



## JUVENTUD.

Oficialmente, para ser joven sólo importa la edad biológica: estar comprendido entre 15 y 30 años de edad. Parece que no se tiene en cuenta para nada la edad mental, y, sobre todo, una cosa muy importante que debería caracterizar a la juventud: **no estar hecho del todo**, no haberse acomodado del todo a las ideas establecidas. Sin embargo, en la actualidad, la mayor parte de los llamados *jóvenes*, son adultos desde muy pronto, están a gusto en el mundo en el que viven y no desean cambiarlo. Es cierto que todavía hay una minoría idealista que podemos encontrar trabajando en las ONGs o en los rebotes del movimiento estudiantil, pero en general la juventud hoy día es bastante conformista, o sea, que es muy poco joven.

La juventud como clase social con una conciencia propia (*nosotros los jóvenes*, como suelen decir) ha aparecido muy recientemente, cuando empezaron a juntarse los jóvenes con la extensión de la escolarización y la masificación de la Universidad. La juventud apareció en la historia como un movimiento innovador (en ideas, en gustos) opuesto al de los adultos, con sus características de **idealismo, solidaridad, radicalismo y frescura**, que incluso parecía que podía llegar a cambiar el mundo, como con los hippies o en Mayo de 1968. Luego se vio que no era tal, que aquello tenía mucho de diversión, y los jóvenes terminaron acomodándose al sistema. Hoy día, al ser una parte numéricamente muy importante de la población, y, además muy consumista, el mercado está muy atento a ellos, mimándolos y adulándolos ("¡Qué grande es ser joven...!") Los jóvenes compran sin parar lo que les gusta, lo que ellos creen que les gusta, y, en realidad, no hacen sino comprar lo que tienen que comprar si es que quieren encarnar el ideal de joven (por cierto, ¿quién decide lo que hay que comprar para ser un joven como está mandado?).

Los jóvenes actuales son menos



El conflicto generacional, esa distancia insalvable que había entre el mundo de los padres y de los hijos, y que tantos disgustos y roturas familiares causó en otros tiempos, hoy día se ha reducido al mínimo: los padres y los hijos en general se llevan bien.

idealistas que los de antaño, apolíticos, optimistas, individualistas, más próximos también a las ideas de los mayores, por lo que **el conflicto generacional ya prácticamente no existe** (por eso los jóvenes cada vez se independizan más tarde, porque están a gusto en casa). La mayoría estudian y en sus ratos de ocio prefieren las reuniones con los amigos (aunque se dice que las relaciones son cada vez más superficiales), el ordenador, la televisión y la música.

## LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una época difícil de afrontar para el adolescente y, también, para sus padres. Suele comenzar a la edad de los once años en las mujeres y sobre los trece en los varones, y en ella van a producirse rápidos cambios físicos y mentales, que llevarán al adolescente a adquirir una personalidad propia, liberándose de la tutela de la familia.

Su ansia de libertad chocará con el control familiar, de modo que se generarán tensiones. El adolescente se siente inseguro, pero no tiene más remedio que arriesgarse a hacer su vida; sus padres, por su parte, son responsables de él porque es menor. Las dificultades se deben solucionar a base de una educación ni muy permisiva ni tampoco muy autoritaria; debe hacer mucha negociación, pero hay límites que no se pueden franquear, y estos deben ser muy claros y razonables. No obstante, puede ocurrir que los padres pierdan el control y no sepan qué les pasa a sus hijos en un momento de sus vidas no exento de riesgos.

Es la edad propicia para que aparezcan problemas escolares, en cuyo caso los padres deben preocuparse y hablar con los profesores. También está la amenaza de la droga. El riesgo de la anorexia se deberá a que los chicos se preocuparán en extremo por su apariencia física.

## VOLUNTARIADO

Muchos jóvenes realizan tareas de voluntariado, ayudando a enfermos, discapacitados, ancianos, marginados, etc.

