manifiesta descrédito a los que les imponen los adultos. Y si además sus padres se las imponen con autoritarismo e incomprensión lograrán del hijo adolescente exactamente lo contrario en su comportamiento, o en sus valores los cuales debe aceptar con convicción y no por imposición haciendo uso de la reflexión en autoafirmación positiva.

El adolescente en esta etapa necesita vigilancia con dependencia-independencia sin estar detrás de él sólo necesita ser guiado y apoyado por medio de la confianza. Los padres pueden hacer uso de la empatía, la buena comunicación afectiva y efectiva relacionándose con inteligencia emocional y fomentando una sana autoestima. Así podrán los chicos iniciar una adolescencia superior con mucha mayor tranquilidad y seguridad emocional.

“Cuanto más alta sea nuestra autoestima, tendremos más disposición a establecer relaciones positivas en lugar de tóxicas. Esto se debe a que los que se parecen se atraen, y la salud se siente atraída por la salud. La vitalidad y la extroversión de los demás son, naturalmente, más atractivas para las personas con buena autoestima que la vacuidad y la dependencia. Los hombres y mujeres que confían en ellos mismos se sienten atraídos unos por otros de una forma natural” (Branden N., 1998: 20).

La sana autoestima garantiza en el adolescente una valoración digna y respetuosa de su persona con actitudes de fortaleza para no defraudar sus valores lo que le hace ser más equilibrado y mejor adaptado. Esta es la razón principal para que los padres no olviden ni pierdan de vista que ante tantas indecisiones, confusiones y rebeldías; los únicos que no pueden perder el equilibrio al educar son precisamente ellos.

En esta etapa el chico hace su primera elección trascendental, su decisión de vida profesional. Debió trabajarlo previamente por medio del autoconocimiento y reconocimiento de sus fortalezas vocacionales. Su proyecto personal de vida está cada día más cercano y tiene como obligación saber cual será la continuidad de sus estudios.

La toma de decisiones importantes es ahora una realidad a la que no puede escapar siente muchas dudas, confusiones, miedos y preocupaciones, sin embargo tiene que seguir adelante. Necesita encontrar sus propios motivos de interés en el estudio y no sabe como hacerlo no tiene idea de que se debe apoyar en su voluntad, en el esfuerzo cotidiano y en las experiencias hasta ahora vividas por él mismo para encontrar sus fortalezas que son su motivación intrínseca. Ahora ya no depende de las decisiones de los adultos que han crecido con él, ahora se pone a prueba su autonomía al decidir.

La motivación intrínseca, además de estar más relacionada con la psicología del adolescente, tiene más valor en sí misma que la motivación extrínseca. La primera a diferencia de la segunda, es natural (basada en necesidades naturales de la persona); tiene un largo alcance; está autodirigida por el estudiante; induce a conseguir resultados con base en el esfuerzo; es suficiente en sí misma. (Castillo G.,2002: 205).

Cuando el chico se conoce en sus características internas en sus necesidades naturales y les pone más atención que a lo social o externo; se autodirige y se puede decir que está listo para iniciar su adolescencia superior.

- **Adolescencia tardía o superior**

Esta es la etapa que involucra el desarrollo emocional, los chicos se calman y se equilibran de las dos fases anteriores con más comprensión del sí mismo y conciencia de sus capacidades y sus limitaciones, sintiéndose integrado a su mundo que ahora lo comprende mejor. Se puede decir de manera general que es ahora una persona más responsable.

Esta etapa evolutiva abarca, por lo general, desde los 16 a los 21 años de edad (hay autores que la amplían hasta los 23) y sus principales características son:

- Re-conocimiento de la intimidad y descubrimiento del yo
- Recuperación del equilibrio
- Progreso significativo en la sociabilidad y superación de la timidez
- Mayor tolerancia a la frustración
- Autodominio
- Capacidad para tomar decisiones
- Responsabilidad frente a los intereses profesionales
- Relaciones personales más íntimas y profundas, especialmente con personas de otro sexo (López de Llergo A.T y Cruz L.M., 2008:51).

Su conducta moral espiritual y valores que antes le produjeron inconformidad o cuestionamiento ahora los entiende mucho mejor los acepta y recupera su equilibrio emocional. Comprende más el significado de justicia, libertad y posee más tolerancia a la frustración. Esto le ayuda a admitir los límites que antes odiaba con mejor autodominio en su conducta. Empieza su etapa de conquistas personales y tiene compromiso íntimo con sus decisiones y mayor capacidad o seguridad para tomarlas en especial las profesionales y las personales. Se muestra más conforme con el medio con sus adultos cercanos y se pone en contacto consigo mismo al tener mejor visión de su proyecto de vida profesional y

desde ahora laboral. Su sexualidad ahora la distingue mejor pues ha logrado más madurez en su personalidad.

El adolescente tardío tiene más claro su sentido de responsabilidad al ser más consciente de sus actos. Está ahora en etapa de más tranquilidad y más descanso familiar por ser casi independiente de sus padres, si éstos al educarlo le permitieron una libertad responsable. Es más maduro emocionalmente se reconoce en sus fortalezas como en sus debilidades. Su cuerpo ha alcanzado también la madurez física casi por completo. Se da el noviazgo con más formalidad y comienza otro riesgo; el inicio de su vida sexual.

Los padres deben sortear la crisis de la adolescencia sobre estos tres pilares: La necesidad de libertad del adolescente, la necesidad de cuidado y atención, y la necesidad de privacidad. Y tienen que buscar un equilibrio que permita al joven recuperar todo lo aprendido y adquirido durante su infancia para proyectarse en la vida adulta.

Se debe prestar especial atención al aspecto referente a las relaciones sexuales en esta etapa psicológica, en virtud del impacto que pueden tener en el desarrollo afectivo, y que se manifestará en la etapa siguiente. Recuérdese que en esta etapa se deben desarrollar las virtudes de lealtad y fidelidad, así como las conductas de “ser uno mismo” y compartirse; sin embargo, la virtud del amor erótico, ya que requiere como fundamento las virtudes de la lealtad y de la fidelidad. (Carreras M y Carreras T., 2008: 97).

Educar en virtudes el desarrollo afectivo del adolescente debe ser orientándolo hacia la lealtad, la fidelidad y el amor que le dará la posibilidad de establecer una relación amorosa en el noviazgo que le encamine más adelante a formar una familia por medio del matrimonio.

Es momento de saber que el noviazgo es la escuela para el matrimonio y que puede confundir sus sentimientos porque puede sentirse enamorado o definir su sentimiento como amor verdadero y puede ser sólo una atracción física, simpatía o convivencia. El amor puede ser todo esto pero siempre buscando el bien de la persona en amor generoso de complementación incondicional y de trascendencia; no sólo de genitalidad.

En relación a su desarrollo emocional ahora es más equilibrado sus reacciones fuera de control las estabiliza de mejor manera y puede concentrarse por periodos más prolongados en la lectura, en sus tareas y en sus ocupaciones. Todo esto hace que cambien sus intereses porque sus relaciones familiares y sociales son ahora más cordiales con más estabilidad y hace mejor uso de su inteligencia emocional.

Es el momento más indicado para abordar el tema de la sexualidad tema nada sencillo de tratar para los padres en ninguna de las etapas de la adolescencia de sus hijos sin embargo lo tienen que hacer. Los hijos también se sienten incómodos pero deben saber que no pueden recibir mejor guía que la de sus padres y de los Educadores Familiares. Para el adolescente le puede resultar incómodo y no siempre aceptan la orientación sexual entre más grandes, más difícil es hablarlo con ellos. Esta es la razón por la cual este tema sexual se debe empezar a educar desde la niñez porque lleva implícito para el adolescente un riesgo personal, social, físico, escolar y en consecuencia; familiar.

Las conductas de riesgo en esta fase de la adolescencia se van incrementando más y más, igual que ha aumentado la edad en ellos. Uno de los riesgos más temidos por los padres es el embarazo temprano y sobre éste centran su atención dejando de lado o minimizando otros peligros de esta etapa que pueden pasar desapercibidos. Entre ellos está la depresión. La diferencia es que el embarazo se llega a notar y por lo general el diagnóstico es claro en cambio la depresión; es una enfermedad silenciosa, no clara, no fácil de aceptar e identificar porque se puede confundir con problemas de conducta propios de la edad, permitiendo así su avance y complicación.

El adolescente bien guiado educativamente puede abrir su intimidad lo cual no es fácil. Los padres deben ser muy cautelosos porque si no identifican a tiempo y no comprenden al chico pueden ocasionar un efecto adverso en su comportamiento por su poca prudencia y su desacierto.

En la adolescencia superior es muy común que se de la afición por las actividades que implican riesgo, competencia o ponerse a prueba en fuerza y destreza. En lo mental puede existir apasionamiento basado en sus valores culturales y en cuanto a lo afectivo se puede manifestar mejor el autodominio en los sentimientos y en las emociones. En la parte social posee ya la capacidad para integrarse al ámbito laboral al mismo tiempo que del estudio.

Se pueden notar más rasgos de madurez en algunos jóvenes sin embargo no se puede decir que ya la alcanzaron sólo por tener más edad. Hay que recordar que la madurez se tiene que trabajar durante toda la vida pues la edad y los años cumplidos; no son sinónimo de madurez ni de asertividad.

El arte de la asertividad es hacer valer los derechos propios diciendo lo que necesitamos, creemos, sentimos y pensamos; de manera clara, directa, firme, sin agredir, respetando a las otras personas (S. Pick S y Vargas-Trujillo E.,2007:61).

La asertividad es algo que el adolescente debe aprender necesita saber cómo y de qué forma puede hacer valer sus derechos sin llegar a ser agresivo, sino asertivo. Saber qué decir, cómo decirlo, a quién y en qué momento le dará la habilidad social y personal de hablar y escuchar adecuadamente.

Ser asertivo es saber decir no, a las cosas que le perjudican es perder el miedo a equivocarse socialmente a no reprocharse por un error cometido ni perder los objetivos de vida de productividad y logro personal por no atreverse a poner límites. Es también ser respetuoso al hablar y al comunicarse evitando incomprensión o enojo por un mal manejo de su inteligencia emocional. Esto ayudará al adolescente a evitar el aislamiento, la tristeza y a no caer en depresión.

El adolescente tardío debe aprender a ser asertivo le es más difícil serlo con las personas del sexo opuesto. Todavía le teme al ridículo o al rechazo y puede llegar a tolerar abusos en su persona o en su intimidad la cual necesita valorar, respetar y no

abrirle a cualquier persona ni perder el sentido del pudor. Debe ser selectivo al escoger amistades para que no le degraden en sus valores y no permitirle a nadie entrar en su interior de manera irrespetuosa. Su inteligencia y voluntad deben gobernar su afectividad o impulso.

Quizá los mayores problemas de los adolescentes están relacionados con su escasa capacidad de recibir en función de su propia mejora personal. (Oliveros F., 1999: 75)

El adolescente tardío no sabe bien a bien todavía recibir ni detectar ayuda en función de su mejora personal, la está aprendiendo. La baja autoestima y su necesidad de pertenencia social pueden hacerle tomar actitudes de sumisión ante el grupo y asignarles autoridad al creerlos expertos poseedores de la verdad o por no atreverse a rechazarlos; aún en esta etapa. No se aventura fácilmente a rebelarse ante ellos como con sus padres y les acepta incluso en contra de sí mismo. Esto es más frecuente en las chicas al tener amistades o noviazgos no convenientes con chicos más maduros en experiencia de vida sexual.

“(…) ante una decisión, mi conciencia ha de descubrir qué valor está esperando ser realizado por mí en esta situación determinada. El sentido está siempre en relación con un valor objetivo. Algo es significativo para mí porque un valor objetivo me está atrayendo hacia ello. Lo significativo está siempre en relación con el deber ser” (Noblejas MA., 2000: 132).

El adolescente debe saber identificar lo bueno para sí mismo orientarse a la verdad y a su bien que está en relación con sus deberes en especial con su **deber ser**. La Educación Familiar es guía para padres y adolescentes; para los padres en su difícil tarea de educadores en especial en la etapa de la adolescencia y a los jóvenes para tomar conciencia de sus acciones recordándoles las virtudes y valores de casa que finalmente son de ellos mismos. Entiende el deseo en el chico de autonomía y desvinculación con sus padres pero le recuerda la formación en valores y la repetición de actos buenos para lograr una vida virtuosa.

La adolescencia tardía es oportunidad de autotransformación la identificación de gustos e intereses propios es mucho más claro y se puede elegir más atinadamente. El acercamiento empático con sus padres y orientadores le da la fortaleza necesaria para enfrentar los retos y riesgos ahora más fuertes y complicados para su persona.

Llegó el momento de elegir su vida profesional tiene muchas dudas por las muchas informaciones que recibe de diferentes profesiones escucha numerosas opiniones de la familia, de la escuela y de sus amigos que pueden llegar a ser hasta contradictorias provocándole inseguridad ante su futuro. Esto puede propiciarle equivocación al tomar decisión al azar equivocada no pensada ni reflexionada. La introspección que requiere ahora le cuesta trabajo ha tenido una vida hacia afuera hacia las diversiones los compromisos sociales que son demasiados. Necesita conocerse más e identificar mejor sus fortalezas y debilidades e intereses vocacionales. Necesita investigar e informarse para que su decisión vocacional y profesional sea asertiva.

“La adolescencia, es un momento en el que el hombre ha de elegir su ruta, seleccionar sus gustos, ser aprendiz del que depende su futuro, la conquista del sí mismo mediante esfuerzos y fracasos de trascendencia para la formación del adolescente en el pleno ejercicio de su independencia” (Pliego M., 1994: 45).

La decisión en la vocación es y debe ser absolutamente personal nadie puede o debe decidir por nadie ni por el adolescente. La familia sólo debe apoyarlo y ayudarlo pero con respeto incondicional a sus elecciones pues en ello va implícita su misión de vida y la misión de vida es responsabilidad y deseo personal. De no ser así se convertirá en un riesgo más; la equivocación de su proyecto de vida.

#### **IV.4 Los riesgos en la vida del adolescente**

Los riesgos en la vida del adolescente son muchos y muy variados se encuentran presentes en su vida cotidiana en casi todos sus ambientes, es difícil encontrar una

situación fuera de su casa libre de peligro. Se puede decir que no existe un adolescente que no haya tenido contacto con algún riesgo en su vida pues los encuentran en: sus relaciones sociales, su escuela, en casi todos los lugares que frecuentan y algunos por desgracia; en su misma familia.

Abarcan desde el uso y abuso de alcohol con iniciación temprana de tabaquismo, drogas, vida sexual irresponsable, pérdida de identidad, relaciones sociales peligrosas con aceptación de condicionamientos en vestimenta o formas de convivencia para pertenecer a grupos o sectas, abandono de estudios y de su objetivo de vida. Cuando el adolescente tiene iniciación en los riesgos propios de su edad se complica la vida y no posee los elementos de madurez para salir del embrollo se enreda más, se enoja o se desespera y esto finalmente lo hace caer en depresión.

La adolescencia es una etapa de la vida particularmente <<fértil>> para la experimentación con drogas. Los estados de ánimo cambiantes, la búsqueda de una identidad, la incomodidad física y psíquica propia de esta edad, el aspecto ritual y mágico de las drogas, la presión social de los grupos de amigos y compañeros, son todos factores que contribuyen a incitar al joven a probarlas (Crispo R y Guelar D.,2008:132).

Hay riesgos que han sido constantes de generación en generación y han estado presentes siempre o casi siempre en el proceso de maduración de los jóvenes y riesgos de actualidad que van variando de acuerdo a la moda o estilos de convivencia del adolescente. Este es el caso de los desórdenes alimentarios como la bulimia y la anorexia los cuales tienen afectación directa en su salud física y emocional del adolescente. Otro riesgo de moda se refiere a la violencia entre iguales llamado Bullying presente en casi todos los ambientes sociales que frecuenta el adolescente.

El Bullying<sup>20</sup> trae implícito situaciones de maltrato y degradación en los valores personales de quien se abusa y para todos los que intervienen en él. La persona abusada

---

<sup>20</sup> En el capítulo cinco que trata sobre depresión, se hablará más ampliamente en relación al Bullying

tiene mucho miedo no sabe cómo defenderse y termina aceptando la dominación o la agresión que le trae como consecuencia baja autoestima y afectación en sus patrones de conducta perturbando importantemente su personalidad.

Los miedos son parte del crecimiento de una persona. Todos, incluso los adultos, los tenemos en algún grado. Nadie puede evitar sentir ansiedad, preocupación o miedo en varias ocasiones de su vida. Desde los 12 años los miedos están relacionados con lo social y las situaciones evaluativas, por ejemplo: exámenes, sentirse rechazado o burlado por otros, hacer papelones, tener encuentros con el sexo opuesto. (Soldano MI. , Lo Celso G y Gazulla G., 2004:65).

Los miedos, la ansiedad, la preocupación, la agitación, el nerviosismo y el desasosiego están presentes de manera frecuente en la vida del adolescente en especial cuando se siente rechazado o se relaciona socialmente de manera destructora o violenta.

Las conductas autodestructivas van ligadas a estos riesgos de la adolescencia y se manifiestan en el abuso de alcohol, de drogas, juegos de azar que actualmente se han difundido y en los muy frecuentes accidentes automovilísticos los cuales tienen por lo general resultados trágicos. Este riesgo del adolescente no se ha podido superar por generaciones porque tiene que ver con el ímpetu y complejidad de sus reacciones emocionales.

Las ideas de muerte suelen ser muy recurrentes en la adolescencia. No sólo las de la propia muerte, sino también la de los padres y la de las personas a quienes el chico quiere. Están ligadas a la intensidad y complicación de sus sentimientos, pero obedecen además a que la muerte ejerce una especie de fascinación en el adolescente, que hace que incluso algunos jóvenes se permitan acercarse peligrosamente a ella. (Crispo R y Guelar D.,2008:125).

El pensar en la muerte es una característica del adolescente que le hace adoptar conductas temerarias al manejar, al beber, en sus diversiones y en sus decisiones. El mundo actual agrega preocupación o miedo y de nuevo la muerte está presente en su ambiente por medio de las noticias que hablan de la violencia o inseguridad todo esto afecta la estabilidad emocional del adolescente.

Los padres necesitan dialogar con sus hijos de temas que representan riesgo en su vida explicarles de manera afectiva y efectiva los peligros a los que pueden estar expuestos y cómo evitarlos. No es fácil llegar a sus sentimientos y entrar a su intimidad se debe hacer con el corazón sin juicio y sin imposición con amor y cariño para hacerles conscientes de que sus fortalezas humanas les permitirán resistirse a los peligros de la etapa que están viviendo.

Hablar cordialmente es hablar con el corazón. Ello supone entender que el corazón es la fuente, el origen de nuestras palabras. O lo que es lo mismo, han de ser palabras saturadas de amor, afecto, de cariño (Oliveros F.,1999:5).

Hablar cordialmente con los adolescentes permite estar cercanamente con ellos para ayudarlos a enfrentar las crisis que tendrán que vivir inevitablemente entre ellas las crisis de valores de identidad, además de otros riesgos como: iniciación de la sexualidad irresponsable y temprana.

- **Crisis de valores y crisis de identidad en el adolescente**

Desde los 11 años aproximadamente se captan reconsideran y se refutan ideas filosóficas, religiosas, sociales y políticas. El adolescente empieza a absorber mensajes que antes no eran significativos para él y se hace proclive a cambios de creencias por su proceso de identificación que le causa una confusión en sus valores y como consecuencia pérdida de identidad.

