

# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



**ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES  
CAMPUS ARAGÓN**

**CURSO - TALLER PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL  
EN LA MODALIDAD DE TRABAJO PERIODÍSTICO ESCRITO**

**"CUANDO EL TIEMPO NO ES ORO Y LA VIDA SOBRA...  
DEPRESIÓN Y SUICIDIO EN LOS ADOLESCENTES."**

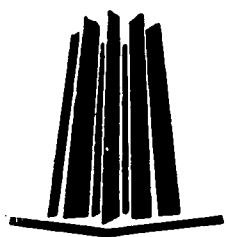
## **R E P O R T A J E**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA  
EN PERIODISMO Y COMUNICACIÓN COLECTIVA  
P R E S E N T A:**

**XÓCHITL HAIDÉ ARAUJO GÓMORA**

**ASESOR: MTRO. EDGAR ERNESTO LIÑÁN ÁVILA**

**SAN JUAN DE ARAGÓN, MÉXICO, ENERO DE 2002**



**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*A mi padre, por dejarme el mensaje de amor, amistad e integridad. Por tu abrazo fuerte, sincero y altruista. Por tu pasión hacia las letras y el arte. Por enseñarme que cada día se debe vivir.*

*A mi madre, por tu espíritu infinito, por tu trabajo constante, por tu caricia frecuente, por tus mimos, por tu aliento, por tu afán de compartir.*

*A mi esposo y compañero de sueños, por permitirme ser auténtica, por dejarme renacer en el amor, por confiar en mí, por compartir tus talentos, por construir un mundo juntos. Por compartir e impulsar el deseo de crear.*

*A Einar, porque con tu radiante presencia iluminas cualquier corazón, por tu amor infinito, por ser mi ilusión, por llenarme de vida y ser mi pasión.*

*A Ámbar, por abrazarme con tu risa y acariciarme con tu mirada. Por el infinito placer de volver a conocer la dicha de dar vida.*

*A mis hermanas, por compartir rabietas, tristezas y alegrías. Por ser siempre solidarias.*

*A Kaori, por su brillo y energía, y a Gabriel por su amistad.*

*Al amor, al tiempo y al recuerdo.*

*Al amor, por ser semilla fértil en mí. Por permitirme dar vida.*

*Al tiempo, por no dejarme morir, por hacerme crecer y ayudarme a vivir.*

*Al recuerdo, porque siempre me acompañará.*

*A mis maestros y amigos, que me han acompañado en el camino...*

## Contenido

<b>Introducción</b> .....	<b>5</b>
<b>Ni niño, ni adulto. Entonces... ¿adolescente?</b> .....	<b>7</b>
Pubertad y adolescencia .....	8
Desarrollo emocional .....	11
La familia del adolescente .....	14
Las relaciones sociales y personales .....	17
Cosmovisión del adolescente .....	20
<b>El camino hacia el cambio: la depresión... y el suicidio</b> .....	<b>23</b>
Principales factores de cambio e inestabilidad en el adolescente .....	23
La alimentación y sus trastornos; anorexia, bulimia .....	25
Bulimia: Osiris, menos peso, más amigos .....	31
Anorexia: Josefina y sus 38 kilos .....	33
Sexualidad y adolescencia .....	35
Embarazos no deseados .....	36
Enfermedades de transmisión sexual .....	37
Tania y Yasmin, dos jóvenes madres .....	40
Cambios de hábitos de sueño .....	44
Retraso, flojera, bajo rendimiento escolar .....	45
Jean Carlo y su banda .....	45
Luis, el juego lo llevó a la perdición .....	48
Adolescencia y drogadicción .....	49
Tribus urbanas .....	52

Depresión y suicidio .....	56
Sherel, su inquietante quietud .....	59
Suicidio: Jaime, sólo tenía once años .....	61
<b>Alternativas de desarrollo adolescente .....</b>	<b>63</b>
Arte: una experiencia que aleja la depresión .....	64
Deporte: Aquí todos juegan .....	66
Mitos y realidades de la adolescencia .....	68
<b>A manera de conclusión .....</b>	<b>71</b>
<b>Fuentes de consulta .....</b>	<b>74</b>
Bibliografía .....	74
Hemerografía .....	75
Fuentes vivas .....	75

## Introducción

*Todos los cambios, hasta los más deseados, vienen con su melancolía, pues lo que dejamos atrás es parte de nosotros mismos. Debemos morir a una vida antes de poder entrar en otra.*

*Anatole France.*

Convivir en forma cercana con jóvenes de entre 11 y 15 años, conocer situaciones personales que inciden en las conductas, en los aprendizajes e incluso en la percepción del mundo, han sido motivo para dar inicio a la búsqueda de pautas que encaminen, guíen o eluciden posibilidades de desarrollo propias para los adolescentes.