Hay muchos programas de voluntariado, nacionales e internacionales.

*Más que un premio gordo de la lotería  
más que un premio Nobel de lo que sea,  
recibe el Voluntario cada noche al acostarse  
por haber alegrado a un triste,  
hacer sonreír a un enfermo,  
pasar en su silla a un minusválido*

*El Voluntario no ha pintado un cuadro,  
no ha hecho una escultura,  
no ha inventado una música,  
ni ha escrito un poema,  
pero ha hecho una obra de arte con sus horas libres.*

*Todavía hay milagros  
que los hacen, los hacen y los harán  
los nuevos voluntarios.*

(Gloria Fuentes)

## DOCUMENTOS .

**Introducción.**

Tanto los adolescentes como sus familias pueden percibir los años que comprende la adolescencia como una época tormentosa y emocionalmente agresiva plagada de frecuentes enfrentamientos entre unos y otros. Sin embargo, estudios recientes han puesto de manifiesto que a la mayoría de los adolescentes realmente les gustan sus padres y que creen que se llevan bien con ellos. Entonces, ¿por qué consideramos la adolescencia como una época difícil? Lo cierto es que en la adolescencia se produce un rápido desarrollo físico así como profundos cambios emocionales que, aunque pueden ser excitantes, no obstante también pueden resultar confusos e incómodos tanto para el adolescente como para sus padres. En este folleto usted encontrará información sobre estos cambios, sobre los problemas que los mismos pueden generar y sobre algunas formas de afrontar ambos.

**Los cambios de la adolescencia.**

Durante la adolescencia, las personas crecen y maduran rápidamente. Estos cambios suelen comenzar a la edad de los once años en las mujeres y sobre los trece en los varones. Los cambios hormonales responsables realmente comienzan años antes y pueden dar lugar a

períodos de inquietud y mal humor. Las niñas experimentan estos cambios antes que los niños. Debido a esto, en los primeros tres o cuatro años, ellas parecen madurar mucho más rápido, pero después los varones las alcanzan para, a la edad de 17 años, convertirse ambos en hombres y mujeres jóvenes. Estos jóvenes pueden ser ya físicamente tan grandes como sus padres y serán capaces de tener hijos propios. Todo esto se complica con el hecho de que la capacidad de procrear o concebir hijos puede



desarrollarse en los adolescentes al mismo tiempo que su madre la está perdiendo debido a la menopausia. Los buenos tiempos y oportunidades disfrutados por su hijos adolescentes pueden hacer sentirse a sus padres demasiado mayores y cierta envidia.

No es sorprendente que, debido a la velocidad de estos cambios, algunos adolescentes lleguen a estar tan preocupados por su apariencia que precisen ser tranquilizados, especialmente si ellos no crecen o maduran tan rápidamente como lo hacen sus amigos. Puede ser útil el recordar que cada adolescente se desarrolla a una velocidad diferente.

La primera regla para las chicas o el cambio de voz en los chicos son acontecimientos importantes que pueden tener lugar en edades diferentes entre los adolescentes. Todo este crecimiento y desarrollo utiliza gran cantidad de energía, lo cual podría tener que ver con el hecho de que los adolescentes parecen necesitar dormir más. El que se levanten tarde puede irritar a sus padres, pero generalmente no es fruto de la pereza u holgazanería.

A la vez que se hacen más altos, comienzan a afeitarse o tienen reglas, las personas de esta edad comienzan a pensar y a sentir de forma diferente. Es la época en que empiezan a establecer relaciones íntimas fuera del entorno familiar con amigos de su misma edad. Las relaciones con la familia también cambian, los padres se hacen menos imprescindibles cuando los adolescentes desarrollan su vida fuera de la familia.