El chico empieza a cuestionar y a retar sus creencias necesita encontrar respuestas que le convenzan para identificarse y sentirse con pertenencia a ellas. Busca formas de ser y de pensar que le agraden pero siempre externas y siempre diferentes a lo aprendido de sus padres. Lo conocido de casa es lo común lo pasado de moda; lo bueno ahora es lo nuevo. Así comienza este riesgo con la adopción de comportamientos y creencias externas.

La crisis de valores le provoca crisis de identidad. Empiezan dobles comportamientos, uno en casa el aceptado por los padres que no le provoca conflicto y otro diferente con su grupo de amigos para ser aceptado. Esto le provoca variaciones en su comportamiento que pueden ser consideradas como propias de la edad o de sus desequilibrios y así empiezan sus confusiones. El desconcierto es fácil porque un adolescente con conducta equilibrada sería un adolescente enfermo. Sus reacciones y cambios internos no se lo permiten y esto engaña.

Ana Freud habla de lo difícil que es señalar el límite entre lo normal y lo patológico en la adolescencia y considera que toda la conmoción que existe en este período de la vida, es normal, pues sería anormal la presencia de un equilibrio estable durante este proceso de inestabilidad ( Aberasturi A y Knobel., 2004: 9)

Para los padres es difícil entender a su adolescente lo que realmente necesitan es comprenderlo. El Educador Familiar es el profesional que les ayudará a conseguirlo será la guía para la familia porque no deben olvidar que los hijos pueden perder el rumbo pero ellos como padres y educadores nunca.

Los padres enseñan a cuestionar lo nuevo y diferenciar lo opuesto a los principios de sus hijos los enseñan a reflexionar sus decisiones para que sean siempre orientadas al bien y para su bien. Forman criterio y buen juicio para que puedan salir adelante en un mundo lleno de incitaciones y reconocer el rumbo hacia sus valías personales que lo fortalecen ante las tentaciones. El adolescente debe ser selectivo con amistades y lecturas que ahora le atraen con las diversiones y el uso adecuado de su tiempo libre así como de sus ocupaciones lúdicas o sociales. Debe saber administrar sus recursos materiales y conocer las diferentes posturas políticas y religiosas sin desconocer su responsabilidad. Lo complicado es que los padres pueden educar y el adolescente puede fácilmente olvidar.

Un adolescente autoresponsable no es juguete de la manipulación no cae fácilmente en riesgos y peligros porque tiene principios firmes que le conducen a la verdad

podrá distinguir los valores de los antivalores que ahora le ofrecen. Los padres al educar con reflexión forman criterio. Y si el chico tiene criterio siempre irá a su favor y superará las crisis enriqueciéndose de opciones de comprobación para su aceptación o negación.

No se nace con criterio: se adquiere. Y la principal fuente para obtenerlo, es el criterio de sus padres, en los primeros años (Pliego M., 1995: 80)

El chico dispone ahora de una capacidad física y cognitiva próximas a las de un adulto sin serlo y sin poder asumir todavía las responsabilidades propias de la adultez. De los padres depende enseñar a sus adolescentes a tomar decisiones para su perfeccionamiento.

La sobreprotección, no marcarle límites, la autoridad impositiva y el abandono compensatorio con bienes materiales sólo harán del adolescente un inmaduro proclive a los riesgos de su ambiente sin capacidad para comprender que no sólo tiene los derechos que tanto reclama sino que al poseer estos derechos adquiere las obligaciones que éstos conllevan. Y que el respeto y la libertad se ganan con responsabilidad.

Una sana autoestima le ayudará a ser seguro y a optar por decisiones que adquiere por su derecho de autonomía. Esto le dará control sobre su entorno y defenderá sus principios aceptará sus responsabilidades sin queja y le dará la comprensión que lo conducirá a la aceptación.

La comunicación afectiva y efectiva proporcionará a los padres la empatía precisa para comprender e identificar las necesidades psicológicas de sus hijos y así sortear el riesgo de los nuevos amigos en su vida social.

- **Relaciones sociales**

Los amigos en la adolescencia pueden significar otro riesgo por ser posibles patrones de identificación que el chico imitará en todo. Para elaborar una identidad positiva el adolescente necesita contar con una familia que le de la confianza de querer ser como ellos, un grupo constructivo de compañeros y trabajar en sí mismo para darse cuenta de que es parecido a los demás pero que él es una persona diferente única e irrepetible y nunca idéntica al otro o a los otros. Comprender esto le evitará adoptar una identidad distorsionada de personajes nada confiables sublimados por él.

Para conformar su personalidad tu hijo necesita <probar personajes>, sucesiva o simultáneamente, según las circunstancias. Pero este cambio constante es algo vivido por él, en muchos momentos, con angustia. Está entre dos aguas y oscila; ya no es un niño ni tampoco es un adulto (Crispo R. y Guelar D., 2008:43)

El adolescente necesita conocer las polaridades en las personalidades, sin involucrarse o arriesgarse y así; conformar su propia identidad. El riesgo aparece al no saber alejarse de lo que no va de acuerdo con sus valores o permitir manipulaciones, que no puede identificar.

En la adolescencia los jóvenes son radicales y pueden ver al mundo maravilloso o hecho una calamidad confunden violencia con demostración de fuerza o poderío y lo manifiestan explícitamente involucrándose en pandillas o grupos que los condicionan con comportamientos fuera de normas o expresiones de resentimiento social. Si la violencia es implícita adoptarán un trato duro de indiferencia de aislamiento y desprecio a los demás que confunden con afirmación de su independencia o de su selectividad. Esto se puede presentar en el adolescente que siente incomprensión, soledad o que no puede hablar con sus padres y entonces adopta conductas de inmadurez y agresión social que se convierten en un riesgo más en su vida.

En la actualidad en muchas familias ambos padres trabajan para poder ofrecer a los hijos un nivel de vida mejor y como resultado aparece el abandono involuntario. Los hijos pueden verlo como alejamiento o falta de atención y si no hay comunicación el adolescente no lo comprende. Buscará afuera lo que cree no tener con su familia y compensar así el abandono que siente. Al sentirse solo puede aceptar amistades inconvenientes sin selectividad se aísla más de sus seres queridos para estar con sus pensamientos que no logra comprender, recurre a actividades o acciones impulsivas e inconvenientes y todo esto repercutirá en deterioro de su personalidad y logro de metas desviándolo así de su proyecto de vida o impidiéndole buscarlo.

Si los padres exigen disciplina usando sobreautoridad por estos comportamientos incorrectos fuera de las normas que enseñaron en casa y no buscan la comprensión de los sentimientos de sus adolescentes; estarán impidiendo el entendimiento y la reflexión de su rebeldía irrespetuosa. El chico sólo se someterá por presión no reconocerá para corregir lo inadecuado y aprenderá a obedecer sin analizar. El riesgo es que los mismos padres enseñan el sometimiento y su hijo acabará siendo el más “obediente” con ellos y con los demás sin distinción. Al no discriminar la imposición y el mal trato obedecerá por igual y por la necesidad de pertenencia aunada a su inseguridad y baja autoestima por las imposiciones que viene sufriendo de sus propios padres; será un chico proclive a los riesgos con personalidad débil e inestable.

Cuando el adolescente posee rasgos de inseguridad, timidez, baja autoestima o se siente rechazado por los demás puede llegar a admitir y replicar comportamientos inadecuados, formas de vestimenta rara o estilo de lenguaje vulgar. Hace cosas en contra de sí mismo como el beber de más, tatuarse, hacerse perforaciones (piercings) o portar arreglo característico de grupos o sectas adoptando la identidad del grupo.

Esto no es realmente el problema en sí porque pueden ser sólo etapas que podrían pasar sin mayor complicación formando parte de la experimentación y conocimiento de vida propia de la adolescencia. El problema surge cuando por la falta de orientación y

comprensión adulta el chico recoge reprimendas, imposiciones, castigos o se le abandona emocionalmente entonces si hará de los comportamientos indeseables su estilo de vida que combinará con adicciones al alcohol, tabaco o drogas. Este adolescente por su baja autoestima no sabe o no puede poner límites, tiene miedo a la exclusión y al rechazo de sus iguales y termina aceptando hasta lo que va en contra de él mismo con tal de sentirse aceptado y perteneciente al grupo aunque sea tóxico para él.

La sana autoestima ayudará a hacer una selectividad positiva y entonces su grupo de amigos significarán relaciones favorables sin riesgo y de la misma manera darán al chico sentido de pertenencia e identidad pero sana emocionalmente.

“Cuanto más alta sea nuestra autoestima, tendremos más disposición a establecer relaciones positivas en lugar de tóxicas. Esto se debe a que los que se parecen se atraen, y la salud se siente atraída por la salud. La vitalidad y la extroversión de los demás son, naturalmente, más atractivas para las personas con buena autoestima que la vacuidad y la dependencia. Los hombres y mujeres que confían en ellos mismos se sienten atraídos unos por otros de una forma natural” (Branden N., 1998: 20).

Una sana autoestima es escudo que los padres pueden dar a sus adolescentes para enfrentarse al mundo le generará autoconfianza y seguridad suficiente para rechazar lo dañino sin miedo. Algunos adolescentes son copia fiel de patrones sociales de admiración pero en la mayoría de los casos es transitorio esto dependerá de la orientación educativa que reciban. Por lo general al ir madurando irán dejando o modificando actitudes o amistades pero deben saber y aceptar a tiempo que esos comportamientos no convenientes no son lo suyo.

Cuando ya se presenta un inconveniente los padres deben tomar acciones concretas apropiadas y sobre todo rápidas. No querer ver el problema o no aceptarlo sólo lo complicará. No importa la magnitud del mismo hay que actuar. La negación de las dificultades o complicaciones únicamente les sirve a los padres como mecanismo de defensa para sentir una tranquilidad aparente o temporal y esto; no soluciona sólo complica. Por muy doloroso que sea se requiere de la aceptación y participación de los

padres en la solución de los problemas de sus adolescentes y brindarles los medios de ayuda profesional. Las complicaciones en el adolescente son fuertes, atropelladas y pueden costarle la vida.

Si los padres optan por la intransigencia y prohibición radical lograrán que su hijo se aferre a lo prohibido. El adolescente está probando identidades para decidir la propia y las nuevas amistades forman parte de esa búsqueda de identidad se empiezan a parecer a ellos hablan de la misma forma, etc. Si los padres no tienen cuidado de la forma de propiciar los rompimientos de vínculos de amistad desfavorables para su hijo lograrán sólo lo contrario; fortalecerlos y hacer de ellos su sentido de pertenencia. Aparecerán las mentiras como recurso de justificación ante la falta de comprensión y aprenderá un nuevo estilo de relación deshonesto con sus padres.

Los adolescentes mienten sobre todo porque ello les da buen resultado. Las mentiras suelen sacarlos de apuros, o les permiten hacer lo que ellos desean aunque usted no lo apruebe. Mentir es algo muy natural para algunos adolescentes, debido a su necesidad de tener cada vez más control sobre sus vidas (Fleming D., 1992:167)

Las mentiras en muchos casos son recurso de salvación para el adolescente ante un padre intransigente. La confianza es elemento indispensable que se debe otorgar a los hijos en especial en la adolescencia para evitar las falsedades. Es recomendable educarlos comprensiva y amorosamente escucharlos con empatía y respeto platicando abiertamente de temas delicados y de riesgo presentes ahora en su vida con comunicación afectiva y efectiva, podrán ingresar al mundo fortalecidos y respaldados por los consejos de sus padres enfrentando con efectividad y asertividad los riesgos y las crisis que tendrán que vivir inevitablemente.

Las crisis de valores y la crisis de identidad se presentan al mismo tiempo que el desarrollo emocional en todos o casi todos los adolescentes afectándolo en sus resultados académicos por ser el primer síntoma de conflicto que es evidente en el chico, empiezan sus bajas calificaciones, el retraso o abandono de sus estudios y con esto la pérdida de su

proyecto de vida. Así se empieza a complicar no ve soluciones se desespera y tiene sentimientos de minusvalía al ver que sus amigos y compañeros van logrando años de estudio y madurez. Esto le causa tristeza, preocupación y le puede llevar al riesgo más peligroso de todos; la depresión.

La adolescencia es una de las etapas consideradas por la psiquiatría de más propensión a la depresión y al suicidio<sup>21</sup> únicamente le igualan en peligrosidad los adultos mayores. No se debe olvidar que la emotividad propia del adolescente no le ayuda para su equilibrio emocional y puede derivar en la pérdida de su vida o complicación grave de la misma.

Padres y educadores bien informados sobre las características de la adolescencia y con estrategias de educación sabrán preparar al adolescente ante la vida que le espera porque educar adolescentes no es fácil se requiere de fortaleza espiritual. Los padres darán las armas para enfrentar las crisis y los riesgos. Dialogar amablemente en familia de temas difíciles o complicados como es la sexualidad que inicia en esta etapa podrá significar evitarles a sus adolescentes un riesgo más.

- **La sexualidad**

Con la pubertad empieza la capacidad para la reproducción que marca el inicio de la madurez sexual la cual tiene implícitas las relaciones sexuales. Esta incipiente madurez sexual en nada hace alusión a la madurez personal o psicoemocional, sólo habla del inicio de la madurez física y corporal por cambios estrictamente biológicos. Le llega al púber la capacidad reproductora cuando todavía es un niño que no acierta a comprender la trascendencia de sus nuevas capacidades sexuales.

En la pubertad se produce una transformación de la personalidad en su conjunto: física, afectiva, y social. Esto significa no solamente que la pubertad es irreductible al plano físico;

---

<sup>21</sup> La depresión y el riesgo de suicidio se tratarán en el capítulo cinco

significa, además, que los diferentes aspectos del desarrollo están interrelacionados. Por eso los educadores, padres y profesores, debemos tener una visión integrada de los cambios. (Castillo G., 2002: 120).

El púber sufre cambios de todo tipo para la conformación de su personalidad no es sólo un cuerpo que está cambiando es una persona en todas sus dimensiones humanas y espirituales. Es un ser humano sexuado en constante transformación y la parte que corresponde a su sexualidad no está para nada aislada de su condición de persona humana. Empieza a sufrir cambios y reacciones físicas antes no sentidas que lo desconciertan y confunden.

El adolescente requiere ahora de orientación sexual necesita saber que estos cambios son propios de su edad y que ahora puede ser capaz de procrear y requiere responsabilidad ante esto. Necesita conocer la diferencia entre amor y la atracción sexual que comienza a vivir. El amor es un acto de voluntad no lo debe confundir con atracción corporal o simple genitalidad. Más adelante podrá ofrecer las condiciones para la procreación dentro del matrimonio cuando sea su momento.

La actividad sexual es común que la tome como una simple curiosidad como necesidad de saber y conocer o como una nueva diversión que implica placer por el despertar de nuevas sensaciones y emociones.

El riesgo aparece cuando el adolescente inicia su sexualidad prematuramente sin responsabilidad y sin información confiable. Hace mal uso de su libertad adoptando comportamientos impulsivos que son sólo de instinto sin reflexionar, sin inteligencia emocional y sin medir las consecuencias de sus acciones. Será frágil y dependiente de sus propios deseos y del placer erótico que no le ayuda a elegir en su propio beneficio.

Santo Tomás dijo que “elegir lo malo no es libertad ni parte de libertad; aunque sea signo de libertad”.

El sexo es ahora objeto de gozo para el adolescente un pasatiempo o un comportamiento de moda. Nunca una donación amorosa entre un hombre y una mujer. Se excluye el compromiso afectivo y se degrada la relación humana amorosa al sólo ver a la persona como un objeto de placer erótico.

La sexualidad es y debe ser la más alta expresión del amor. Es un modo propio de ser, de sentir, de expresar y saber comunicarse con la persona amada. Vivir el amor humano que es un amor compartido en busca del bien del otro. Requiere indispensablemente de una adecuada y oportuna educación familiar moral y no una simple información. Los padres deben involucrarse en la educación sexual de sus adolescentes evitando su devaluación y degradación personal por el sexo.

A los adolescentes les debe quedar muy claro que el amor sublima al ser humano y que el sexo sólo por la genitalidad y el instinto lo degrada.

“Amor y libertad son los dos términos inseparables de un binomio. El amor compromete a la libertad y la colma de todo lo que naturalmente atrae a la voluntad: El bien. La voluntad tiende al bien y la libertad está hecha para el amor; gracias a ella sobre todo, el hombre participa del bien. El hombre desea el amor más que la libertad: La libertad es un medio, el amor es un fin” (Oliveros O., 1999: 121).

Cuando los padres educan la libertad la voluntad y la responsabilidad en sus hijos es buen momento para educar su sexualidad. Hablarles con amor para comprender su máxima expresión en la sexualidad.

En la actualidad a los jóvenes les cuesta mucho trabajo respetar la abstinencia sexual y entonces las relaciones sexuales se dan en casi todos sus noviazgos. El sexo es una forma de pasatiempo o una moda sólo importa el placer por el placer mismo sin tomar en cuenta su significado. No existe el compromiso y menos pensar en una familia sólo importan las emociones y sensaciones del momento. Son “formas de moda de las relaciones amorosas”.

Los adolescentes que reciben educación sexual desde temprana edad son chicos más ubicados en este tema que inician su vida sexual activa más tardíamente y con más responsabilidad que el resto de la población juvenil que no la recibió. La razón es muy sencilla simplemente están informados y conocen las consecuencias adversas como una paternidad o maternidad prematura por un embarazo no deseado enfermedades de transmisión sexual, etc.

“(…) El compromiso sexual es siempre un compromiso real, como lo demuestra el hecho de que si no se pone voluntariamente ningún obstáculo en contra, está siempre abierto, por su misma naturaleza, a la posibilidad de la procreación (...). Ante la posibilidad de que venga un ser nuevo al mundo, como consecuencia de una relación, es lógico que se garanticen un mínimo de condiciones que aseguren su supervivencia (...). El nuevo ser es un ser desvalido que necesita de un padre y de una madre, a los que tiene derecho, que le acojan, cuiden de él y lo eduquen (...). El nuevo ser es un tercero distinto al padre y a la madre, aunque proceda de ambos, y no se puede arriesgar su vida sólo por el hecho de que sus progenitores naturales se decidan a hacer de su sexualidad, sin garantizar la estabilidad y el reconocimiento de su futura y posible maternidad y paternidad ” (Sánchez M., 2001:49-50).

Los recién adolescentes llegan a las relaciones sexuales por varias razones equivocadas. Al amor lo ven como un pretexto para demostrarlo por medio de la entrega corporal y si ésta no se da se acabó el noviazgo. Puede existir también la presión de uno de los miembros de la pareja por estar bajo el efecto del alcohol o de la fiesta y por supuesto sin vislumbrar las consecuencias. Estas mismas razones se encuentran en el adolescente tardío pero éste ya posee más capacidad para actuar con más sentido de responsabilidad, sin embargo no se debe olvidar que los años en las personas no son garantía de madurez y menos en los adolescentes.

Otro factor que interviene negativamente para la actuación sexual responsable es lo difícil que es dialogar en relación a este tema con los hijos adolescentes. La dificultad de comunicación va en relación proporcional a la edad, a más edad de los hijos menos posibilidad de comunicación.