Dos características definen al adolescente: la pasión por probarlo todo y el menosprecio por las situaciones de riesgo. De aquí la importancia de hablar de depresión, suicidio, embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual, subrayando siempre que la prevención empieza muchos años antes de que llegue la adolescencia.

Entre la inmadurez de la niñez y la deseable madurez de la edad adulta se encuentra la adolescencia, etapa breve, maravillosa y crucial para el desarrollo del ser humano. Sin embargo, muchos padres temen la llegada de sus hijos a la adolescencia y esperan atemorizados el momento de empezar a sufrir.

Es importante no perder de vista que los adolescentes de hoy van a ser muy pronto el motor efectivo de nuestro mundo y que, en los inicios de un nuevo siglo, se hacen cada vez más acuciantes las interrogantes sobre el futuro del planeta. Por lo tanto, todo esfuerzo en la búsqueda de información y alternativas para el desarrollo de los jóvenes va a repercutir en una mejora de "la salud" de nuestro entorno.

Es esencial ayudar al adolescente en su compleja transición hacia el mundo de la madurez que implica una responsabilidad para uno mismo y para los demás. Ayudarlos sin disminuirlos, verlos sanos en cuerpo y alma, como padres, maestros u otros profesionales que con ellos interactúan.

Por otro lado, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), millones de personas han padecido o padecerán depresión, y los adolescentes no son la excepción, ya que a pesar de tener de su lado al "divino tesoro" atraviesan por depresiones desde leves hasta aquellas que pueden llevar al suicidio. Resulta, entonces, importante el plantear cuestionamientos y el buscar alternativas que encaminen a diversas perspectivas.

En la medida en que se logre el cometido, este trabajo será el escenario para reconocer la existencia de jóvenes con el deseo y la fuerza para hacer de sus sueños una realidad perenne.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN



## Ni niño, ni adulto. Entonces... ¿adolescente?

*La adolescencia, los dos crepúsculos mezclados, el comienzo de una mujer en el final de una niña.*

*Victor Hugo*

Era el primer día de clases, el inicio de un nuevo ciclo en el caso de los chicos que ingresaban al primer grado de secundaria, todos lucían radiantes: uniforme nuevo, cabello recién lavado y corto, zapatos boleados, calcetines blanquísimos y en el caso de los recién llegados, la mirada expectante. "Mira, ésa es la maestra de Geografía, dicen que es bien enojona..."

"Atención escolta... Firmes...¡ya!" Fueron las palabras que marcaron el inicio de la ceremonia cívica que, posteriormente, se llevaría a cabo lunes a lunes. Ya en el salón de clases, las presentaciones, la lista de útiles, los nuevos amigos, el recreo.

No cabe duda, es aquí, en la secundaria, donde se da inicio generalmente a la adolescencia. Pero, ¿por qué se teme a la adolescencia? Padres, profesores, y hasta el propio adolescente presienten que la llegada de la adolescencia marcará un paréntesis, o incluso, será el principio del rompimiento de la armonía familiar.

A través del tiempo la adolescencia ha sido prejujuada como la época conflictiva por excelencia. En tiempos de Aristóteles fue catalogada como una etapa de transición desde "la irresponsabilidad" hasta "la responsabilidad".

La adolescencia es considerada como la interrupción del crecimiento, es el final de la feliz infancia y la entrada a la soledad del

joven. Se le ha llegado a llamar "segundo parto". La época ideal para probar por primera vez el alcohol, el cigarro o el sexo.

La etimología del término es demostrativo. Adolescente viene del latín *adolescens*, participio presente del verbo *adolescere*, que significa *crecer*. Decía Cicerón: "la vejez sucede insensiblemente a la adolescencia, la adolescencia, a la infancia".

En el vocabulario latino, el término adolescente tiene gran importancia y son varios los verbos que hacen referencia a esta palabra: *adulescentior*: comportarse como joven. Se consideraba pues que el adolescente tenía una determinada conducta, un carácter específico. Los romanos por su parte admitían un estado intermedio entre el niño y el adolescente, llamado *adulescentulus* (jovencito) y *adulescentula* (jovencita).