Los primeros desacuerdos suelen surgir cuando los adolescentes comienzan a desarrollar sus propios puntos de vista que con frecuencia no son compartidos por sus padres. Como forma de alcanzar un sentido de identidad diferente del de sus familiares, los adolescentes suelen pasar mucho tiempo en compañía de personas ajenas a la familia o hablando por teléfono con sus amistades. Esta es otra de las cosas que puede irritar a sus padres, pero es un forma importante de lograr un sentido de identidad propio, independiente del de su familia. Estas amistades forman parte del aprendizaje sobre como hacer progresos con los demás. En esta

época, el vestido y la apariencia física se convierten en muy importantes, bien como forma de expresar solidaridad con los amigos bien como forma de declarar su creciente independencia de la familia.

Los padres suelen sentirse rechazados, y en cierto sentido lo son. Pero este rechazo aparente es necesario para que el joven llegue a ser un adulto con una identidad propia. Aunque los enfrentamientos y discusiones sean frecuentes, los adolescentes suelen tener un alto concepto de sus padres. Los rechazos y conflictos no suelen tener que ver con la personalidad de los padres, sino más bien con el hecho de que es de sus padres de quien tienen que independizarse si quieren tener su propia vida.

A la vez que se esfuerzan por ser más independientes, los adolescentes desean intentar nuevas cosas, pero cuando se encuentran en dificultades pueden reconocer que tienen poca experiencia para retroceder. Esto puede producir rápidos cambios de su confianza en sí mismos y de su conducta de forma que parezcan muy maduros un momento y muy infantiles en el siguiente. El sentirse trastornados o el perder la confianza en sí mismos puede hacerles sentir infantiles y esto con frecuencia se expresa por medio de conductas mal humoradas y enfurruñamiento más que como disconfort. Los padres tienen que ser flexibles con estas conductas a pesar de que se sientan bastante estresados al respecto.

### **Asumiendo riesgos.**

La adolescencia es el momento de nuestras vidas en que realmente comenzamos a aprender sobre el mundo que nos rodea y a encontrar nuestro lugar en él. Este aprendizaje implica el intentar nuevas experiencias, algunas de las cuales pueden resultar arriesgadas o incluso peligrosas. Los jóvenes a esta edad anhelan la excitación en una forma que la mayoría de los adultos encuentran difícil de comprender, sobre todo las actividades excitantes que pueden resultar peligrosas. Afortunadamente, la mayoría de los jóvenes buscan estas sensaciones en la música, el deporte u otras actividades que precisan de gran cantidad de energía pero que conllevan un escaso riesgo físico real.

Las primeras experiencias con la bebida, con drogas o el fumar generalmente tiene lugar en compañía de otros. Aquellos que lo hacen solos poseen un mayor riesgo. Las advertencias de los adultos al respecto suelen ser ignoradas, aunque si éstas proceden de algún adolescente mayor que ellos si suelen ser atendidas.

### **Problemas frecuentes.**

#### **1. Problemas emocionales**

La investigación ha puesto de manifiesto que cuatro de cada diez adolescentes en algún momento se han sentido tan tristes que han llorado y han deseado alejarse de

todo y de todos. En el transcurso de su adolescencia uno de cada cinco adolescentes piensa que la vida no merece la pena vivirla. Estos frecuentes sentimientos pueden dar lugar a un estado depresivo que puede no ser evidente para los demás. Las ingestas alimenticias excesivas, la somnolencia y las preocupaciones excesivas sobre su apariencia física pueden ser también signos de malestar o disconfort emocional. De forma más obvia, pueden aparecer fobias y ataques de pánico. Los estudios recientes han demostrado que los problemas emocionales del adolescente no suelen ser reconocidos ni siquiera por sus familiares o amigos.

## **2. Problemas sexuales**

Los dramáticos cambios físicos de la adolescencia pueden llegar a ser muy preocupantes para algunos adolescentes, especialmente para aquellos que son tímidos y que no desean hacer preguntas al respecto. En el otro extremo, las preocupaciones pueden ponerse de manifiesto en forma de presunción excesiva tanto sobre su capacidad sexual como sobre sus experiencias. Más de la mitad de los adolescentes tendrán su primera experiencia sexual completa antes de los 16 años. Aquellos que comienzan tempranamente con relaciones sexuales tienen un mayor riesgo de embarazos no deseados y de problemas de salud. Los nuevos riesgos para la salud que suponen la infección por HIV y el SIDA constituyen una preocupación adicional.