La complicación es por la tardanza de los padres para tratar el tema de la sexualidad entre más tiempo para hablarlo más negativas recibirán. La tardanza es de los padres no de sus hijos quienes seguramente tienen más datos de lo que sus padres se imaginan. Es recomendable ir poco a poco recorriendo juntos este camino de orientación con empatía y comprensión apoyándose en la comunicación afectiva y efectiva con información confiable supervisada, cursos éticos profesionales y apropiados a la edad de sus hijos.

Hablar de sexo en familia debe ser en la cordialidad que brindan los padres a sus hijos de ambos géneros porque no es exclusivo de las madres hablar con las hijas y los padres con sus hijos la apertura respetuosa permitirá la socialización natural que tendrán que mantener los hijos fuera de casa en donde la interacción social es entre hombres y mujeres sin discriminación de sexo.

Los medios de comunicación dan información distorsionada o manipulada mostrando comportamientos que distan mucho de la realidad con combinaciones dañinas de sexo, alcohol o conductas de libertinaje. Sexo banal separado de la persona con pocos impedimentos para actuar a placer y sin límites. Los padres serán guías de sus hijos ante esta distorsión.

A los adolescentes les llegan actualmente (sobre todo a través de la televisión) mensajes continuos desde el ámbito de la "cultura del sexo trivial o banal". Se les presenta el sexo como algo independiente o separado de la persona, del amor, de los sentimientos, de la norma moral de la libertad responsable y solidaria. Es el mensaje de la <<liberación sexual>>

El sexo queda así limitado a una necesidad biológica más (como el respirar o el dormir) que nunca puede hacer daño a nadie. El sexo sería una conducta neutra e inocente que no necesita ser regulada; un simple juego o pasatiempo sin ninguna trascendencia (Castillo G., 2002: 118).

La liberación y la trivialidad sexual provoca iniciación temprana e irresponsable en los adolescentes los hace víctimas de la publicidad que los ve como un fin comercial que busca el aumento de ventas en sus productos sin importarles las consecuencias en ellos.

Los frecuentes comerciales de condones en la televisión les dan a entender que esta “protección” exime de toda consecuencia adversa para su salud y no se les dice que algunas enfermedades de transmisión sexual se les presentan aún usándolo. Ante esta información manipuladora constante se requiere de manera indispensable de la presencia y orientación de los padres.

La familia debe tener un papel primordial en la educación del amor y sexualidad de los hijos y conducirlos a ejercerla con plenitud, a salvaguardar su intimidad, a ejercer su libertad adecuadamente con sentido de responsabilidad y orientándolos hacia el amor. Amor y libertad son los dos términos inseparables de un binomio. “El amor compromete a la libertad y la colma de todo lo que naturalmente atrae a la voluntad: El bien. La voluntad tiende al bien y la libertad está hecha para el amor; gracias a ella sobre todo, el hombre participa del bien. El hombre desea el amor más que la libertad: La libertad es un medio, el amor es un fin” (Oliveros F., 1999: 121)

La familia debe proteger la intimidad al evitar información sexual deformada ante la incapacidad de saberla manejar. Los padres deben salvaguardar la inocencia de sus hijos y darles a conocer la sexualidad de manera apropiada en el momento oportuno sin miedo de hablar de más. Hablar de padres a hijos de sexo en especial con los adolescentes no significa darles información de más. Significa que los padres los están orientando de manera clara y seria porque sexualidad no significa únicamente: erotismo, genitalidad, impulsividad o procreación. Esta confusión es lo que da miedo a los padres.

Educar la sexualidad en los adolescentes puede significar la oportunidad de establecer lazos de confianza con ellos en un tema que está presente en todos sus ámbitos no es tema oculto si no se habla de ello. Nunca será malo hacerlo y tampoco los padres propiciarán comportamientos precoces esta manera de pensar es de los adultos y nunca de los adolescentes.

Don Flemming, recomienda los siguientes pasos para poder hablar con confianza y comodidad con sus hijos adolescentes sobre las cuestiones sexuales:

1. Adquirir mayor conocimiento sobre la sexualidad adolescente y de las enfermedades de transmisión sexual, apoyándose en lecturas para ser convincentes.

2. Establecer un diálogo y comunicación asertiva.
3. Reconocer que es más fácil para el hijo, hablar de esto con los amigos, ofrecerle su apoyo y compañía para asistir a conferencias o para obtener información adecuada.
4. Ser tolerante con los puntos de vista del hijo adolescente, aunque sean diferentes. Hablar de su propia sexualidad y dudas en su adolescencia al hijo. Si no recibieron educación sexual, comentárselo y decirle que lo tuvieron que aprender solos y que no es la mejor manera.
5. Es más importante una buena actitud y respeto, que muchos conocimientos sobre el sexo. Si el joven percibe que puede hablar con los padres se podrá sentir más cómodo y respetará la orientación. (Flemming D., 1992: 225-228)

Estos pasos pueden servir a los padres para formar conciencia sexual en sus hijos cuando no sepan cómo hacerlo. La información oportuna puede evitar que la sexualidad en el adolescente se convierta en un riesgo mayor.

Dialogar amablemente en familia de temas difíciles o complicados como es la sexualidad y sus consecuencias adversas para el sano logro del proyecto de vida de sus hijos, por complicaciones como: embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual con riesgo de vida, iniciación sexual temprana con ayuda o información de adolescentes amigos que pueden tener la mejor voluntad pero un total desconocimiento del tema; sólo los complicarán más.

Muchos adolescentes por estos riesgos y sus complicaciones, sus pocas herramientas para salir de ellas, la desinformación o malos recursos que sólo los complican y el alejamiento de sus padres; pueden tener consecuencias tan severas que empezarán a sentirse solos, frustrados, tristes hasta llegar a sufrir depresión.

Si se le agregan las tensiones y estrés que la misma vida le proporciona al adolescente en sus resultados de la escuela que es lo primero que se le complica, la presión de sus padres para sus buenos resultados, las complicaciones en sus decisiones mal tomadas y la depresión que todo esto le ha causado; puede pensar en el suicidio como una salida falsa ante las situaciones de vida adversa.

## CAPITULO V

### LA DEPRESIÓN Y EL SUICIDIO EN EL ADOLESCENTE

#### V.I La familia y la depresión en el adolescente

El adolescente está inmerso en un mundo de riesgo que le ocasiona preocupación y estrés la presión la vive día a día dentro y fuera de casa con su familia, en la escuela o al tratar de cubrir las expectativas de una sociedad de consumo que los invita a la imitación, a la vanidad, a la presunción y que rinde culto exagerado a la imagen, a lo efímero y a lo trivial como: la ropa de marca, el modelo de celular, los adelantos tecnológicos de moda, el modelo o marca del carro y todo lo que pueden demostrar de pertenencia material en superioridad y competencia con sus iguales.

Agregado a esto muchos padres son rígidos y buscan resultados perfectos o casi perfectos quieren y exigen calificaciones de 10, resultados en casa en las labores familiares de 10, por imagen social quieren hijos impecables que no fallen absolutamente en nada o sea hijos de 10. Piensan sólo en ellos como padres que no pueden fracasar socialmente y sus hijos menos. Se convierten en padres inflexibles que su atención la centran en el perfeccionismo como si las altas calificaciones fueran el único indicativo de logro académico y promesa de futuro exitoso.

Las escuelas por sí mismas son exigentes casi en las mismas formas y promueven la excelencia lo cual no es que esté mal pero el logro de la misma es con fuerte presión y rigidez de manera generalizada. No en todos los colegios o planteles escolares toman en cuenta las características individuales del chico los resultados intachables se exigen por igual. Si estas expectativas de padres y maestros no las puede cubrir el adolescente,

antes de investigar el origen individual que se lo impide se le presiona más ejerciendo en muchos casos injusticia por el desconocimiento de sus causas personales.

Para los padres es difícil aceptar las “fallas” o errores en sus hijos les hacen sentir frustrados y desalentados se olvidan que ellos también fueron adolescentes y seguramente también fallaron.

Algunos padres tal vez bastantes, actualmente se desaniman y abandonan esta forma de servir su mejor servicio, porque han pretendido influir sin base personal. Tal vez porque ignoraban que deben procurar exigirse a sí mismos en lo que exigen a sus hijos.

Otras veces, el desánimo procede de un ejercicio arbitrario de la autoridad autoritarismo. Es una autoridad ejercida no a partir de las necesidades concretas de mejora de cada hijo, sino de los gustos, de los esquemas, de los prejuicios y a veces de las manías de los padres. Dada la rebeldía que genera este tipo de autoridad, suele terminar en crisis, es decir, en abandono.

Las limitaciones personales que apoyan este tipo de autoridad son: la arbitrariedad\_\_ muy extendida hoy, el desconocimiento de los hijos sobre todo, adolescentes, la proyección y la reacción (Oliveros F., 2001: 24).

Al ver únicamente los “errores” del hijo algunos padres se desaniman o se cansan y terminan por abandonarlo o ignorarlo. Se convierten así en padres violentos psicológicamente su hijo no cubrió sus expectativas y no alcanzó los parámetros de desempeño que muy probablemente ni ellos como adultos pueden lograr o lograron en su momento. Se apoyan en el ejercicio arbitrario de su autoridad y ven sólo lo negativo de su adolescente.

Hacen comparaciones con hermanos primos o hijos de amigos que son sobresalientes académicamente. En la escuela puede también ser comparado con alumnos destacados o con sus propios hermanos que ya estudiaron con el mismo profesor. Estas agresiones a la persona del adolescente es una forma de maltrato emocional y falta de respeto a su individualidad. Es un ataque directo a su autoestima que

le afectará de manera importante su estado anímico, su comportamiento y finalmente le causará depresión afectando su personalidad.

Comienzan: las reprimendas, los castigos, las sanciones, las amenazas, el obligar con violencia abuso e ideas rígidas: ¿Es lo mejor que puedes hacer?, ¿sólo 9 y por qué no el 10?, “Ve a hermano él siempre saca buenas calificaciones”.

No se le permiten las rebeldías que le ayudan a su autoafirmación porque los mismos padres no saben encauzarlas sólo reprimirlas. El hijo acata y obedece pero con obediencia destructiva porque someterse ante la intransigencia le genera violencia interna con resentimiento e impotencia. Le afecta la imagen que tiene de sí mismo se siente tonto, se devalúa, se desespera y se auto agrede de varias maneras cortándose con cúter o emborrachándose y si ya tiene más edad manejando temerariamente provocando accidentes como choques frecuentes o puede aislarse en su cuarto, atrás de un ipod o de la computadora fugándose de todos los sentimientos que le causa la sobre imposición o la arbitrariedad de sus padres la cual no comprende y le frustra.

Los padres se vuelven egoístas dejan la empatía el amor y la tolerancia a un lado no ven al hijo adolescente como persona distinta a los demás con necesidades específicas. En esta etapa de su vida el chico requiere de mucha comprensión y de estrategias diferentes en su educación con límites bien marcados y explicados para ser aceptados en el entendimiento de que son en su beneficio personal. Si sus padres ejercen presión o violencia en vez de comprensión, diálogo y empatía el hijo ejercerá venganza y se generará en la familia; un círculo de violencia con competencia y lucha de poderes.

Si los adultos utilizan como forma de afirmar su autoridad el castigo físico y el maltrato emocional, veremos a ese niño resolver las dificultades que se le presentan con sus compañeros de la misma forma.

El cariño y la dedicación, junto a límites bien definidos y el uso de métodos correctivos acordados por los padres, actúan en el niño como protección (Castro A.,2008:30).

El adolescente al no saber manejar estas presiones entrará en un caos personal: por un lado sus muchos cambios internos que no acaba de comprender y le desajustan demasiado por otro el estrés por las presiones externas del medio ambiente escolar o social y los muchos conflictos familiares que vive de manera cotidiana. Puede optar por reproducir los comportamientos de abuso emocional con compañeros de grupo o amigos ejerciendo Bullying o terminará por desesperarse, enojarse, frustrarse se tornará irritable para después deprimirse. El gozo se ha ido y en su lugar está el fastidio, la tristeza, la melancolía, el enojo y la irritabilidad.

La depresión en el adolescente se manifiesta principalmente por irritabilidad y los padres deben saberlo.

La depresión afecta negativamente diversas áreas de la personalidad. Influye en lo que las personas sienten, en lo que piensan sobre sí mismas y sobre los otros, y en su manera de actuar. Los sentimientos de tristeza invaden la vida cotidiana.

A diferencia de los adultos, la depresión en los adolescentes con frecuencia se manifiesta como irritabilidad. De ahí que se vuelva importante diferenciar las explosiones o bruscos cambios de humor transitorios habituales en esta etapa, de la irritabilidad persistente e intensa que forma parte del proceso depresivo. (Crispo R. y Guelar D., 2008:118)

El adolescente deprimido cambia bruscamente de estado de ánimo y de las formas en las que expresa su depresión. Puede pasar de un extremo a otro por ejemplo de ser irritable o hasta violento al aislamiento y la tristeza. Se aísla para estar solo con sus pensamientos negativos y recurrentes. Negativos en relación a él mismo o de la opinión que supone tienen los demás sobre él. No puede con tanta presión se siente culpable de lo que le pasa, de su bajo rendimiento o sus malos resultados y al mismo tiempo sabe que no puede superarlos aunque quiera. Se confunde se cree los comentarios negativos le preocupa, le angustia y le desespera no ve una posible solución rápida sólo siente una

profunda tristeza y una gran falta de comprensión de sus seres queridos o de las personas significativas para él que le abandonan. Esto le pone muy triste, enojado y puede terminar en depresión bajando aún más sus calificaciones y tornándolo irritable.

Además de las presiones familiares por sus resultados académicos o de conducta puede sufrir otro tipo de presión dentro de su escuela cuando al regresar del fin de semana no se puede involucrar en la plática o en los comentarios de amigos y compañeros si no fue al antro o no se emborracho, ni tampoco tuvo relaciones sexuales, el tema de conversación con sus compañeros se acabó. Pierde la oportunidad de convivir pierde popularidad y al no saber como manejarlo se aísla con tristeza y decepción para finalmente deprimirse.

Es difícil aceptar estos factores como causantes de depresión en el adolescente pero no hay que olvidar que las relaciones sociales y la popularidad son determinantes para su equilibrio emocional. Es una etapa plagada de variaciones internas muy fuertes y cambios hormonales que complican el cuadro. Además está comprobado que las personas que tienen dificultad para manejar sus relaciones sociales y sus emociones; tienen mayor riesgo de sufrir depresión.

Un adolescente deprimido tiene alterados todos los aspectos de su existencia su escuela, su vida social y su familia. El primer síntoma de este embrollo es por lo general el bajo rendimiento escolar. Este se da por la falta de atención y concentración que le causa precisamente la depresión en especial en materias que requieren de abstracción.

Reprueba baja sus calificaciones y con esto obtiene más reprimendas o más presión. Lo que el chico necesita es comprensión y ayuda porque él no puede solo con todo esto. Los padres piensan que no le sucede nada que no tenga fácil solución lo que menos pueden pensar es que su hijo esté enfermo de depresión.

Los padres con frecuencia por desconocimiento confunden todo esto con flojera holgazanería o falta de interés sin ver las causas que originaron estos comportamientos y si el adolescente las expresa los padres las minimizan o le dicen lo que nunca se le debe decir a una persona deprimida: échale ganas, tú puedes solo, yo lo pude hacer sin ayuda porque tú no.

No le notan nada fuera de lo normal no tiene dolor físico, se mueve bien, ha seguido con sus ocupaciones y no se le nota pálido, respira bien, entonces no hay nada anormal sólo es flojera e irresponsabilidad.

A primera vista no le ocurre nada. No tiene fiebre ni dolores. Por eso quienes le rodean no comprenden de qué se queja, y piensan que le bastaría con un esfuerzo para salir de ese estado. Nada más lejos que la realidad.(Vallejo-Nájera JA., 1999: 15).

Los padres deben tener prudencia y más acercamiento con su hijo adolescente para saber si esas conductas son realmente por flojera o existe otro factor como la depresión, que atendida adecuadamente y a tiempo tiene muy buen pronóstico. Y en el caso contrario; puede terminar en suicidio.

La etapa de la adolescencia demanda padres y educadores con formas específicas de educación y acercamiento amoroso diferentes a las que utilizaron en la infancia. La adolescencia demanda proximidad mucha comunicación afectiva y efectiva e investigar por medio del acercamiento y la empatía qué le sucede al chico qué situaciones está viviendo o qué necesita. Requiere más cercanía y atención a sus resultados en general como: supervisar sus calificaciones con comprensión y sin presión, observar si ha tenido cambios importantes en su rendimiento o reacciones fuertes y cambios de humor fuera de los límites permitidos por el respeto enseñado en casa, comparar su comportamiento anterior para saber si estas respuestas han sido inusuales en él o si han ido en aumento y

antes del castigo o del regaño identificar las verdaderas causas de estos comportamientos. Es necesario preocuparse por el adolescente pero en su interior en sus sentimientos y emociones con empatía para identificar si se trata realmente de flojera o si en verdad hay algo más que sale de la competencia paterna y requiere de ayuda profesional.

En el contexto cambiante e intenso, se torna imprescindible aprender a distinguir cuándo el estado anímico del adolescente está reflejando el trabajo de ajuste propio de los desafíos que le impone el momento, y cuando se trata de un trastorno psicológico grave, cuya causa es preciso determinar, y que requerirá de ayuda profesional para superarlo. (Crispo R. y Guelar D., 2008:117)

El adolescente no es una persona fácil de diagnosticar en relación a la depresión por todas sus inestabilidades sin embargo la depresión aparece con más frecuencia de lo que los padres se imaginan y confundirla, minimizarla o no atenderla; puede llevarlos a un resultado peligroso porque el adolescente por su impulsividad si recurre al suicidio.

Para el adolescente sus padres son absolutamente todo son su mundo, su apoyo, su ejemplo y guía. Si los padres quieren que su hijo adolescente logre una identidad y personalidad apropiada tienen que propiciar una integración armoniosa y una identificación no sólo con uno de ellos. La identificación con ambos padres ayuda a lograr el equilibrio del hijo adolescente entre su sí mismo que es su realidad personal presente y sus deseos o sea el ideal que tiene a futuro de él mismo y que tendrá que ver con su proyecto de vida y logro de metas.

La familia es la institución en donde se propicia o no; el perfeccionamiento del ser humano. La familia tiene una implicación determinante en el resultado de vida de la persona de sus hijos.

La familia es la institución social básica, donde el niño aprende (o no aprende) el valor de subordinar las necesidades y los impulsos individuales a la colectividad y obtiene confianza o desconfía de las actividades cooperativas: el matrimonio, la vida familiar, etc. El deseo de participar o de evitar la participación en estas instituciones es una fuerza motivadora para los procesos interpersonales y una fuerza directriz en el desarrollo y crecimiento posteriores.

La familia debe ofrecer oportunidades al niño de aprender los papeles apropiados de sexo, edad y generación en cada etapa de su desarrollo. Si estos papeles son idiosincráticos, el conjunto de expectativas que él usará en su relación exterior a la familia, será engañoso y le impedirá relacionarse con sus iguales y creará en él, necesidades irreales de dependencia o alejamiento de los demás (Zuk G. y Boszormenyi I.,2006: 64).

De los esposos depende la confianza que sus hijos tendrán del matrimonio y de su deseo de formar una familia. A través de sus costumbres cotidianas, su ejemplo, su amor sincero y natural, propiciarán el ambiente idóneo para el aprendizaje de los papeles apropiados al género de los hijos, a su edad y a su desarrollo. Si esto no sucede el hijo adolescente podrá caer en formas engañosas de tipos de relación de pareja como las de moda actualmente de unión libre o de relaciones “free” en las que no existe ningún tipo de compromiso.

La familia es el centro en donde se aprende el amor verdadero y las verdaderas formas de relación entre sus miembros. Los valores se viven y se aprenden en familia los padres que han instituido su familia deben fomentarlos en sus hijos porque; saber educar en familia significa educar en valores. Los padres deben decidir cuales prevalecerán en su familia y por medio de su ejemplo motivar interiormente a sus hijos a reproducirlos en bien de ellos mismos.

Cuando los padres usan conceptos o formas equivocadas al conducir a sus hijos el problema se complica. El permisivismo, la superficialidad, el mal uso de la libertad; sacrifica o confunde los valores familiares. Las ayudas innecesarias a los hijos para hacerles “fácil” la vida pueden dar una paz o tranquilidad aparente sólo de beneplácito y complacencia que terminará por causarle al hijo adolescente limitaciones en su vida y retraso en su proceso de hacerse independiente, autosuficiente y maduro. El chico puede

llevar el permisivismo a su escuela y pasar por alto llamadas de atención por mala conducta o abuso.

Padres así contribuyen al desencanto o desilusión por la vida en su propio hijo pues nunca le enseñaron fortaleza de carácter ni le dieron armas para enfrentarse a la lucha de la vida diaria, ni a establecer lazos afectivos de amor sincero y desinteresado sin superficialidad o egoísmo.

De esta manera hacen hijos pasivos sin formas de autodefensa son chicos sobre demandantes con sus padres y con los demás aún en el plano afectivo. Adquieren un tipo de personalidad pasiva exigente o de reclamo y es precisamente este tipo de personalidad la que predispone más fuertemente al chico a reacciones depresivas, por provocarles fragilidad ante la adversidad. Son adolescentes con pocas o nulas capacidades de enfrentamiento a los contratiempos que se les pueden presentar en su vida.

Otro factor causante de depresión en el adolescente es el abandono que siente de sus padres por cuestiones de trabajo; aunque sea involuntario. Se provoca aislamiento y separación por largos tiempos y aparece en el hijo una tristeza ante una vida de soledad en especial si son hijos únicos el pesimismo está presente en ellos con fantasías, imaginación y juegos en soledad. Es un factor predisponente de baja autoestima por falta de comunicación y acercamiento, que viven con sensación de abandono y tristeza.

Los padres al regresar a casa están cansados y no se involucran con las necesidades emocionales de los hijos ven más sus calificaciones o si cumplieron con su tarea y obligaciones de casa y el tema de conversación familiar gira únicamente en torno a la exigencia de sus responsabilidades. El reconocimiento verbal y afectivo de los padres es indispensable para dar al adolescente seguridad, fortaleza espiritual y sana autoestima.

El abandono emocional que muchos padres no causan voluntariamente puede afectar la autoestima de su adolescente al sentir que su necesidad de contacto emocional con sus padres no se da. La baja autoestima le provoca timidez con poca capacidad de defensa ante las adversidades y le hacen víctima de abusos los cuales finalmente le ocasionarán mucha impotencia y depresión.

En las escuelas a todo nivel ha venido en aumento el comportamiento abusivo o de maltrato entre compañeros llamado "Bullying." Es mucho más fuerte y directo con los chicos que no se saben defender por baja autoestima. Son objeto de burlas presión y acoso que les genera desesperación angustia y finalmente; depresión.

Está comprobado que muchos adolescentes atormentados por el Bullying ante su incapacidad de autodefensa y sin medios de autoprotección se convierten en víctimas de acoso por parte de un abusivo. Se ven envueltos en una lucha de poder entre el fuerte y el débil y ante su indefensión se angustian, se frustran, se desesperan y sobreviene una tristeza muy profunda, melancolía y depresión.

En su forma más general, el fenómeno del abuso consiste en la dominación *reiterada*, tanto psicológica como física, hacia una persona con menos poder, por parte de otra con un poder mayor. *Bullying* es una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza el alumno o alumna contra otro, al que elige como víctima de repetidos ataques. Esta acción negativa e intencionada, sitúa a las víctimas en posiciones de las que difícilmente pueden salir por sus propios medios. La continuidad de estas relaciones provoca en las víctimas efectos claramente negativos: descenso en su autoestima, estados de ansiedad, e incluso cuadros depresivos, lo que dificulta su integración en el medio escolar y el desarrollo normal de los aprendizajes (Castro A.,2008:52).

Este tipo de persecución abusiva y violenta requiere siempre de un agresor que invariablemente aprendió la violencia en su misma casa y con su propia familia y de una

víctima que ha aprendido desde la infancia también en su familia a sólo obedecer sin reclamo a ser sometido con miedo y sin posibilidad de defensa aunque tenga la razón.

Por lo general la víctima empieza a manifestar rechazo a la escuela no quiere ir a clases tiene mucho miedo finge dolores o malestares para evitar asistir pero por lo general no le funciona. Por el abuso se ha convertido en la burla de sus compañeros se avergüenza y se angustia demasiado notándose su comportamiento: aislado o tímido, señalado o regañado y como consecuencia; las bajas calificaciones.

Si los padres fueron autoritarios y no le enseñaron la autodefensa sólo la obediencia sin reclamo será entonces un adolescente deprimido, sin apoyo, sin salida, que ante la impotencia; puede llegar a suicidarse.

El abuso en la infancia está reconocido por la mayoría de los investigadores como la causa principal de la depresión y el pesimismo en el adulto. El abuso cambia literalmente la química y la estructura del cerebro. Según investigadores como la psicóloga Kristi Williams, de la Ohio State University, no somos por naturaleza una especie abusiva. Infringir deliberadamente daños en niños es algo alejado de nuestra naturaleza.

Cuando un niño sufre abusos (golpes, críticas, amenazas de abandono, abusos sexuales, etc.) acaba creyendo que el malo es él. No culpa a quien abusó de él, especialmente si se trata de un familiar. Este niño estará arruinado por la ansiedad, la vergüenza y la culpa toda su vida y será vulnerable a la depresión y a la baja autoestima. La vergüenza y el sentimiento de culpa se asocian con una baja tasa de retención de la atención social, igual que la depresión (Murria B. y Fortinberry A.,2004: 31- 32).

Al adolescente que ha sufrido abuso de cualquier tipo le cambia radicalmente su vida su forma de ser y su comportamiento. Esto se debe una alteración importante en su bioquímica cerebral por causa del abuso provocándole un daño severo e irreversible en la construcción de su personalidad, de su carácter y por consiguiente en su estado anímico.

Será una persona en la que la preocupación y el temor serán constantes en su vida se angustiara fácilmente y puede llegar a desarrollar fobias sociales. Le será muy difícil vencer la inseguridad y tomar decisiones perdiendo así su autonomía. Con esto se va al pesimismo y a la depresión. Desarrolla además una baja autoestima con desequilibrio e inestabilidad emocional. Adolescentes así; si llegan al suicidio.

En palabras de dos destacados investigadores, Gerald L. Klerman y Miriam M. Weissman, de la Cornell University: << la misma sociedad moderna produce efectos patogénicos>>. Y lo que es más, dicen, la tasa de depresión ha venido doblándose cada veinte años desde 1960, en gran parte debido al aumento de estrés y al aislamiento impuesto por la familia moderna. El abuso en la infancia está reconocido como la causa principal de la depresión y del pesimismo en la persona. El abuso cambia la química y la estructura cerebral (Murria B. y Fortinberry A.,2004: 21).

El niño que ha sufrido abuso o maltrato en su infancia al llegar a la adolescencia será un chico frustrado que reacciona con timidez exagerada o con fuerte agresividad. No se siente querido no tiene amor propio por sentirse rechazado y tiene pérdida de identidad porque al necesitar identificarse para su desarrollo psicoemocional, su figura paterna que debería hacerla suya e identificarse con ella es una figura negativa o nula. Ha sido un padre o una madre que siempre le dice lo que hay que hacer y todo tiene que ser como él o ella dice pues eso es lo correcto. Así es como el adolescente aprende a rechazar la intransigencia y la sobre autoridad, minimizando la figura paterna, no se quiere parecer o identificar con ella y sale buscar la identificación fuera de su casa. Esa figura de admiración puede ser un amigo, un artista o un delincuente que le sepa brindar “apoyo y comprensión”. Así se empieza a confundir y a complicar la vida y esto le causa un vacío existencial, una pérdida de sentido de vida; depresión y hasta suicidio.

Actualmente en el Reino Unido se reconoce que alrededor de dieciséis chicos y chicas mueren anualmente por causas relacionadas directa o indirectamente con el Bullying o abusos. Las situaciones de abuso forman un mundo escondido, al que los adultos (padres y docentes) no suelen tener acceso debido al miedo de la víctima que por su falta de autoestima no comunica su debilidad por temor a aparecer aún más débil (Castro.2008:53).

La adolescencia ha sido catalogada por los especialistas en salud mental como una de las etapas de la vida del ser humano más proclive a la depresión con alto nivel de riesgo. El chico en estas edades es hermético sobre todo cuando está deprimido y puede recurrir arrebatadamente al suicidio. La emotividad propia de la adolescencia propicia el suicidio por impulsividad. Padres y educadores de adolescentes deben conocer más en relación a la enfermedad de la depresión y sus características. La orientación y ayuda personal al adolescente deprimido lleva implícita una responsabilidad de vida.

## V.2 Qué es la depresión

Depresión del latín ***depressu*** que significa abatido o derribado. Se trata de un trastorno del comportamiento anímico el cual deriva en una enfermedad. Esta enfermedad puede ser transitoria o permanente causando afectaciones cognitivas, volitivas y somáticas en la persona que la padece.

Con la finalidad de favorecer la mejor comprensión de lo que en seguida se explicará en relación a la depresión se aportarán los siguientes datos y puntualizaciones complementarias que clarifican no sólo los términos que se usarán sino la razón de su aplicación en el presente tema.

- El *Psiquiatra* es un médico que estudia la mente y la conducta y tiene la facultad de dar psicofármacos
- El *Psicólogo* es un especialista en el comportamiento, que estudia sus leyes y da pautas para mejorarlo
- Las *depresiones endógenas* se curan con medicamentos y es necesario seguir las indicaciones y pautas del médico
- Las *depresiones exógenas* (o reacciones depresivas) se curan con psicoterapia y con algo de medicación
- La figura del *Psicólogo* es importante y seguir las normas de comportamiento que éste propone puede ser muy beneficioso para el paciente depresivo, para ir alcanzando un mejor equilibrio

- Los *antidepresivos* deben ser prescritos por el Psiquiatra o un médico que conozca su mecanismo de acción y los efectos clínicos
- La *automedicación* consiste en tomar antidepresivos, ansiolíticos, fármacos para combatir el insomnio u otro tipo de farmacoterapia, sin seguir las indicaciones del médico, con grave riesgo para el cerebro y el organismo
- Tomar medicamentos *antidepresivos* sólo por gusto personal; es peligroso y puede acarrear daños mentales y efectos muy nocivos
- Está contraindicado el *alcohol* mientras se toman antidepresivos y ansiolíticos, porque disminuyen y bloquean su acción, además de producir efectos nocivos y embotamiento mental
- Hoy sabemos que muchas depresiones transcurren *sin ser diagnosticadas* y, en consecuencia, sin que esa persona tome tratamiento. Reconocer que uno está en depresión y buscar la ayuda del especialista es sensato y conveniente
- Hay gente que *no cree* que la depresión sea una enfermedad, sino *otra cosa*. El desconocimiento de ello o la falta de información es una ignorancia impropia de los tiempos que corren (Rojas E., 2006: 16).

Estas puntualizaciones ayudan a la comprensión de: datos, conceptos, tratamientos y uso adecuado de medicamentos implicados en la atención del complicado tema de la depresión. Existen muchos mitos y confusiones desde el significado real de esta enfermedad, tipos de la misma, los profesionales que deben atenderla, el uso de la medicación para la persona deprimida, etc.

Hablar de depresión requiere primordialmente entenderla y aceptarla como lo que es; ***una enfermedad***. Involucra una gran variedad de síntomas con características muy variadas que perturban el funcionamiento equilibrado de la persona. Estas afectaciones se dan en todas los niveles de actuación del ser humano: orgánico, conductual, emocional e intelectual y lo más delicado es que **termina afectando cerebralmente a la persona**.

La depresión ha sido confundida frecuentemente con tristeza. La tristeza es únicamente un sentimiento una emoción natural que forma parte de nuestra vida cotidiana que provoca una sensación de decaimiento pero de manera temporal. Se puede decir que es el centro o la parte central de la depresión más no es la depresión en sí.

Otra confusión es que la palabra depresión se ha venido usando de manera coloquial para describir a la tristeza y esto es lo que en parte ha causado la confusión.

**La realidad es que la depresión es una enfermedad sumamente compleja** que puede desencadenarse por múltiples motivos y no es sólo un simple estado de ánimo.

Ponerse triste por alguna situación penosa en la vida de cualquier ser humano es absolutamente normal. Una tristeza prolongada o estar habitualmente triste de manera crónica sin tener un motivo claro para estarlo; puede ser depresión. La tristeza no es la única forma ni el único sentimiento que la persona expresa o manifiesta por depresión, pero si es la más identificada.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión afecta del 10 al 20% de la población mundial, es decir que actualmente existen 340 millones de personas con depresión en todo el mundo. Se estima que 1 de cada 4 personas tendrá un episodio depresivo a lo largo de su vida. En México se reporta que 5.8% de las mujeres y 2.5% de los hombres sufren depresión, sin embargo es muy probable que estos datos sean mayores, ya que hay muchas personas que sufren el padecimiento y aún no han sido detectados por su médico. ( Zepeda A. y Llaréns R., 2008:9).

Estos datos no rebelan las cifras exactas porque la depresión en muchas personas cursa sin ser atendida o debidamente identificada sin embargo estas estadísticas hablan de personas bien diagnosticadas las cuales van en aumento de manera acelerada. Se considera a la depresión como la segunda causa de muerte después de la diabetes y por el aumento acelerado de deprimidos. En un futuro no muy lejano será enfermedad incapacitante laboral pudiendo afectar social y económicamente al país.

La enfermedad de la depresión es tan antigua como la historia misma Hipócrates quien fue el primer médico importante de la historia consideraba que uno de los temperamentos que regía al ser humano era la melancolía (de melanos: negro y cole: bilis) o sea la enfermedad de la bilis negra.

En cierto modo resulta decepcionante comprobar que los griegos << ya lo han dicho todo>>. Es increíble la acumulación de talento, estudio, erudición, ordenación inteligente de los conocimientos de que dieron muestra estos ilustres predecesores de nuestra cultura. En los escritos de Hipócrates, Homero, Aristóteles, Areteo, Asclepiades, Plutarco y tantos otros, encontramos descripciones nítidas de procesos depresivos y maníacos. También de la sucesión de estos estados en la misma persona (Vallejo-Nájera JA.1999:40).

Hipócrates describió a la depresión como melancolía y fue hasta finales del siglo XIX que se definió como enfermedad. Es una enfermedad que la puede sufrir cualquier persona sin importar: edad, sexo, posición económica o cultural. Involucra varios tipos y características que necesariamente afectan de manera involuntaria el estado de ánimo de quien la padece. Provoca pérdida de la alegría por la vida, disgusto continuado o falta de contentamiento consigo mismo con **disfuncionalidad generalizada y afectación en todos los ámbitos de la persona.**

- **Sintomatología**

Por lo general la depresión se inicia como un estado de ánimo que se va agravando y que imposibilita al enfermo que la padece a disfrutar de la vida. Lo convierte en una persona disfuncional en todas sus esferas: familiar, escolar, social y personal, afectando negativamente las diversas áreas de su personalidad. Influye en sus pensamientos en especial en lo que se piensa de sí mismo y de los resultados en la propia actuación los cuales ve siempre negativa y devaluatoriamente. Es una enfermedad relacionada con **múltiples síntomas y diversas enfermedades que hacen que su diagnóstico se confunda.** Esta es la razón por la que en el argot médico se le llama a la depresión: “La gran enmascaradora”

Cada vez más se descubre que algunas enfermedades que la comunidad médica categorizan como puramente <<Físicas>>, están relacionadas con la depresión. Y entre ellas se incluyen la diabetes, algunos tipos de cáncer, la osteoporosis, la fibromialgia, el dolor crónico e incluso enfermedades oftalmológicas. Y aquí no se incluye el papel de la depresión en las adicciones y en enfermedades directamente relacionadas con un estilo de vida negativo, como la obesidad, la falta de ejercicio, el aislamiento y el estrés ( Murria B. y Fortinberry A., 2004: 10).

El cuadro depresivo generalmente se inicia con tristeza pero si se prolonga, aparecen una serie de síntomas físicos, comportamientos, actitudes, sentimientos e ideas recurrentes y obsesivas; siempre o casi siempre devaluatorias de la propia persona del deprimido. Algunos de ellos se pueden esquematizar de la siguiente manera:

## SÍNTOMAS FÍSICOS

Falta de energía  
 Agotamiento extremo Abatimiento  
 Cansancio extremo físico e intelectual  
 Poco o mucho apetito Pérdida de placer  
 Hipocondrías Sueño, mucho, poco o fraccionado  
 Dolores físicos variados y variables  
 Llanto fácil y espontáneo  
 Falta de atención, concentración y comprensión  
 Angustia intensa  
 Tensión y ansiedad con síntomas físicos  
 Cansancio al despertar y sueño en horas de clase  
 Aumento de peso o disminución del mismo  
 Baja capacidad de aprendizaje  
 Temblor o sudoración excesiva  
 Comer compulsivamente

## SENTIMIENTOS

Preocupación Culpa Vergüenza Apatía  
 Tristeza Desolación Pánico Desesperación  
 Miedo Inseguridad  
 Incertidumbre Confusión Ansiedad Autodecepción  
 Desesperación Melancolía Congoja Pesimismo  
 Inseguridad Amargura Desolación Minusvalía personal  
 Sensación de estar desvalido Miedo a la soledad  
 Temor sin fundamento Vulnerabilidad emocional  
 Miedo a la gente hasta fobias sociales

## ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS

Comportamiento iracundo      Rebeldía extrema  
Inactividad      (que se confunde con flojera)  
Inquietud o intranquilidad      Aislamiento  
Reacciones agresivas e impulsivas      Uso de alcohol, tabaco  
Necesidad de huida      Irritabilidad fuerte      o droga  
Dependencia de los demás (no de su familia)  
Alteración y cambios de carácter  
Alteración de la personalidad      Bajas calificaciones  
Pérdida de interés incluso en lo que gustaba mucho (deporte)  
Comportamiento inusual  
Comportamiento conflictivo en la escuela      Fobias  
Quejas físicas variadas y constantes  
Inquietud o hiperactividad inusual      Conducción temeraria de auto  
Cambio en sus resultados escolares  
Timidez y miedo a salir o a la gente  
Accidentes de carro

## IDEAS Y PENSAMIENTOS

Generalmente son pensamientos negativos y obsesivos  
hacia sí mismo que ocupan su atención:

Autocrítica severa      Baja autoestima  
Falta de confianza en sí mismo  
Inseguridad e Indecisión y miedo para tomar decisiones  
Dificultad para concentrarse y para aprender  
Distracción peligrosa y accidentes  
Preocupación anticipada  
Pesimismo con sensación de fracaso  
Se percibe débil  
Pensamiento de inadecuación  
Autoagresiones diversas  
Permite abuso o sobre reacción agresiva  
Pensamientos obsesivos y recurrentes

En esta clasificación sólo se mencionan algunos de los síntomas que son más relevantes en la depresión y debe entenderse que no son los únicos, porque como se ha explicado hasta ahora esta enfermedad es multisintomática y multicausal y además distorsiona la autoimagen y el autoconcepto distanciando al deprimido de su propia realidad.