Además, un adolescente puede no estar seguro de su orientación sexual, sobre si es homosexual o no. Esta preocupación puede ser compartida por sus padres.

El apoyo sensible, una guía clara e información exacta acerca de estos diferentes aspectos de la sexualidad son muy apreciados por los adolescentes ya sean procedentes de sus padres, del colegio, del médico de cabecera o de los centros de orientación familiar.

La mayoría de los adolescentes son bastante cuidadosos a la hora de la elección de

sus parejas. La promiscuidad sexual y la relaciones de riesgo repetitivas sin protección suelen ser signo de la presencia de problemas emocionales subyacentes, aunque también pueden reflejar un estilo de vida al límite - los adolescentes que asumen riesgos en algunos aspectos de su vida tienden a asumirlos en otras facetas de la

misma.

## **3. Problemas conductuales**

Los adolescentes y sus padres suelen quejarse cada uno de la conducta del otro. Los padres con frecuencia sienten que han perdido cualquier tipo de control o influencia sobre sus hijos. Por su parte, los adolescentes, al mismo tiempo que desean que sus padres sean claros y les suministren una estructura y unos límites, sin embargo, se toman a mal cualquier restricción en sus libertades crecientes y en la capacidad para decidir sobre sí mismos. Los desacuerdos son frecuentes, ya que la persona joven lucha por forjar una identidad independiente. Aunque todo esto es bastante normal, lo cierto es que la situación puede alcanzar un punto en el que los padres realmente pierdan el control, no sabiendo dónde están sus hijos, quiénes son ellos o qué les está pasando. La experiencia sugiere que los adolescentes tienen una mayor probabilidad de tener problemas

si sus padres no saben donde están. Por tanto, es importante que ellos permitan a sus padres conocer dónde van, aunque también es recomendable que sus padres se tomen la molestia de preguntar.

#### **4. Problemas escolares**

Los adolescentes que rechazan ir al colegio con frecuencia tienen dificultades en separarse de sus padres, y este problema puede haber tenido su origen ya en la escuela primaria. Este problema puede también manifestarse en forma de molestias del tipo de dolores de cabeza o estómago. Ante un adolescente que no desea ir al colegio es necesario comprobar la posibilidad de que esté siendo acosado por alguno de sus compañeros. El acoso es un problema frecuente del que la gente joven encuentra difícil el hablar y que puede hacer que ir al colegio resulte una experiencia solitaria, miserable y amenazadora, que finalmente puede dar lugar a problemas del tipo de ansiedad y depresión, falta de confianza en sí mismo, y dificultad para hacer amigos. La forma que tienen los padres para poder ayudarles es asegurándose que el colegio tiene una política antiacoso efectiva, e informando a los profesores de su hijo cuando precise de su ayuda.

Aquellos que van al colegio y hacen novillos son generalmente infelices en casa y se sienten frustrados en el colegio y por eso suelen pasar su tiempo con otros que se sienten del mismo modo. Los problemas emocionales con frecuencia afectan el rendimiento escolar. Es difícil concentrarse adecuadamente cuando uno está preocupado sobre sí mismo o sobre lo que ocurre en casa. Aunque la presión para hacerlo bien y para aprobar los exámenes suele proceder de los padres o profesores, los adolescentes generalmente desean hacerlo bien y se presionan a sí mismo si se les da la oportunidad. El insistir de forma excesiva al respecto puede ser contraproducente. Los exámenes son importantes, pero no se les debe permitir que dominen sus vidas o que les hagan infelices.