Queda claro al ver la amplia clasificación de síntomas que muchos de ellos corresponden en gran medida a la parte psicoemocional de la persona que la sufre. Esta es la razón principal por la que los profesionales que necesariamente les corresponde atender la depresión deben ser los médicos psiquiatras y los psicólogos. El riesgo enorme que se corre cuando esta enfermedad no es debidamente identificada y atendida a tiempo por los profesionales adecuados; es el suicidio.

La vivencia depresiva es indefinible. Parece consistir en una mezcla de tristeza, amargura, remordimiento, angustia, desolación, pena, congoja, desesperanza, apatía, conciencia de incapacidad, sentimientos de culpa, con alguna de estas sensaciones en el grado de máxima intensidad. (Vallejo-Nájera J., 1999: 19).

**Síntomas Físicos:** Los síntomas físicos son muy variados y para poder decir que se trata de depresión, la persona debe presentar durante dos semanas o más una combinación de síntomas físicos y psicoemocionales mismos que le van causando afectación en su vida de la siguiente manera:

- Tristeza casi todos los días
- Por las mañanas al despertar enorme cansancio y apatía
- Pérdida de interés o de disfrute de las actividades favoritas que le entusiasmaban
- Sentimientos de culpa recurrentes, excesivos, inapropiados o sin causa
- Sensación de falta de valía o inutilidad sin datos siempre reales
- Dificultad para tomar decisiones por miedo o ansiedad
- Dificultad para concentrarse, atender, entender y aprender
- Fatiga crónica con falta de energía o cansancio casi todo el tiempo
- Dormir poco o demasiado con más o, menos sueño que antes
- Cambios en el apetito y en el peso con más o, menos hambre que antes

- Malestares o dolores que varían en intensidad y de órgano biológico afectado
- Inquietud, ansiedad, desesperación constante o, lentitud, flojera y cansancio
- Pensamientos de muerte o suicidio que pueden ser recurrentes o no

La enfermedad de la depresión por su diversidad de complicaciones: físicas, biológicas, conductuales y psicoemocionales ha sido actualmente catalogada por la medicina; como síndrome.

La definición académica sitúa esta enfermedad como el síndrome caracterizado por una tristeza profunda y la inhibición de casi todas las funciones psíquicas, que da lugar a cinco series de síntomas: físicos, psicológicos, de conducta, intelectuales, asertivos, y sociales. Esta enfermedad deja sin energía, sin ganas de hacer nada. Su sintomatología es variadísima y se sale del campo de la psiquiatría para entrar, con mucha frecuencia, en otros terrenos médicos. La depresión puede abordarse desde innumerables ángulos: anatómico, genético, metabólico, bioquímico, epidemiológico, por medio de marcadores biológicos y un largo etcétera (Rojas E., 2006: 17, 18).

Se trata entonces de un amplio conjunto de signos y síntomas muy variados que afectan principalmente la parte afectiva del deprimido con: tristeza patológica, decaimiento, irritabilidad, afectación del humor y del carácter, disminución del ritmo de trabajo, limitación de las actividades habituales enfermando en gran medida las funciones orgánico- anatómicas, metabólicas, bioquímicas e inmunológicas de la persona deprimida.

El adolescente al inicio de la depresión va a presentar irritabilidad que va de ligera a extrema como característica principal. Esto ayuda a identificarla en el chico pues es precisamente la ira; la primera reacción emocional conductual en el adolescente deprimido la cual se presenta mucho antes de que la enfermedad progrese. Se recomienda tomarla en cuenta como un indicio temprano de peligro sin olvidar que el diagnóstico debe ser clínico y profesionalmente diferenciado de un trastorno de ansiedad.

La irritabilidad en el chico adolescente puede ir acompañada de enojos fuertes con actitudes fuera de control, rebeldía excesiva, impulsividad y agresividad. Se acompaña con pérdida de interés, desmotivación manifiesta o no e incapacidad para disfrutar sus

actividades lúdicas cotidianas. Presenta fatiga desmedida al realizar sus labores acostumbradas o ante el ejercicio que antes hacía sin agotarse. El sueño se le altera y tiene problema para conciliarlo o para permanecer dormido con fuerte dificultad para atender, entender, comprender y aprender que afecta involuntariamente su rendimiento escolar y como consecuencia irremediable; la baja de sus calificaciones y logros escolares.

El adolescente va perdiendo lentamente el interés en las cosas placenteras y aunque no es de inmediato si le afecta en su presente y le dificulta enormemente tomar las decisiones que la vida le impone. El miedo y la fuerte inseguridad que la depresión le provoca le impiden hacerlo. Esto es un riesgo más en su vida porque al no poder decidirse y tener un tiempo limitado por la escuela o por su próximo ingreso a la universidad lo hace sin reflexionar y se equivoca en su propio objetivo de vida. Recurre a “amigos” o a familiares en el mejor de los casos o personas ajenas que le llaman la atención y a las que les asigna una autoridad sobre él mismo para que le ayuden a decidir su propio camino de vida sin darse cuenta de que la consecuencia adversa será para sí mismo. Así decide lo suyo por la opinión de otros y elige su vida futura escolar y profesional en base a intereses externos y no propios.

Al decidir erróneamente no se sentirá a gusto con lo que hace o estudia y empiezan los cambios. Se cambia de área vocacional en la preparatoria o de carrera si ya se encuentra en la universidad y puede también continuar estudiando con un desánimo mayor al no encontrarse a sí mismo. Todo esto desconcierta al adolescente lo desanima, lo angustia, lo desespera y se deprime más.

Así se empieza a complicar y se aísla con más frecuencia y por más tiempo ya sea con su familia o socialmente de sus amigos. Puede también mostrar decaimiento o por el contrario; ansiedad e inquietud.

Algunos chicos manifiestan acciones de autoagresión que les llevan a lesionarse de manera ansiosa y compulsiva de diversas formas como: cortadas con cúter, quemaduras en la piel, frotamientos con gomas hasta sangrar, etc.

La depresión en el adolescente es altamente riesgosa requiere de atención comprensión y aceptación por parte de los padres sin minimizar la enfermedad en el hijo adolescente. Esta enfermedad mal atendida se complica y al hacerlo cambiará el resultado positivo y de logros en la vida del chico. Negarla o dejarla pasar como si nada sucediera lleva implícito el peligro de perder la vida por suicidio o por desviaciones en su comportamiento hacia las adicciones.

Al complicarse la enfermedad el chico tendrá el recurso del alcohol, las drogas, el tabaquismo excesivo que le proporcionan ayuda momentánea y “supera” las sensaciones negativas mientras dura su efecto incitándolo al uso frecuente de las mismas.

Sin un tratamiento, las crisis depresivas pueden durar muchos meses o incluso años. Además, si se deja que la depresión siga su curso natural; será más probable que se presenten nuevos episodios en un futuro. Uno de los objetivos del tratamiento es prevenir las posibles complicaciones, como por ejemplo:

- Desarrollo de adicciones peligrosas
- Mayor susceptibilidad a otras enfermedades mentales graves
- Predisposición a varias enfermedades físicas como el infarto
- Intento suicida o suicidio (Zepeda A.y Llaréns R., 2008:35)

Los síntomas de la depresión abarcan el comportamiento completo de la persona y todas sus funciones cognitivas y/o psicoemocionales pero además le desencadena enfermedades orgánicas que complican o confunden su diagnóstico afectando el funcionamiento completo de su organismo. Abate la respuesta inmunológica del adolescente y le causa incapacidad de defensa ante las agresiones del medio ambiente como: virus, bacterias y microorganismos. Estas son las razones por las que la persona deprimida acude con más frecuencia a otras especialidades médicas antes de descubrir

que se trata de una depresión y buscar la ayuda de los profesionales adecuados el médico psiquiatra y el psicólogo.

Esta enfermedad de la depresión está presente en muchas de nuestras enfermedades más comunes. Implica una disminución de la actividad mental, especialmente en la corteza prefrontal del cerebro, es decir, el centro de mando y control. Se caracteriza por un pesimismo persistente, pensamientos desesperanzados, incapacidad para experimentar placer, alteraciones de sueño y quizá los patrones alimenticios, sueños desagradables, episodios disociativos (en algunos casos), imposibilidad de concentrarse, modelos orgánicos disfuncionales y enfermedades físicas ( Murray B. y Fortinberry A.,2004: 55).

La depresión también esta determinada por factores psicológicos los cuales son demasiado extensos e involucran el equilibrio emocional de la persona. Todo esto puede explicar la vivencia de esta enfermedad como indefinible.

### V. 3 La depresión en el adolescente

Distinguir entre la inestabilidad propia de la adolescencia y una depresión no es sencillo. Puede ayudar a padres y educadores diferenciar entre las conductas habituales del chico con las recién incluidas en su comportamiento y notar por ejemplo que:

- Está demasiado irritable
- Ya no le interesa lo que antes le apasionaba
- Ya no tiene ganas de salir y ha sido sociable
- Sus relaciones actualmente se han vuelto problemáticas
- Las diversiones que disfrutaba ya no le llaman la atención o hasta le fastidian
- Muestra un fuerte estado intenso de indiferencia y era más atento
- Se desespera y muestra desánimo y era entusiasta

En lo que corresponde a la escuela:

- No puede cumplir igual con sus responsabilidades

Ya no puede estudiar o hacer sus labores escolares de la forma en que lo venía haciendo

- Se preocupa o le angustia no cumplir como antes
- No emprende proyectos nuevos
- Busca lo negativo a todo o a casi todo
- Ha dejado de convivir hasta con la novia o los amigos cercanos
- Empieza a tener reportes o más llamadas de atención
- Sus calificaciones han ido bajando

Las bajas calificaciones son siempre un síntoma de alarma por tener implícita una razón que siempre es indispensable atender; aún independiente a la depresión

Todo esto en el adolescente **no es flojera o indiferencia por decisión; es incapacidad por enfermedad**. La diferencia con el adolescente realmente flojo es que por lo general tiene alternativas y estrategias en su comportamiento que al chico deprimido ni se le ocurren.

El adolescente deprimido:

- Siente ganas de llorar, a veces llora a solas sobre todo los varones
- Se aísla al no poder contener las lágrimas y llora cuando se va a la cama para que no le vean sus padres
- Se encierra en su cuarto
- Al amanecer se siente muy cansado y sus actividades cotidianas como: bañarse, vestirse y hasta peinarse le son ahora abrumadoras.

En la familia se presentan cambios que llaman la atención y es a ésta precisamente a quien le corresponde verlos porque algunos son desconcertantes y más notorios como:

- Vestimentas no usuales en él
- Amigos diferentes o “raros” además de sus estados de ánimo cambiantes.
- Cuando se sienta a comer manifiesta pérdida del apetito o aumento del mismo
- En ocasiones es notoria la preferencia por cosas dulces y carbohidratos comiéndolos ansiosamente y aumentando de peso
- Ganancia en el peso corporal o por el contrario una pérdida notoria en el mismo
- Engordar le complica más por el resultado adverso a su imagen en un momento de su vida en que esto es trascendental.
- Autodevaluación en su imagen
- Se percibe rechazado y le causa tristeza y dolor en especial a las chicas
- El sueño se le altera
- Tiene mucho o poco sueño llegando hasta el insomnio
- Puede tener despertares frecuentes en la madrugada
- Quedarse despierto hasta altas horas de la noche en la computadora o hablando por teléfono
- Por la mañana le es imposible despertar levantarse y dejar la cama
- Se le despierta y se vuelve a acostar y hasta volver a dormir
- Se le hace tarde frecuentemente para ir a la escuela.

Los signos que no se notan con tanta claridad y que requieren de comunicación y empatía son:

- El sólo vestirse ahora es agotador
- Se tarda más de lo acostumbrado
- Durante el día mantendrá una sensación de fatiga pesadez y desgano
- Se hace más notorio el cansancio y el desgano en las horas de escuela o al hacer la tarea en casa

- Su ciclo de sueño ha cambiado
- Ha alterado de manera importante su ritmo biológico
- Se siente culpable por no cumplir con sus responsabilidades
- Se angustia
- Se le dificulta concentrarse o pensar y se siente mentalmente atiborrado y fastidiado.
- La capacidad de decisión se le afecta por su estado de confusión persistente
- Al recordar sus labores escolares pendientes se preocupa, se desespera y se desconcierta por no tener el menor deseo de cumplir con ellas.
- Mantiene una lucha continua entre el querer y no poder
- La depresión afecta más por la mañana
- Se aligera por la tarde o noche
- Sus padres no se dan cuenta de lo que le pasa, no se siente entendido por ellos y si muy abandonado

Así se empieza a complicar con:

- Sentimientos de culpa o minusvalía recurrentes
- En el aula escolar se le nota distraído o ausente y pierde concentración
- Al estudiar para los exámenes se le olvida todo o casi todo
- Sus funciones mentales están alteradas: memoria, atención, comprensión y concentración impactando negativamente en su proceso de aprendizaje.

La depresión es la única enfermedad que mejora al final del día el chico puede mostrar deseos de salir en la tarde o noche y entonces menos ven los padres la enfermedad. No ven que su hijo esté enfermo porque piensan “qué casualidad que en la tarde o noche cuando no hizo la tarea por “flojo” ahora quiere salir. Ven en el hijo cinismo lo que menos piensan es que esté enfermo y no detectan rasgos de esta enfermedad

compleja perdiéndose así un tiempo maravilloso para recurrir al especialista y darle el tratamiento adecuado.

Muchas veces parece que los síntomas se fueron porque esta enfermedad tiene esta particularidad; son los llamados “picos de la depresión”: a veces muy triste o cansado y en otras parece que todo está normal. Y puede ser también que fuera de casa o con amigos se siente muy bien y en casa le vienen estas conductas de no querer hacer nada y entonces los padres no ven la depresión y piensan que “cuando quiere si puede” y lo que sucede es que “no le echa ganas a sus responsabilidades”.

Es habitual que los chicos en esta etapa se comporten de formas muy diferentes dentro y fuera de casa. Por eso es importante que los padres o los adultos a cargo del adolescente, puedan averiguar cómo es su comportamiento social. Saber por ejemplo si los amigos también perciben un cambio en su conducta, si notan que llama menos, que rehúsa encontrarse con ellos, o si manifiesta con ellos esa sensación de angustia, pesimismo o irritabilidad. (Crispo R. y Guelar D., 2008:119).

En los padres está muy presente el mecanismo de defensa de la negación y cuando notan comportamientos fuera de lo usual en el hijo para ellos es más tranquilizador es declarar el problema inexistente minimizarlo o calificar al hijo como irresponsable.

El reconocer y admitir la depresión les es muy complicado y más comprometido es aceptar que se trata de una enfermedad psiquiátrica. Negándolo se sienten más “tranquilos” aunque sea aparente o temporal y mientras; la depresión en su hijo adolescente avanza y se complica.

Con la detención y falta de atención los síntomas varían y se complican aparecen además: dolores de cabeza, frecuentes o recurrentes, insomnio más fuerte, fatiga crónica, alteraciones gastrointestinales o dolores varios. Pueden aparecer muchas otras complicaciones de tipo orgánico y conductual porque los ciclos de repetición de los procesos depresivos son imprevisibles. Hay personas que sufren depresión toda la vida.

Ante esto los padres deben tener presente que no les ayuda para nada enojarse con el hijo adolescente deprimido su hijo no está así por decisión propia o por agrado nadie elige estar enfermo por gusto y menos un joven. Además le es imposible salir de todo esto por si mismo no tiene los elementos y ni siquiera sabe que está enfermo.

Los padres deben cuidar mucho sus comentarios con el hijo deprimido nunca minimizar sus síntomas regañarlos o castigarlos. Los comentarios poco tolerantes por parte de quienes espera comprensión lo enojan, lo desesperarán aún más, lo hacen sentir incomprendido, triste, más incapacitado y entonces se torna irritable. Al sentir la inflexibilidad falta de empatía e indolencia de parte de sus padres se siente solo abandonado y no querido y piensa en soluciones impulsivas como el suicidio. El suicidio se da en el joven adolescente por desesperación e impulsividad y como venganza con los padres.

Como la irritabilidad está casi siempre presente en el chico deprimido, en su casa provoca problemas familiares desafiando la autoridad paterna entablando luchas de poder en las que necesita ganar o termina más enojado. Se engancha en pleitos enfermizos con sus padres y entrar a un círculo vicioso: tiene que ganar y si lo logra entonces demuestra que no estaba equivocado los que están mal son sus padres y no acepta sus errores. Si no gana se emberrincha, arremete y no reconoce sus errores.

Un adolescente, por lo común, funciona de una manera que incrementa los conflictos que ya existen en el conjunto familiar. La familia que no puede resolver estas continuas luchas, eventualmente llega a un callejón sin salida, que a menudo termina con el desarrollo, por parte del adolescente, de síntomas precursores de huida de su hogar. Las luchas son así, reiterativas en las principales áreas de desarrollo del adolescente: luchas de poder en torno a la autoridad y las que se producen en torno a la confianza ( Leventon E., 1984: 204).

El adolescente siempre lucha por su independencia y libertad cuando se le niega o condiciona la reclama con enojo desmedido y actitud desafiante. Busca los temas en los que puede evidenciar el fracaso o desconocimiento de sus padres provocando el

enojo paterno y los padres al no saber qué hacer terminan por entrar al juego que marca el hijo convirtiéndose así en el tirano de la casa.

Los padres deben estar informados guiados y orientados debidamente para saber encauzar positivamente esa fuerte reacción del hijo adolescente. Los errores de los padres desinformados ante esta enfermedad aunque sean de tipo involuntario o tengan la mejor intención de ayudar al hijo; lo dañarán aunque no lo deseen. Como para los padres aparentemente todo está bien en especial cuando la depresión cursa en momentos en los que los síntomas desaparecieron o se redujeron o cuando el estado de ánimo varía de un día a otro; ellos creen que la mejoría está presente y su hijo no tiene nada; sólo es un adolescente con sus crisis. Entonces vuelven a exigirle o le suman otra actividad más como deporte o clases extra para poder salvar el promedio. Para los padres es la solución y en realidad; sólo lo aplastarán más.

Lo mejor es acercarse a platicar de lo que le está pasando hablar con mucho amor y empatía dejando la exigencia para dar paso a la comprensión y entender que de todos modos el hijo no podrá cumplir en este momento como los padres desean.

Dejar la soberbia y dar paso a la aceptación, comprensión y atención de la depresión en su hijo sin minimizar los síntomas les ayudará más a resolver la situación sanamente. De no ser así se debe tener presente que la depresión si no se atiende; en cualquier momento regresará con síntomas más graves y complicados.

Cuando la depresión regresa irá en aumento. El comportamiento del adolescente vuelve a cambiar se muestra pesimista se aleja ahora de manera definitiva de reuniones sociales y de todo de manera más marcada. No tolera la alegría de la gente a su alrededor y ahora si le es imposible salir y convivir. Los padres entonces si se preocupan.

La depresión al avanzar puede abarcar a la familia llenándola de miedos preocupación y angustia por el hijo. El adolescente ahora está más deprimido, atormenta a

sus padres, se torna impulsivo, agresivo y hasta grosero, reclama y agrede abierta y fuertemente; a los que más quiere. Los lastima constantemente les hace difícil la vida y a los hermanos los molesta o agrede frecuentemente será un chico casi imposible de control. La convivencia con él adolescente deprimido en esta fase; es casi imposible.

Puede ser al contrario ya no quiere salir de su habitación, deja de ir a la escuela, no quiere comer, duerme casi todo el día, no se quiere bañar, ya nada le importa; hay mucho abandono personal. Cuando esto está sucediendo lo más probable es que se ha convertido en un trastorno depresivo mayor y el riesgo del suicidio es mucho más fuerte.

Muchos padres aún observando estas conductas necesitan esperar y ver reacciones más fuertes o más notorias para aceptar que su hijo adolescente si tiene un problema. No aceptan que la depresión si está en su hijo que está enfermo, que requiere de tratamiento psiquiátrico y/o psicológico y mucho menos aceptan la posibilidad de medicación. Piensan erróneamente que se va a volver “adicto”. Nada más erróneo, equivocado y desinformado.

#### **V. 4 Tipos de depresión en general**

Hablar de los tipos de depresión es hablar de un tema muy extenso, variado y complicado. Se tienen que tocar los límites de la medicina y no es el objetivo del presente trabajo. Por esta razón se dará mención de algunos tipos sólo de nombre. Y se explicarán brevemente las depresiones que se presentan con más frecuencia en los adolescentes.

Es conveniente aclarar que los episodios depresivos mayores comienzan por lo general después de los veinte años pero esto no es exacto pues la experiencia con adolescentes dice que pueden iniciar a cualquier edad, aún en la infancia.

Nombres de algunos tipos de depresión:

- Trastorno bipolar o maniaco depresivo
- Trastorno depresivo mayor
- Depresión por desequilibrio bioquímico
- Depresión endógena
- Depresión atípica, alucinatoria
- Depresión crónica o trastorno distímico
- Depresión paranoide
- Depresión post parto
- Depresión exógena
- Depresión enmascarada
- Depresión ansiosa
- Depresión por embarazo
- Depresión hormonal
- Depresión endo-reactiva
- Depresión fármaco-resistente
- Depresión obsesiva

## V.5 Tipos de depresiones más frecuentes en el adolescente

**Desequilibrio bioquímico:** Un desequilibrio bioquímico neurológico se origina por una alteración en el mecanismo cerebral de los neurotransmisores que tienen la función de comunicar a las neuronas entre sí : una cantidad insuficiente de serotonina y una incorrecta metabolización de la noradrenalina que determinan los cambios de estado de ánimo. La felicidad depende principalmente del elemento neuroquímico dopamina la cual también está alterada. Si se pierde el equilibrio de estos neurotransmisores se desencadena una depresión bioquímica.

Desde que Carlos Kramer publicó, en 1987, su libro *listening to Prozac*, en los círculos profanos y psiquiátricos se ha aceptado que la depresión está provocada por la incapacidad del cerebro de captar un elemento neuroquímico, llamado serotonina (Crispo R. y Guelar D., 2008:59).

**Trastorno depresivo mayor:** El paciente que la padece difícilmente puede funcionar vive una soledad aterradora con sensación de estar fuera de sí mismo y pierde

totalmente la alegría por vivir. En este trastorno la persona deprimida tiene mucho peligro de atentar contra su vida llega al suicidio más fácilmente que en otro tipo de depresiones.

**Depresión crónica o trastorno distímico:** Es un tipo de depresión compleja que se presenta por no atenderla a tiempo y adecuadamente. Se manifiesta con un estado de ánimo depresivo crónico que puede derivar en una personalidad depresiva vista como una forma de ser. Se asocia con cansancio crónico (desde antes de hacer el esfuerzo) falta de atención, concentración, sueño alterado, ánimo decaído, negativismo, estado de ánimo bajo, tristeza, abatimiento. Sus características son parecidas al trastorno depresivo mayor pero sin tanta intensidad y duración. Hay intervalos de mejoría o desaparición de los síntomas por días o semanas, no presentan tendencias al suicidio. Es un trastorno de larga duración y puede durar muchos años. Las distimias se han definido como: temperamento o personalidad depresiva, depresión neurótica, depresión rebelde, neurosis depresiva, depresión menor crónica, síndrome depresivo caracterológico, etc.

Por la relativa levedad de los síntomas no se producen más que raramente casos de incapacidad laboral. El bajo rendimiento es lo que puede hacerles perder el empleo. Es más frecuente en las mujeres que en los hombres y no presentan situaciones alarmantes, como intentos de suicidio y el tratamiento se hace en régimen ambulatorio (Vallejo-Nájera JA.,1999:98).

**Depresión exógena:** Es originada por causas externas a la persona que salen de su control como la muerte de un ser querido, pérdidas significativas como terminar un noviazgo, perder un año escolar o un ciclo escolar, equivocaciones de carrera, divorcio de los padres, etc. Se trata de reacciones psicológicas naturales pero que se intensifican causando: tristeza profunda, desolación, preocupación, ansiedad, miedos, etc., cuando no se atiende a tiempo puede prolongarse y complicarse convirtiéndose en una depresión endógena por alteraciones bioquímicas cerebrales o superarse si el problema que la ocasionó se corrige adecuadamente.

Para el especialista, la depresión es un estado psicológico anormal producido tanto por factores exógenos (adquiridos) como endógenos (bioquímico, inmotivado, hereditario), entre los cuales cabe un espectro intermedio de posibilidades que se mueven en esos dos polos. Por eso hablamos de depresiones predominantemente endógenas y otras preferentemente reactivas. Por ejemplo se puede hablar técnicamente de personalidad depresiva y pre depresiva. Existen personas que debido a factores hereditarios y ambientales parecen predispuestas a sufrir este mal. Son las típicas personas pesimistas y tristes, que siempre piensan en negativo (Rojas E., 2006: 30).

**Depresión endógena:** Se producen por reacciones internas aparentemente inmotivadas son por causas biológicas y bioquímicas por la genética de la persona, responde muy bien a los fármacos. Puede haber un estancamiento en el tratamiento pero el paciente se siente mejor que antes de iniciarlo. Requiere de supervisión constante para no se haga crónica o empeorar a largo plazo.

Las depresiones se hacen crónicas en la medida en que van dejando el plano endógeno y se van tejiendo de elementos vivenciales y neuróticos, convirtiendo el cuadro clínico en una mezcla de tristeza y angustia procedente de la neurotización, insinuándose algunas Somatizaciones. Por lo general las depresiones crónicas cursan con una sintomatología impura, mezclada de ingredientes bastante diversos (Rojas E., 2006: 133).

**Depresión crónica:** Se le llama así a la persistencia de la sintomatología propia de la depresión por dos años cuando menos. Es diferente al trastorno distímico. Estas depresiones se presentan por un error en el tratamiento de la depresión que puede ser por el médico tratante el psicólogo o por mal manejo que hace el mismo paciente del tratamiento. Pueden durar toda la vida

**Reacciones depresivas psicológicas:** Son respuestas emocionales ante estímulos psíquicos fuera de lo normal o de lo sano. Son inadecuadas al estímulo desencadenante, no se ajustan a la realidad, la intensidad o duración son excesivas: mucho tiempo o años llorando, hipomanías, hiperactividad, euforia, etc.

**Depresión ansiosa:** La depresión en varias ocasiones se acompaña de ansiedad y como es más sencillo identificar la angustia el deprimido puede no ser debidamente diagnosticado como depresivo y se le diagnostica sólo la ansiedad. Si esto sucede se le

empieza a tratar con medicamentos ansiolíticos que sólo complicarán el cuadro y aumentarán su depresión.

Es indispensable identificar la causa de la ansiedad y darse cuenta de los entornos en donde la persona la siente. Si el adolescente siente ansiedad al llegar a la escuela y cuando llega a casa deja de sentirla se trata de un estrés escolar por alguna causa interna en relación a su escuela, a sus compañeros, maestros o autoridades. Si es en casa cuando percibe esta ansiedad y al salir con los amigos o a la escuela deja de padecerla se tiene que revisar qué sucede en la familia para que el chico presente esta ansiedad familiar. Es muy diferente cuando la persona siente ansiedad en todos lados.

**Depresiones enmascaradas:** Lo más importante son los síntomas somáticos, el deprimido vive sólo el presente ignora el pasado y el futuro ni lo piensa. Se pueden asociar con hipocondrías.

## V.6 Factores desencadenantes de depresión

Su origen es multifactorial y como factores desencadenantes de la enfermedad de la depresión se pueden mencionar:

- **Factores Genéticos**
- **Factores cerebrales**
- **Factores Sociales**

**Factores Genéticos:** La depresión no es una enfermedad hereditaria sin embargo si se hereda el riesgo a sufrirla. Es un trastorno bioquímico que puede ser determinado genéticamente. Muchas personas nacen con predisposición a padecerla independientemente de los acontecimientos en su vida. El entorno de la persona puede estar muy bien sin embargo se presenta la depresión confundiendo a los padres al no encontrar justificación o causa aparente. Esto es lo que precisamente complica o atrasa el

diagnóstico. En el adolescente puede estar relacionada con sus cambios hormonales o por el síndrome premenstrual en las jovencitas debido al cambio de nivel de estrógenos. El chico se convierte en un ser hipersensible a los conflictos de casa, de sus padres y los propios. El riesgo en esta depresión es que al minimizarla o negarla por ver más el entorno de la persona que a la persona misma; se puede convertir en una depresión crónica o derivar en un trastorno depresivo mayor con riesgo de suicidio.

Cuando se investigan casos de chicos que están deprimidos, se descubre en un número importante de ellos, una historia familiar de depresión: un padre, algún abuelo, tío directo con antecedentes depresivos, que pasaba por períodos en los que no dormía o se instalaba mucho tiempo en la cama, o pasaba días encerrado o sentado mirando la televisión; que no salía a trabajar o se negaba a hablar a pesar de cumplir con todas las obligaciones casi como un robot. Y también casos de alta irritabilidad, alcoholismo o violencia (Crispo R. y Guelar D., 2008:120).

Cuando la depresión inicia en la infancia o en la adolescencia seguramente existe una fuerte probabilidad de causa genética. Este tipo de personas además de tener un comportamiento depresivo pueden sufrir dolores de cabeza crónicos, irritabilidad, cambios de humor, falta de ganas de hacer cosas, desánimo, fatalismo, etc. y desarrollan una personalidad depresiva o retraída. Su depresión es endógena o sea por causas internas y no del medio ambiente. Estos adolescentes sufren de un desequilibrio bioquímico cerebral.

Las depresiones son un conjunto de enfermedades psíquicas, que pueden ser endógenas o exógenas, de fondo hereditario o adquirido, cuya sintomatología está presidida por un descenso del estado de ánimo, al que se asocian cambios negativos en el campo somático, de la conducta, cognitivo y asertivo. Se ha discutido mucho si el síntoma más relevante es el descenso del estado de ánimo, que puede ser vivido como tristeza, melancolía, apatía, decaimiento, falta de ilusión, abatimiento, desgano, aburrimiento profundo, pérdida del sentido de vida, desesperación, hundimiento (Rojas E., 2006: 34).

**Factores Cerebrales:** Se presentan cuando se pierde el equilibrio de los neurotransmisores cerebrales y su función de comunicación neuronal. Si no existen suficientes receptores los neurotransmisores no realizan adecuadamente sus funciones puede desencadenarse una depresión.

En el caso de la depresión existe un bloqueo de las neuronas receptoras causado por las endorfinas que inhiben la serotonina. Tampoco se capta la noradrenalina que se produce en nuestras glándulas suprarrenales y que nos permite estar en alerta o en estado hiperalerta y tener respuesta a los estados de alarma. Los antidepresivos funcionan impidiendo a las neuronas reabsorber los neurotransmisores una vez que son liberados (Murray B. y Fontiberry A., 2004: 145).

**Factores Sociales:** Los factores que pueden desencadenar una depresión tienen que ver siempre con una afectación psicológica profunda a la persona en las diferentes esferas de su vida. El estrés elevado y constante, la muerte de una persona significativa y cercana al adolescente como un padre, una madre, los abuelos, la novia o un amigo que le causan pena y tristeza profunda, falta de sentido de vida, decepciones amorosas o rompimiento de una relación de noviazgo, el divorcio de sus padres, vergüenza ante la colectividad por múltiples causas como burlas o abusos sociales, frustraciones, bajas calificaciones, abusos sexuales o de violencia que le provocan sentimientos de minusvalía por baja autoestima, sentimientos de culpa, condicionamientos académicos por bajas calificaciones, accidentes de amigos o personales por imprudencia, etc.

La depresión por factores sociales es muy extensa y estas causas sociales pueden persistir por tiempos largos lo suficiente para que el adolescente pierda su deseo de vivir y pensar en el suicidio. Existen personas más frágiles que otras ante las adversidades de la vida sin importar sexo o condición social influye la diferenciación de las personalidades y el carácter. Esto no significa para nada que quien sufre una depresión sea una persona débil.

Depresión no es sinónimo de debilidad ni de vergüenza es una enfermedad que tiene que ver con el equilibrio emocional afectado y verla como algo que hay que esconder por temor al qué dirán es un error por ignorancia del tema. Estos errores de apreciación hacen que los factores que la originaron se ignoren o confundan y se exija a los hijos una fortaleza ante las adversidades que no podrán lograr. Ocasiona aumento de estrés ocultamientos de síntomas y actitudes de aparente tranquilidad. Puede ser que quien esté deprimido sea alguno de los padres del adolescente y hace alarde de fortaleza ante los

reveses de la vida mostrando una actitud de fortaleza que quiere que sus hijos imiten una fortaleza fingida y falsa que sólo propicia complicaciones y retraso en la atención.

Padres que dan una carga de debilidad a esta enfermedad pueden ocasionar el ocultamiento, presión o negación del problema dan mensajes como: el llanto nunca; es sinónimo de debilidad. La enfermedad va desarrollando depresiones enmascaradas como: trastornos alimentarios, adicciones, alcoholismo, tabaquismo o depresiones crónicas.

El adolescente no debe ser invadido con ideas tergiversadas de sus padres de que sólo los débiles piden ayuda o que no se tiene porque ir a contar los problemas personales a extraños. Nadie puede con todo en la vida esas son actitudes de soberbia que no ayudan y si comprometen la salud emocional y física de los hijos, de los mismos padres y de la familia en general.

## **V.7 Tratamiento de la depresión en el adolescente**

Para dar un tratamiento adecuado a la complicada enfermedad de la depresión se requiere primero saberla detectar y diagnosticar. Una historia clínica es indispensable.

La depresión es una enfermedad y como tal requiere de tratamiento profesional especializado el cual involucra; al psiquiatra para el tratamiento farmacológico en la administración de medicamentos antidepresivos y al psicólogo que trabajará la parte conductual y comprensión de actitudes siempre en trabajo conjunto. El acudir sólo a uno de ellos no es lo adecuado.

Es importante señalar que el psicólogo debe tener experiencia profesional en el tratamiento de la depresión en el adolescente conocer la bioquímica del comportamiento y las características de la adolescencia. La persona deprimida necesita saber identificar sus

comportamientos en relación a la causa o persistencia de la depresión para evitar complicaciones y recaídas.

Los antidepresivos y la psicoterapia deben ser administrados de manera conjunta al enfermo de depresión ambos bien orquestados son indispensables para superar la enfermedad. El recurrir sólo al psiquiatra para los medicamentos o al psicólogo para el comportamiento no garantiza la superación del cuadro y sí puede provocar serias complicaciones.

Existen una gran variedad de medicamentos antidepresivos para la amplia variedad de depresiones y sus implicaciones bioquímicas. Estos medicamentos deben ser siempre administrados por el médico psiquiatra supervisados y ajustados por él en su dosificación.

El paciente deprimido no debe por nada suspenderlos, cambiarlos, alterar la dosis o el horario para su ingesta sin la autorización de su médico. El mal manejo de estos fármacos es lo que vulgarmente se expresa como causantes de “adicción”. No es el medicamento; es la persona que altera la forma correcta de administración.

Los padres no deben temer a la administración de medicamentos antidepresivos si así se requiere para la atención de su hijo adolescente deprimido. De acuerdo a la edad del chico existe el Paidopsiquiatra que es un médico psiquiatra especializado en niños y adolescentes experto en medicamentos antidepresivos para estas edades. Los antidepresivos deben ser administrados la duración que el médico decida y por lo general lo hace igualando el mismo tiempo que el deprimido tiene de padecer esta enfermedad.

El pensar que un adolescente no debe tomar este tipo de medicamentos por el miedo de los padres a su uso el cual es más bien por ignorancia del tema y por una importante desinformación provocará el riesgo mayor ante la depresión; el suicidio.

## V.8 El suicidio por depresión en el adolescente

Suicidio del latín: **sui caedere**, matar a uno mismo. Es el acto de quitarse la propia vida.

El suicidio en los adolescentes ha venido en importante aumento por varias razones de riesgo: **personales, familiares, escolares, sociales, biológicas y económicas.**

Entre las **personales** están: la baja autoestima y la baja autoeficacia que es uno de sus pilares. La autoestima está profundamente relacionada con el suicidio por una gran variedad de razones; la autoestima sana otorga confianza y seguridad a la persona le proporciona habilidades personales que al adolescente deprimido le faltan, ayuda a entender los miedos para superarlos brinda una gran variedad de opciones para las decisiones aleja de vicios y de amistades no adecuadas.

La baja autoestima no permite la autodefensa propicia la aceptación de abusos y ceder ante la exigencia sin límites de los demás incluyendo a padres, maestros, amistades y compañeros. Provoca: miedos, sentimiento de no poder cumplir con lo que se demanda y desánimo constante. Ante tantas presiones el chico tímido e inseguro siente incapacidad para manejarlas y le provocan aumento de estrés, ansiedad, miedo, deseo de huir de las situaciones o lugares en donde sufre abuso provocándole incertidumbre en relación a su futuro y falta de sentido de vida.

Las **familiares** tienen que ver con una pobre o nula comunicación del adolescente con sus padres o hermanos entornos de crítica y de comparaciones desventajosas con hermanos o alumnos sobresalientes, divorcios, padrastros o hermanastros, falta de límites disciplinarios, sobreprotección, falta de valores en la educación familiar, violencia intrafamiliar, abusos por sobre autoridad y exigencia de sumisión como muestra de obediencia aunada a la falta de empatía y de respeto entre otras.

En lo **escolar** se encuentran las situaciones de abuso entre compañeros (Bullying), formas de sobre exigencia e intransigencia de parte de maestros o autoridades de la escuela, fracasos escolares, sistemas demasiado estrictos o represivos, falta de atención, concentración y aprendizaje, bajas calificaciones, etc.

Y los **biológicos** generalmente son por carga genética de depresión o alcoholismo, drogadicción, etc. Al adolescente deprimido le cambia la bioquímica cerebral afectando sus neurotransmisores cerebrales y sus hormonas.