#### **5. Problemas con la ley**

La mayoría de la gente joven no viola la ley y aquellos que lo hacen son generalmente varones. Cuando lo hacen, generalmente lo hacen una sola vez. Las ofensas repetidas pueden reflejar una cultura familiar, aunque también pueden ser resultado de la infelicidad o del malestar emocional. Es necesario descartar la presencia de estos trastornos ante un adolescente que se mete de forma repetida en problemas.

#### **6. Problemas de alimentación**

El sobrepeso es una causa frecuente de infelicidad en los adolescentes. Si son criticados o se ríen de su aspecto físico pueden disgustarse consigo mismos y llegar a deprimirse de forma significativa, estableciéndose un círculo vicioso, ellos hacen poco y comen para sentirse mejor, pero esto sólo hace que el problema del peso empeore. El hacer dieta puede realmente agravar la situación. Es más importante que se sientan felices consigo mismos estén gordos o delgados. A pesar de que muchos adolescentes hacen dieta, especialmente las mujeres, afortunadamente son muy pocos los que desarrollarán un trastorno de la alimentación del tipo de la bulimia o la anorexia nerviosa. Sin embargo, estos trastornos ocurrirán con mayor probabilidad si los que se someten a una dieta estricta tienen una pobre opinión de sí mismos, se encuentran bajo tensión o han tenido un problema de sobrepeso en la infancia.

#### **7. Drogas, Pegamentos y Alcohol**

La mayoría de los adolescentes no usa drogas, ni inhala pegamento, y la mayoría de los que lo hace no irá más allá de experimentar ocasionalmente con ellos. A pesar de la publicidad sobre otras drogas, el alcohol es la droga que con mayor frecuencia causa problemas a los adolescentes. La posibilidad del uso de cualquier tipo de droga debería ser considerada cuando los padres observen cambios repentinos y graves en la conducta de sus hijos.

#### **8. Abuso**

Los abusos sexuales, físicos y emocionales pueden tener lugar en la adolescencia y pueden dar lugar a muchos de los problemas mencionados con anterioridad. Las familias con estos problemas precisan de ayuda especializada además de consejo legal ya que muchas de estas conductas constituyen un delito que debe ser denunciado. No es infrecuente que el desconocimiento sea cómplice de la permisividad y que la ayuda en este orden de cosas resulte tardía.

### **Problemas menos frecuentes.**

Mucho menos frecuentes, los cambios conductuales y del estado de ánimo graduales pueden ser signo de un trastorno psiquiátrico más grave. Aunque son trastornos infrecuentes, la esquizofrenia y la depresión maníaca pueden comenzar en la adolescencia. El aislamiento extremo puede ser un signo de esquizofrenia, aunque pueden existir otras explicaciones para el mismo. Los padres preocupados con estas posibilidades deben ponerse en contacto con su



médico de cabecera.

### **Cómo afrontar la adolescencia.**

Aunque la adolescencia puede ser percibido como una época difícil, el proceso de maduración que implica puede dar lugar a cambios positivos en la persona que faciliten la superación de los problemas del pasado.

La preocupación de los padres se suele asociar con los períodos de incertidumbre, confusión e infelicidad experimentados por los adolescentes. Pero, a pesar de todo esto, es importante no olvidar que, aunque pueden venir tiempos difíciles, la mayoría de los adolescentes no desarrollará problemas graves.

La mayoría de las dificultades en la adolescencia, por tanto, no son ni graves ni duraderas, aunque esto es de poco consuelo para aquellos que tienen que afrontarlas. Los padres pueden llegar a sentir que han fallado. Sin embargo, aunque pueda decirse cualquier cosa en el calor del momento, los padres todavía juegan un papel crucial en la vida de sus hijos.

Una de sus tareas es la de suministrar una base segura para que sus hijos vuelvan. Para que esto ocurra, los padres tienen que estar de acuerdo entre sí sobre como están manejando las cosas y apoyarse el uno al otro. Generalmente es muy perjudicial cuando un padre se alía con su hijo contra el otro padre.