El suicidio es un problema multifactorial que sigue un curso más o menos definido con diferentes instancias y categorías de análisis. En algunos casos, sus objetivos son diferentes a la pérdida de la vida como tal, pues la meta puede ser llamar la atención, acabar con el sufrimiento o vengarse de alguna figura de autoridad. En México, el suicidio es un problema de salud pública ya que, según los registros de la Secretaría de Salud, las tasas de mortalidad por esta causa han aumentado en los últimos años (Veinticinco años de investigación sobre suicidio, DIEP del INPRF., 2003:35)

Las causas de la depresión como enfermedad psiquiátrica son múltiples como lo son también las causas del suicidio en los adolescentes. El suicidio es el riesgo más fuerte en la vida del adolescente deprimido. En los últimos años se ha venido incrementando el número de suicidios en jóvenes adolescentes en proporción directa al aumento de la depresión la cual está en íntima relación con el deseo de no vivir y de quitarse la vida. Si el adolescente deprimido busca el alcohol como un escape a su depresión o si está muy ansioso y desesperado; ambas situaciones tienen relación directa con el suicidio.

De manera alarmante en años recientes ha ido en aumento el número de suicidios en México entre jóvenes de 15 a 24 años de edad. Es más común entre los que tienen algún trastorno de personalidad, antecedentes de abuso de sustancias, con intento de suicidio o con tratamiento psiquiátrico previo. Más del 50% de los suicidios consumados son por personas con trastornos depresivos. El abuso o dependencia del alcohol está presente en alrededor de 20 a 25% de quienes se suicidan. La ansiedad es otro trastorno asociado de manera relevante con el suicidio, de modo que la comorbilidad de ansiedad con depresión; multiplica el riesgo. Todo esto implica una alerta clínica que debe llevar al médico al manejo terapéutico farmacológico adecuado y a tener mayor vigilancia cuando se detecta la ideación suicida, sobre todo si hay antecedentes de depresión y de ansiedad. (Modelo psicoeducativo para la prevención del suicidio en jóvenes., Salud Mental: 2008: 197).

No es fácil identificar al suicida sobre todo cuando se encuentra en el momento que puede cometer el acto de quitarse la vida porque en muchas ocasiones lo hace cuando los síntomas de la depresión aparentemente están desapareciendo o dan indicios de una posible mejoría. Esto confunde y causa desatención al deprimido. No hay que olvidar que la depresión es la gran enmascaradora que esconde los síntomas y se vale de muchas formas de ocultamiento y confusión.

Cuando el adolescente ya ha pensado en quitarse la vida y se encuentra en depresión profunda muchas veces no tiene la fuerza de hacerlo, no puede hacer nada. El riesgo de suicidarse aparece más fuerte cuando el chico mejora y tiene la energía para lograrlo sin que sea un regla exacta porque algunos si lo llegan a lograr aún sin energía.

Cuando el adolescente mejora los padres ven un hijo que empieza a sanar o a estar bien nuevamente. Los padres ven lo que quieren ver y les hace sentir bien; la recuperación de su hijo. La depresión siempre va a regresar y no se va a superar por si misma y menos si se ha negado su existencia o su necesidad de ser atendida. Al ver curación y sentir alivio sin reconocer que esta mejora es transitoria y forma parte del mismo proceso de la depresión; estarán en el momento de más riesgo en el chico suicida.

Este momento de mejoría se debe aprovechar es cuando el suicida desea hablar y ser escuchado tiene la necesidad de desahogarse con alguien que lo comprenda con afecto y entienda el porqué de su pensamiento suicida y sus ganas de ya no seguir viviendo. Los síntomas de mejoría son menores en tiempo de duración en los que la depresión se hace ver sin energía y sin motivación no hay que esperar aún si se le nota mejoría. Esta mejoría puede ser peligrosa y permitir una acción de autodestrucción.

En este período en especial, el chico (a) tiene una gran necesidad de comprensión y afecto. Sin embargo, su desajuste emocional (provocado por los cambios fisiológicos y hormonales) le lleva a adoptar comportamientos extraños que provocan en los demás reacciones contrarias a las expectativas personales, frente a lo cual el muchacho se lastima cada vez más porque su afectividad está desbordada y toda su atención le parece muy escasa. (López de Llergo AT y Cruz LM., 2008: 47).

El chico necesita de padres cariñosos y comprensivos que de verdad lo entiendan sin juzgarlo, lo escuchen y lo apoyen brindándole la atención que tanto necesita. Le urge su familia amorosa para que no lo busque afuera y sea presa de grupos que sólo están a la caza de jóvenes tristes que sienten incompreensión.

Hoy en día existen muchos peligros para los niños y los adolescentes en sitios de internet por grupos o sectas que tienen redes de engañoso apoyo que los confunde y enreda brindándoles con actitudes cálidas las palabras que el deprimido necesita escuchar y cuando ya están inmersos en estas redes ya no saben cómo salir. Al complicarse por estas falsas ayudas se decepcionan más de sí mismos y piensan como única solución; su muerte.

Las conductas autodestructivas son una forma de suicidio lento y los chicos encuentran mucha información electrónica y formas de adquirir estos comportamientos o estilos de moda como: la anorexia, la bulimia, las conductas delictivas o de riesgo, uso de formas de autodestrucción física, la adherencia a grupos o sectas como los “EMO” que propician estados depresivos en los jóvenes, etc. A estos grupos ingresan al estar deprimidos y por la necesidad de pertenencia o de ser comprendidos y escuchados, terminan finalmente depresivos crónicos o provocándose la depresión para pertenecer.

El adolescente deprimido sufre y sufre mucho por lo general se le nota decaído, está devastado pues se siente verdaderamente triste y solo. Y puede ser que no esté familiar o socialmente solo y que su familia esté con él pero así lo siente y así percibe todas las cosas de su alrededor. No hay que olvidar que la depresión hace ver cosas al enfermo que los demás no perciben.

El chico va perdiendo poco a poco el deseo de vivir y ve que sus problemas no tienen solución el único recurso es que ya no esté aquí para no dar más problemas a sus padres. Siente que ya no puede más y que su vida ya no tiene sentido. Pierde su propio rumbo sin saber qué hacer pues sus metas, sus aspiraciones y ambiciones; ya no están o

tiene una visión muy vaga de ellas. El éxito lo ve muy lejano para él lo percibe sólo en los demás y no en su persona se siente sin esperanzas. Empiezan entonces las ideas de muerte que en el adolescente son mucho más fuertes y recurrentes. En algunos chicos inician las fantasías en torno a su propia muerte y probablemente también la de sus seres queridos.

Cuando la depresión es endógena el riesgo es más fuerte porque el adolescente puede optar por acciones violentas, impulsivas, no razonadas sólo actuadas. Lo importante es que padres y educadores estén siempre atentos a estas conductas o reacciones en el adolescente porque las tasas de suicidio en jóvenes adolescentes se ha venido incrementando importantemente.

Se estima que cada año mueren alrededor de un millón de personas, cifra que supera a las muertes por las guerras que hay actualmente. La población más afectada está en el rango de entre 14 y 25 años es decir, la gente en edad productiva y el 99% de los suicidios está relacionado con la depresión, depresión bipolar, esquizofrenia o adicciones así como un factor importante como es la desesperanza que tiene mucho que ver con nuestra parte social. El día mundial de la prevención del suicidio se celebra como una iniciativa de la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP) en cooperación con la Organización Mundial de la Salud (OMS) ("Experiencias y retos en la prevención del suicidio"., SS, 2008: 121-304).

El adolescente necesita expresar le hace mucha falta hablar ser entendido y escuchado en todo lo que siente porque ni él mismo se comprende. Nunca criticarlo minimizar o negar sus síntomas esto aumentará su depresión. Debe recibir ayuda terapéutica oportuna antes de que tome una decisión impulsiva propia de su adolescencia.

Los síntomas más evidentes que pueden alertar de suicidio en los jóvenes son: abandono en su aspecto personal el chico deja de bañarse y de arreglarse. Alteración de sueño no duerme, se desvela hasta altas horas de la madrugada, tiene despertares continuos o sueño diurno. Se afectan sus funciones cognitivas demuestra falta de

atención y se muestra muy distraído, no se concentra fácilmente, se le pregunta de lo que se está hablando y no sabe o no se acuerda.

Los síntomas y actitudes con tendencia al suicidio en el adolescente son muy similares a las de la depresión. Los siguientes síntomas pueden ayudar a los padres a detectar el riesgo en su adolescente:

- Cambios de hábitos en él: dormir, comer o en sus relaciones sociales. Retraimiento
- Actitudes violentas, rebeldía exagerada, salidas en forma de escape de la casa
- Uso de drogas o alcohol
- Abandono personal
- Cambios fuertes y marcados en su forma de ser
- Dolores frecuentes de cabeza o de estómago
- Cansancio, abatimiento
- Pérdida de interés en actividades que antes le gustaban
- Poca tolerancia a elogios o reconocimientos
- Comentarios en relación a armas de diversos tipos
- Presencia de armas en su cuarto o en el hogar

Cuando ya el adolescente contempla más el suicidio puede presentar:

- Sentimientos de minusvalía, hace comentarios en relación a su baja autoestima
- Expresiones esporádicas o tenues como “no voy a ser una carga más”, “ya nada me importa”, “pronto se va a resolver todo”, etc.
- Comentarios sobre el poco o nulo valor de sus acciones
- Regala sus cosas sobre todo las más queridas
- Se pone alegre después de haber estado muy triste
- Ve la muerte como una solución
- Comentarios de planes para matarse en otras personas

Ante los comentarios de auto devaluación del chico la familia no debe esforzarse en decirle que está equivocado que vale mucho o que ve las cosas de manera errónea pues en el suicida; éstos son esfuerzos inútiles. Lo que necesita es entender que no quiere morir y que percibe a la muerte como salida a su dolor emocional y que esta no es solución sino complicación; los razonamientos lógicos y la razón no le ayudan. A la familia le corresponde comprenderlo y al especialista atenderlo.

En México, el suicidio juvenil es la tercera causa de muerte en las personas de entre 15 a 29 años de edad y el número de muertes por suicidio en cada rango de edad; para los varones el porcentaje es más alto, entre los jóvenes de 20 a 24 años y para las mujeres, el mayor porcentaje de suicidio se da entre los 14 y 19 años. Para los menores de 15 años la tasa de mortalidad en suicidios es la quinta en orden de importancia, la tercera para el grupo de 15 a 19, la tercera para el grupo de 20 a 24, la cuarta para los grupos más jóvenes de la población; el intento de suicidio es más común en la población joven, 12 a 17 años, 4 por cada 100. Alrededor de 3.7 de 18 a 29, y disminuye en la población de más edad” (En México el suicidio es la tercera causa de muerte en los jóvenes, IMJUVE y INPRF., 2009: 39).

En muchos casos la muerte aparece como un mero accidente. Los accidentes más comunes en los adolescentes son los de carro por manejar a altas velocidades o por jugar arrancones que por lo general van mezclados con alcohol o drogas. Se vuelven bravucones, tienen sexo sin protección, adoptan actitudes agresivas, provocativas o desafiantes en sus salidas nocturnas, las cuales por supuesto van mezcladas con alcohol; estas son otras formas de autodestrucción.

Cuando el adolescente toma la decisión de quitarse la vida lo hace por lo general de manera súbita no pensada. Se puede disparar, cortar las venas, tomar pastillas, se ahorca, se envenena o se arroja de una gran altura.

Los métodos más utilizados por los hombres menores de 19 años para suicidarse son: cortarse las venas, tomar veneno, ahorcarse o usar armas de fuego. Las mujeres generalmente recurren a la ingesta de pastillas. El espectro suicida comienza con ideas vagas acerca de la muerte, luego tienen una noción más específica de cómo quitarse la vida. Realizan sus primeros intentos con píldoras para dormir o armas de fuego. Las causas más frecuentes para tomar esta decisión de quitarse la vida son por la pérdida de alguno de sus padres más cercanos, desintegración familiar, alcoholismo o drogadicción de uno

de sus padres, así como presión escolar o maltrato físico y sexual. (Modelo psicoeducativo para la prevención del suicidio en jóvenes., Salud Mental: 2008: 206)

Finalmente el suicidio en los adolescentes es el riesgo más fuerte en su vida y está más presente de lo que muchos padres o educadores se imaginan. Lo importante es hacer conciencia en este particular que convive con los jóvenes de manera significativa. Las estadísticas son más que reveladoras y ante los datos que arrojan los estudios de instituciones confiables no se le puede seguir ignorando o minimizando. Más bien es buscar opciones de ayuda honesta y profesional para los adolescentes.

Por desgracia en la mayoría de los casos las señales de peligro son casi imperceptibles. Las características de forma de ser de los suicidas también son muy variadas y no son indicativo para decir que un determinado tipo de persona no recurrirá al suicidio

Según estudios oficiales, el 55 por ciento de los muchachos que se quitaron la vida eran hijos únicos y la gran mayoría lo hizo en su casa. La gran mayor parte de quienes se suicidaron eran católicos y un cinco por ciento, cristianos y un cinco por ciento dijo no identificarse con credo alguno. Las depresiones y el suicidio son más comunes en los jóvenes por las relaciones familiares afectivas deterioradas y una más difícil comunicación de los hijos con los padres. Otro factor es la presión, competencia y entornos de ansiedad, frecuentes propuestas de consumo social inalcanzable en muchos casos. El suicidio es la segunda causa de muerte entre los jóvenes mexicanos, después de los accidentes automovilísticos. Se estima que de los tres mil 200 suicidios que ocurren cada año en México, en promedio son personas entre 11 y 20 años (Suicidio, cuarta causa de muerte en los adolescentes, UNAM.,2004: 318).

El intento de suicidio es una llamada de atención del joven hacia su familia y sociedad. Suele manifestar sus deseos y hay que estar atentos a cualquier señal que pueda hacer prevenir una tragedia.

La depresión y las tendencias suicidas son consecuencias de desarreglos mentales que se pueden y deben tratar. Es necesario reconocerlo así como una enfermedad peligrosa con requerimientos especiales de: diagnóstico, tratamiento y atención con seguimiento por especialistas porque puede estar presente en cualquier persona ya sean niños o adolescentes.

Se concluye que es un imperativo intervenir preventivamente con los adolescentes ya que no sólo son el grupo de mayor riesgo suicida, sino porque además son los primeros en enterarse de cualquier riesgo suicida en su grupo de amigos y además al estar capacitados para prevenirlo pueden ser multiplicadores de una mayor conciencia y de información adecuada en otros ámbitos en donde conviven. Adaptarlo para su aplicación en centros escolares de educación básica; el reto a futuro es lograr la colaboración entre todos los actores sociales que tienen algo que aportar para detener el alza del suicidio. (Modelo psicoeducativo para la prevención del suicidio en jóvenes., Salud Mental: 2008: 203)

Los riesgos en los adolescentes son muchos y muy variados: las adicciones al alcohol, al tabaco o a la droga en las que las chicas cada día están más involucradas. Los diferentes trastornos alimentarios son riesgos de actualidad en lo que se involucran más las jovencitas sin ser una característica exclusiva de ellas. El abuso entre iguales llamado Bullying es violencia presente en los ambientes de adolescentes, el uso de medicamentos psicotrópicos que se han puesto de moda combinados con alcohol para seguir la fiesta o “divertirse” más intensamente, los accidentes automovilísticos por conducción temeraria y muchos otros más.

Se sabe que entre las chicas es más frecuente el uso de medicamentos psicotrópicos, es decir sedantes y tranquilizantes; mientras que los varones se orientan más a drogas estimulantes y al consumo de alcohol, que los llevan en muchos casos a comportamientos violentos o agresivos.(Crispo R.y Guelar D.,2008:132)

Es recomendable que ante cualquier manifestación de conducta diferente a las normas, irritabilidad, actitudes no usuales en los hijos, amistades nuevas que no quieren ser llevadas a casa o saber de su familia y costumbres o simplemente dudas; no se esperen a tomar las medidas preventivas y acudir a los profesionales involucrados en el

tratamiento de esta peligrosa enfermedad. Pueden tener la confianza en el Educador Familiar como guía orientadora, honesta y confiable. Los padres no están solos cuentan con la valiosa ayuda de los Educadores Familiares que velan por el bienestar de las familias.

## **V.9 El Educador Familiar, la depresión y el suicidio en el adolescente**

Al Educador Familiar le interesa la educación del ser humano su bienestar y el de la familia entera. Proporciona opciones educativas para fortalecer la voluntad y la tolerancia a la frustración que llevará a la persona al autodomínio; indispensable en el tratamiento de la depresión. Proporciona al adolescente los elementos y fortalezas para enfrentarse a las adversidades de la vida y saber salir de procesos difíciles. Puede orientar a la familia para el entendimiento de que la depresión es una enfermedad y que como tal requiere de tratamiento especializado: médico psiquiátrico y psicológico.

Las familias con síntomas, por lo común experimentan una sensación de fracaso; se sienten culpables y avergonzadas por no haber resuelto sus propios problemas. El ver a un asesor familiar, a menudo parece como una carga adicional. ¿“Asesoría familiar? ¿Por qué querríamos nosotros algo como eso?”, parece preguntarse la familia. “Sería como lavar la ropa sucia en público”. Nuestra familia es cosa nuestra. Nuestros problemas nos conciernen sólo a nosotros (Leventon E., 1987: 173).

Aceptar ayuda en relación a la depresión en el hijo adolescente no es vergonzoso es de carácter orientador y el Educador Familiar puede ser esa persona que la familia y el adolescente deprimido tanto necesitan.

Por lo general la conducta y las reacciones del adolescente en su casa es la voz de su propia familia dice: “a mi no me afecta el divorcio de mis padres” pero se encuentra atrapado en esa conflictiva y sus propias reacciones. No sabe cómo actuar sin lastimar o afectar; si apoya a uno de los padres se siente desleal con el otro y a su vez no puede dejarlo. Vive entre pleitos en un clima de tensión que absorbe y mientras sus padres

pueden estar tristes o su madre llorando; él está irritable, aislado, desesperado, frustrado y deprimido. El adolescente se siente muy mal y desea comprensión y sobre todo orientación en relación a lo que está padeciendo. El Educador Familiar es la persona idónea para ofrecerle lo que su equilibrio emocional necesita.

Cuando el adolescente se desubica el Educador Familiar favorecerá el reconocimiento y beneficio de los medios que lo fortalecen. El sacrificio y la renuncia que lo aleja del placer hedonista de ir tras el sólo sentirse bien o en zona de confort huyendo de las responsabilidades sin luchar ante las adversidades. Le conducirá a no deteriorar su integridad y su dignidad personal por vicios o malas decisiones. Lo orientará en valores otorgándole un significado a su existencia y motivación suficiente para ir tras su proyecto de vida y obtener así a satisfacción personal que le llevará a la felicidad verdadera. Esta felicidad que para el adolescente deprimido le parece algo tan lejano e inalcanzable.

El ser humano moderno, carente de apoyo, busca frecuentemente la felicidad de un modo que acaba siendo insatisfactorio y potencialmente dañino. Y aquí se incluyen los trastornos alimenticios, las drogas, el sexo, el poder, las adicciones y el cada vez mayor materialismo. Según las investigaciones y nuestras propias experiencias, la felicidad basada en valores contiene ocho elementos: la relatividad o conexión de apoyo con los demás, la sensación de autonomía (caracterizada por la independencia y el control personal), la autoestima, la sensación de ser competente, la sensación de tener un objetivo, la conexión funcional con el propio cuerpo, la conexión con los animales, la naturaleza y la espiritualidad (Murray A. y Fortinberry A.,2004: 40,41).

El Educador Familiar fomentará en el adolescente una sana autoestima para reconocerse competente y autónomo de forma responsable, sabrá aprovechar los ratos buenos del chico para hacerle notar el amor de su familia y todo lo positivo que tiene, sin ser demasiado formal o exigente con él y nunca decirle: “no se qué te pasa no te falta nada”, “no se qué más quieres de tus padres”, “no tienes problemas reales para que falles así”, etc.

Para el Educador Familiar conocer de depresión sus características tipos y tratamientos le puede resultar muy provechoso para orientar y apoyar al adolescente

deprimido y a su familia. Su intervención es invaluable cuando atiende familias con desconocimiento, negación, falta de comprensión y riesgo de complicación.

Saber escuchar cómo preguntar y qué preguntar es un arte. Son herramientas esenciales de indagación para los profesionales involucrados en la atención a la persona humana y su mejora. Saber hacer una entrevista a un adolescente no es sencillo y menos si está deprimido. Requiere que el profesional que entrevista al deprimido conozca adecuadamente lo que está investigando. El Educador Familiar puede ser la primera persona en detectar o sospechar de una depresión en la familia que atiende y atinadamente aún sólo bajo sospecha; canalizar a la persona deprimida al profesional indicado para ser atendida, diagnosticada y tratada adecuadamente y a tiempo.

Cuando un miembro de la familia tiene problemas física, psicológica, social o académicamente, la teoría de sistemas sugiere que todos los demás componentes de la misma, se ven afectados y algunos alteran su comportamiento visible, a fin de compensar el trastorno y mantener el equilibrio familiar.

Cuando un padre se siente deprimido, por ejemplo, toda la familia debe encontrar diferentes formas de relacionarse con él y compensar las pérdidas causadas por su depresión en la actividad familiar (Leventon E.,1987:41).

La depresión no respeta edades ni situación familiar económica o cultural. Es una enfermedad universal y su víctima puede ser cualquiera. El Educador Familiar es ese primer contacto de ayuda alentadora que busca la familia en situaciones que salen fuera de sus posibilidades educativas. Al Educador Familiar puede corresponderle el sospechar de depresión y saber distinguir la diferencia entre una conducta adaptativa propia de la adolescencia y una depresión. El Educador Familiar será un salvador de vidas para los adolescentes deprimidos

## REFLEXIONES FINALES

- La familia es la encargada del cuidado y educación de sus miembros propicia su perfeccionamiento y favorece la estabilidad general de sus integrantes. Los padres como primeros educadores deben educar en totalidad a sus hijos viéndolos como una Unidad tridimensional de cuerpo - mente y espíritu y reconocer su unicidad como seres únicos, irrepetibles, irremplazables e insustituibles.
- En la familia la persona aprende a vivir autónoma, libre y responsablemente. La familia al ser el núcleo de amor verdadero orienta y guía a los hijos por medio de la vivencia en valores hacia su seguridad y fortaleza emocional necesaria para enfrentarse a los riesgos propios de adolescencia.
- La familia enseña a los hijos a ser personas, los educa a crecer en libertad, orienta sus decisiones respetando su autodeterminación. Da elementos de reflexión en sus elecciones orientadas a la verdad y al bien y por medio del ejercicio de su libertad responsable; convertirse en agentes de cambio positivo para la sociedad.
- La familia aporta los cimientos para la construcción de una sana autoestima en los hijos. Otorga los elementos que les ayudarán a enfrentarse a los desafíos de la vida con seguridad y autoconfianza sintiéndose merecedores a la felicidad y comprometiéndose con causas valiosas, descubriendo así su valiosa aportación hacia la construcción de una sociedad y un mundo mejor.
- Es en la familia en donde se forman las bases para la edificación del proyecto vital de los hijos adolescentes. Este supone un buen uso de la libertad y responsabilidad como algo trascendental en su vida. Situación que invita a considerar la relevancia de una autoridad bien ejercida de los padres para conducir a sus hijos hacia la

plenitud hacia su realización de vida y su salud psicoemocional; ahuyentándolos de la depresión.

- La familia enseña a educar las emociones de los hijos con el ejemplo cotidiano otorga los elementos que les servirán en la interrelación mente y emoción (Inteligencia Emocional). La vida no está exenta de conflictos y el manejo adecuado de las emociones ayudará al adolescente a enfrentarlos más maduramente, con su familia y en sus relaciones sociales, proporcionándoles así; salud emocional.
- En el ámbito familiar debe existir diálogo espiritual. Si en familia no hay comunicación afectiva y efectiva se propiciará en el hogar un ambiente de alejamiento o desamor con falta de atención e interés que podrá llevar al hijo adolescente a una soledad y depresión. Corresponde a los padres favorecer una comunicación con respeto, tolerancia, aceptación incondicional y empatía que les permita el acercamiento comprensivo y amoroso con su hijo adolescente.
- Para la conservación de la familia será indispensable que sus integrantes busquen el bien común optando por lo más conveniente para su fortalecimiento. Toda persona que decide formar una familia, su valor principal deberá ser ésta. Por lo que la familia ha de ocupar un lugar prioritario dentro del sistema de valores que orientan la vida personal, saber comprometerse con todos sus integrantes sin minimizar o desatender sus necesidades educativas y emocionales.
- La adolescencia es una etapa de la vida difícil pero de gran oportunidad para que la persona descubra su objetivo de vida. El adolescente necesita sentirse valioso, amado, seguro y con metas claras a futuro de no ser así; puede caer en frustración y depresión optando por conductas autodestructivas, adicciones y llegar hasta el suicidio.

- La tarea fundamental de la adolescencia es la construcción de la identidad propia y diferenciada y la elaboración de un proyecto vital. Es etapa de transición de formación y riesgo pero también es campo fértil para expandir los recursos espirituales y encontrar el objetivo que guiará la vida. El Educador Familiar es el profesional que orienta a los padres en la educación de sus hijos en esta etapa de transición, formación y riesgo pero al mismo tiempo; de grandes oportunidades.
- El adolescente necesita saber cuál será su contribución al mundo, encontrar su vocación y descubrir su misión intransferible en las situaciones cotidianas que vive dentro y fuera de su núcleo familiar. Debe estar consciente de que sus decisiones de hoy repercutirán invariablemente en su futuro y que todo lo que emita al mundo; dará forma a su propia identidad.
- Los adolescentes requieren de una educación familiar apoyada en valores sentirse útiles y valiosos para algo o para alguien, por lo que educarlos como seres de aportaciones contribuirá a su fortalecimiento ante los inconvenientes de la vida y los capacitará a dar lo mejor de sí mismos ante cualquier situación. Así sentirán que la vida siempre valdrá la pena vivirla y conservarla, sobrevendrá el deseo de felicidad y no de tristeza y depresión.
- Es indispensable que el adolescente se construya a sí mismo responsabilizándose de su existencia con fortaleza y voluntad. Debe saber que sólo estando comprometido con sus actos puede responder a la vida y a la sociedad pero sobre todo consigo mismo para poder aportar positivamente a los demás y en consecuencia a su crecimiento y salud psicoemocional.
- La depresión es una enfermedad que puede provocar la autodestrucción del adolescente. Éste necesita ser consciente de sus fortalezas para enfrentarse las

demandas de la vida y optar por acciones responsables ligadas con el deber ser y los valores de creación, vivenciales o de actitud.

- La adolescencia es etapa de cambios y transformaciones que involucran a toda la familia. Estos cambios repentinos y extremos pueden propiciar la depresión que afectará al adolescente en su personalidad, en su autoimagen, bajará su autoestima y cambiará su comportamiento. Padres y educadores deben tener un compromiso ético y conciencia moral ante este riesgo de la adolescencia. Con buen ejercicio de la autoridad paterna, con su apoyo y el desarrollo moral de los padres y educadores el adolescente deprimido tendrá aportaciones amorosas de ayuda y cuidado de salud emocional.
- Orientar a los hijos en sus cambios de humor polarizados, aceptar y respetar su tristeza, comprender su “flojera” implica una donación personal en los padres, implica dar ese aporte de amor necesario para resolver los conflictos familiares. Los hijos y su sano desarrollo representan un valor primordial y puede ser la motivación de los padres para reestablecer la armonía familiar utilizando los dos recursos de la dimensión espiritual: autodistanciamiento y autotranscendencia.
- Los padres no deben olvidar que su contribución es indispensable en la salud emocional de sus hijos adolescentes y la negación de un problema o un estado emocional alterado en sus hijos sólo retrasará la ayuda indispensable para evitar una consecuencia fatal; como el suicidio.
- El Educador Familiar es la ayuda sana, ética, confiable y profesional para los integrantes de la familia les auxiliará apoyándose en valores y virtudes con la finalidad de fortalecer esta institución educativa reforzando los lazos que los unen y manteniendo un enfoque positivo. Conducirá a la familia hacia su sano desarrollo y salud emocional.

## BIBLIOGRAFÍA

- ABERASTURY, Arminda y KNOBEL, Mauricio (2004), *La adolescencia normal, un enfoque psicoanalítico*, Editorial Paidós Educador, reimpresión, México.
- ALONSO, Norma (2006), *Educación emocional para la familia, encuentro de esencias*, Editorial Editorial Producciones Educación Aplicada, México.
- ALLPORT, Gordon (1968), *The person in psychology*, Editorial Beacon Press, Boston.
- BRANDEN, Nathaniel (1995), *Los seis pilares de la autoestima*, Editorial Paidós, 1° reimpresión 2005, México.
- BRANDEN, Nathaniel (1998), *La autoestima de la mujer: desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia*, Editorial Paidós, 1° reimpresión, México.
- BRANDEN, Nathaniel (1999), *La autoestima en el trabajo*, Editorial, Paidós Plural, 1ª. edición, México.
- BRANDEN, Nathaniel (2003), *El poder de la autoestima: cómo potenciar este importante recurso psicológico*, Editorial, Paidós, 2ª. edición, México.
- CARRERA LOMELÍ, Miguel y Tita (2008), *Cómo crecer con los hijos, la familia como proyecto de vida*, Editorial. Trillas, México.
- CASTILLO C., Gerardo (1999), *Preparar a los hijos para la vida*, Editorial Palabra, 5ª.edición, Madrid, España. (No tiene la página)

- CASTILLO C., Gerardo (2002), *El adolescente y sus retos*, Editorial Pirámide, 2da. reimpresión, Madrid, España.
- CASTRO., Alejandro (2008), *Desaprender la violencia: un nuevo desafío educativo*, 3ª edición, Buenos Aires , Argentina
- CHAVARRÍA O, Marcela (1991), *Paternidad y trascendencia*, Editorial Minos, México
- CHAVARRÍA O, Marcela (2005), *El reto en la educación de los hijos, compendio de pedagogía familiar*, Editorial Trillas, México.
- CHAVARRÍA O, Marcela (2002), *¿Qué significa ser padres?*, Editorial Trillas, 2ª Edición, México.
- COVEY R, Stephen (1989), *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, Editorial Paidós, México.
- COVEY, Sean (1998), *Los 7 hábitos de los Adolescentes altamente efectivos: la mejor guía para el éxito juvenil*, Editorial Grijalbo, 18ª. reimpresión 2005, México.
- COVEY R, Stephen (2006), *Los 7 hábitos de las familias altamente efectivas*, Editorial de Bolsillo, Paidós, México.
- CRISPO, Rosina y GUELAR, D (2008), *La adolescencia: manual de supervivencia*, Editorial Gedisa, Barcelona, España.

- FAST, Julios (1994), *El sublenguaje del cuerpo*, Editorial Paidós, Barcelona, España.
- FLEMMING, Don (1992), *Cómo dejar de pelearse con su hijo adolescente*, Editorial Paidós, México.
- FRANKL, E. Viktor (1987), *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*, Editorial Herder, Barcelona, España
- FRANKL, E. Viktor (1992), *Teoría y terapia de la Neurosis*, Editorial Herder, Barcelona, España.
- FRANKL, E. Viktor (1994 a), *Logoterapia y Análisis Existencial*, Editorial Herder, Barcelona, España.
- FRANKL, E. Viktor (1994 b), *La voluntad de sentido*, Editorial Herder, Barcelona, España.
- FRANKL, E. Viktor (2001 a), *El hombre en busca de sentido*, Editorial Herder, 21ª edición, Barcelona, España.
- FRANKL, E. Viktor (2001 b), *Psicoanálisis y Existencialismo de la Psicoterapia a la Logoterapia*, Editorial Fondo de Cultura Económica, México.
- FRANKL, E. Viktor (2002), *La presencia ignorada de Dios*, Editorial Herder, 11ª edición, Barcelona, España.
- FREIRE, B. José (2002), *El humanismo de la logoterapia de Viktor E. Frankl: la aplicación del análisis existencial en la orientación personal*, Editorial EUNSA, 1º edición, Navarra, España.

- GOLEMAN, Daniel (1995) *La inteligencia emocional, por qué es más importante que el cociente intelectual*, Editorial Javier Vergara, Editor, México.
- GOLEMAN, Daniel (2006), *La inteligencia social, la nueva ciencia para mejorar las relaciones humanas*, Editorial Planeta, México.
- GREENSPAN, Stanley (1997), *Las primeras emociones*, Editorial Paidós, Barcelona España.
- IBARRA RAMOS, Ramón (2000), *Empresa- Familia. Una relación constructivista*, Editorial Trillas, México.
- ISAACS, David (1991), *Dinámica de la comunicación en el matrimonio*, Editorial EUNSA, 2ª. Edición, España
- ISSACS, David y ABRIL, Ma. Luisa (1998), *Familias contra corriente*, Editorial Minos, 2ª. reimpresión de la 1ª. impresión, México
- ISAACS, David (2003), *La educación de las virtudes humanas y su evaluación*, 13ª reimpresión, Editorial Minos, México
- Juan Pablo II (1993) Documentos Pontificios 16, *Exhortación Apostólica, Familiares Consortio. Al Episcopado, al Clero y a los Fieles de toda la Iglesia sobre la misión de la familia cristiana en el mundo actual*, Editorial Basilio Nuñez, México.
- LÓPEZ DE LLERGO, Ana Teresa (2001), *Educación en valores, educación en virtudes*, Editorial CECSA, México.

- LÓPEZ DE LLERGO, Ana Teresa (1999), *Valores, valoraciones y virtudes: Metafísica de los valores*, Editorial CECOSA, 1° a reimpresión, México.
- LEVETON, Eva (1987), *El adolescente en crisis, orientación con terapia familiar*, Editorial Pax, México.
- LLANO C., Rafael (2001), *La alegría de vivir*, Editorial Minos, México.
- MÄRTIN, Doris (2003), *EQ: Qué es inteligencia emocional: cómo lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida*, Editorial Selección EDAF, 5° edición, España.
- MELENDO G., Tomás (2002), *Ocho lecciones sobre el amor humano*, Editorial Rialp, 4° edición, Madrid, España.
- MURRAY, B y FORTINBERRY, A., (2004), *Superando las depresiones*, Editorial Amat, 1ª. Edición, España.
- NOBLEJAS, Ma. Ángeles (2000), *Palabras para una vida con sentido*, Editorial Desclée de Brouwer, 2º edición, Bilbao, España.
- OLIVEROS, F. Otero (1995), *Qué es la Orientación Familiar*, Editorial EUNSA, 4º edición, Navarra, España.
- OLIVEROS F, Otero (1998), *Relaciones humanas en la familia*, Editorial Minos, México.
- OLIVEROS F., Otero (1999), *La libertad en la familia*, Editorial Minos, 2º reimpresión de la 1era. edición, México.

- OLIVEROS F, Otero (2001), *Autonomía y autoridad en la familia*, Editorial Minos, 1era reimpresión de la sexta edición, México
- ORIZA VARGAS, Jorge A. (2000), *La inteligencia emocional en el matrimonio*, Editorial Etoile, 2º edición México.
- PICK DE WAISS, Susan y VARGAS-TRUJILLO, Elvia (2007), *Yo adolescente, Respuestas claras a mis grandes dudas*, IMIFAP, Editorial Ariel Escolar, 36 reimpresión, México
- PLIEGO BALLESTEROS, María (1994), *Tu familia merece libertad*, Editorial Minos, 3º edición, México.
- PLIEGO BALLESTEROS, María (1995), *Los valores y la familia*, Editorial Minos, México.
- PRADO DE AMAYA, Evelyn (2004), *Padres obedientes hijos tiranos: una generación preocupada por ser amigos y que olvidan ser padres*, Editorial Trillas, 1era. reimpresión, México.
- QUINTANA, José María (1993), *Pedagogía familiar*, Editorial Narcea, Madrid, España.
- QUINTANILLA, Beatriz (2003) *Personalidad madura: temperamento y carácter*, Publicaciones Cruz O. S.A. Universidad Panamericana. México
- ROJAS, Enrique (2003), *El amor inteligente, corazón y cabeza: claves para construir una pareja feliz*, Editorial Planeta, Madrid, España.

- ROJAS, Enrique (2006) *Adiós, depresión En busca de la felicidad razonable*, Colección: vivir mejor, Editorial Temas de Hoy, Madrid, España.
- ROJAS, Enrique (1998), *El hombre Light, una vida sin valores*, Editorial Temas de Hoy, Madrid, España.
- SAAVEDRA, S. Manuel (2004), *Cómo entender a los adolescentes para educarlos mejor*, Editorial Pax, México.
- SÁNCHEZ, M. Mar (2001), *¿Por qué esperar a estar casados? Si ya nos queremos*, Editorial Desclée de Brouwer, Bilbao España.
- SCHMILL, Vidal. (2005), *Disciplina inteligente, manual de estrategias actuales para una educación en el hogar basada en valores*, Producciones Educación Aplicada, México.
- SIMMONS, Steve y John (1999), *EQ, como medir la inteligencia emocional*, Editorial EDAF, Madrid, España.
- STENSON B., James (2003), *Mejores padres, mejores hijos*, Editorial Minos, 4ª. reimpresión de la 1ª. edición, México.
- VALLEJO-NÁGERA. J.A., (1999), *Ante la depresión*, Editorial Planeta, España
- VILADRICH, Pedro J. (1990), *El compromiso en el amor*, Editorial Loma, México.
- VILLALOBOS, Marveya (1996), *Educación Familiar*, Editorial Trillas, México.

- WOOD, Robert y TOLLEY Harry (2007), *Mide tu inteligencia Emocional*, Editorial Punto de Lectura, México.
- YEPES, S., Ricardo y ECHEVARRÍA, Aranguren (1999), *Fundamentos de antropología, un ideal de la excelencia humana*, Editorial EUNSA, 4ª. edición, Navarra, España.
- Zuk, H., Gerald y Boszormenyi, Ivan (2006), *Terapia familiar y familias en conflicto*, editorial Fondo de Cultura Económica, Cuarta reimpresión, México.

### **FUENTES ELECTRÓNICAS**

- Modelo psicoeducativo para la prevención del suicidio en jóvenes, Salud Mental INPRF Vol, 31(3), May-Jun, (2008) [www.inprf-cd.org.mx](http://www.inprf-cd.org.mx)
- Veinticinco años de investigación sobre el suicidio, Dirección de Investigaciones Epidemiológicas y Psicosociales INPRF Vol,26(6) Dic, (2003) ) [www.inprf-cd.org.mx](http://www.inprf-cd.org.mx)
- Experiencias y retos en la prevención del suicidio, S.S.,Servivios de Salud de Yucatán., [www.salud.yucatan.gob.mx](http://www.salud.yucatan.gob.mx)
- Suicidio, cuarta causa de muerte en los adolescentes, UNAM Facultad de Psicología [http// www.bine.org.mx](http://www.bine.org.mx)