El siguiente requerimiento son reglas. Aunque los adolescentes crezcan rápidamente, los padres todavía son sus mantenedores y es razonable que sean ellos quienes decidan cuales

son las reglas del juego, aunque algunas de estas puedan ser negociadas. A pesar de que los adolescentes puedan protestar, unas reglas sensibles pueden ser la base para la seguridad y pueden realmente reducir las discusiones. Las normas deben ser claras de forma que todo el mundo pueda saber en qué situación se encuentra, y deben ser aplicadas con justicia y de forma consistente. Las reglas también deben ser razonables y menos restrictivas según el adolescente madura y se hace más responsable. Los padres necesitan diferenciar que es importante y qué no lo es, ya que no pueden existir reglas para todo. Mientras que algunas cosas no serán negociables, debería existir un margen para la discusión en otras. Las sanciones o castigos del tipo de no poder salir o quedarse sin paga funcionarán mejor si son establecidas con anterioridad a la infracción, y no deberá nunca amenazarse con las mismas si no se van a llevar a cabo.

Otra tarea para los adultos es el ser una fuente de consejo, simpatía y confort. Los chicos sólo acudirán a sus padres si saben que éstos no los avasallarán, sermonearán o criticarán.

Escucharlos es lo fundamental.

Finalmente, los padres no deberían esperar que sus hijos se lo agradecieran - hasta que ellos no tengan hijos probablemente no se darán cuenta de lo agotador que resulta educarlos.

### **Buscando ayuda.**

En ocasiones, la familia o el adolescente se verán desbordados y precisarán de ayuda externa a la familia.

Las preocupaciones sobre problemas con el desarrollo físico pueden ser discutidas con el médico de cabecera, quien también podrá ayudarle con los problemas emocionales.

Cuando los problemas surjan en el colegio, los padres necesitarán hablar con los maestros o

profesores de sus hijos. Si existieran dificultades con el aprendizaje, el colegio puede solicitar la valoración y ayuda de los psicólogos y pedagogos de la Consejería de Educación. Estos profesionales pueden ayudarle con los problemas de aprendizaje así como ofrecerle consejo y ayuda con los problemas de relación que puedan existir.

Los adolescentes que se sientan confundidos o alterados emocionalmente por períodos de tiempo superiores a unos pocos meses - depresión persistente, ansiedad, problemas con la alimentación o conductas difíciles - generalmente precisan de ayuda extra. Este tipo de ayuda la pueden obtener de los profesionales pertenecientes a su Unidad de Salud Mental correspondiente, quienes le podrán ofertar tratamiento a nivel ambulatorio. A estos profesionales podrá acceder a través de su médico de cabecera o de los equipos específicos de la Consejería de Educación.

Según se hacen mayores, los adolescentes desean una mayor privacidad e independencia lo cual hará que puedan querer ver a su médico por sí mismos. La ley les permite el poder cuestionar sus tratamientos desde los 16 años, o incluso antes bajo ciertas circunstancias.

## LIBROS.

- GOBIERNO DE CANARIAS. CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN CULTURA Y DEPORTES. *Carpeta Didáctica de Educación Afectivo-Sexual. Educación Secundaria 12-18 años.*
- MCFARLANE, A., y MCPHERSON, A., *Nuevo diario del joven maniático.* Algar, Alzira, 2000.
- MCPHERSON, A., y MCFARLANE, A., *Nuevo diario de la joven maniática.* Algar, Alzira, 2000. El mundo de los adolescentes visto por ellos mismos.
- AVIÀ, M., y CRUIZ, p., *Guía de las ONGs de España.* Tikal, Barcelona. Información práctica sobre más de 300 organizaciones.

## PELÍCULAS.



Historias Del Kronen. 1995. Montxo Armendáriz. Sobre la forma de vivir de cierta parte de la juventud.



*Easy Rider*. 1969. Dennis Hoper. Jóvenes moteros hippies en busca de su destino por las polvorientas carreteras americanas.