## **Pubertad y adolescencia**

Pubertad y adolescencia son términos que son confundidos frecuentemente, sin embargo, según el pediatra barcelonés experto en adolescencia Santiago García-Tornel, "La pubertad se describe mejor como el período durante el cual el cuerpo adquiere las características adultas, y la adolescencia como el tiempo en que la persona crece y se desarrolla psicológica, emocional y socialmente". Cotidianamente encontramos al chico muy alto que aún juega a las canicas, o a la niña "con cuerpo de mujer" que adora a sus muñecas.

La adolescencia está precedida por los cambios físicos que tienen lugar durante la pubertad, sin embargo, se hace evidente hasta dos años después de su comienzo. La pubertad es una "fiesta móvil" en sus inicios, que varían de acuerdo con factores climáticos y hereditarios

(características y antecedentes familiares) y que pueden desencadenarse o retrasarse por múltiples causas.

La cuestión es que, en un momento determinado, todo el organismo en crecimiento acelera su ritmo: el niño comienza su pubertad. Hasta hace poco tiempo, niño y niña crecían en forma similar, no obstante ahora hay una diferencia notable. En la niña, el proceso puberal, con el llamativo "estirón" se inicia entre los nueve y diez años (en general, el desarrollo femenino inicia dos años antes que el masculino), alcanzando sus máximos valores entre los doce y trece años. En cambio, el varón inicia su "estirón" entre los once y doce años, llegando a sobrepasar los valores del otro sexo entre los 14 y 15 años. Por cierto, uno y otra no sólo se diferencian por las distintas formas de crecer, sino porque existe un período donde los intereses de los dos sexos se separan: en tanto que la niña observa que va llegando a ser mujer, el varón continúa con su existencia de niño prepúber. A los 14 años el varón alcanza una estatura promedio mayor que la chica, que generalmente ya ha finalizado su empuje puberal. Al cabo de estos años, se reinicia el diálogo entre los dos sexos... que ya se encuentran en una situación de cierta igualdad.

Se ha dicho que la aparición de la pubertad es un acto de la naturaleza, y la adolescencia, un acto del hombre. Ciertamente, la pubertad es un hecho biológico inevitable, mientras que, en cierto sentido, la adolescencia es una creación social.

Un punto a recordar es que la principal tarea de la etapa adolescente consiste en configurar y consolidar la propia identidad como persona única y madura.

Los latinos distinguen adolescencia de pubertad. La adolescencia significa el paso a la edad adulta, y la segunda, la transformación sexual, sobre todo del varón.

El término pubertad viene del vocablo latino *pubes*, que significa *vello*. Los romanos consideraban el vello como signo de virilidad. Así el verbo *pubescere* significa cubrirse de vello, llegar a ser púber, entrar en la adolescencia, y *pubertas* significa la pubertad propiamente dicha, signo de facultad viril (no se habla de chica púber, y se dice más bien que ella es núbil, de *núbilis*: en edad de casarse).

Actualmente, la aparición del vello en el pubis es un criterio médico para determinar la pubertad.

En el siglo XX se observa una notable tendencia a una adolescencia más temprana, con una mayor aceleración del crecimiento. En los países desarrollados, así como en algunos en vías de desarrollo, se ha ido acrecentando el tamaño corporal, llegando a la madurez en un período más corto. Este fenómeno recibe el nombre de *tendencia secular*.

Desde el punto de vista biológico, el comienzo de la pubertad es ahora más temprano que hace cien años, como lo evidencia la aparición cada vez más precoz de la *menarquia*, la primera menstruación (hay quien incluso ha calculado que la pubertad de las chicas ha ido bajando unos cuatro meses por década durante los últimos cien años). Los adolescentes de hoy alcanzan sus etapas de desarrollo sexual, su ovulación y su capacidad para procrear mucho antes que los de ayer. Por eso, cuando los jóvenes "buscan el sexo temprano" no es solamente por una mayor liberalización de las costumbres, una mayor libertad sexual o una menor represión social, hay también un hecho fisiológico a tener en cuenta, según manifiesta Juan Delval en su texto *El Desarrollo Humano*.

## Desarrollo emocional

La adolescencia es un período de cambios rápidos y notables, entre los que figuran los espectaculares cambios físicos, encaminados a resaltar la capacidad de reproducción. Además de esta metamorfosis corporal se produce una maduración de las funciones intelectuales, adquiriendo el joven una nueva capacidad para pensar de manera lógica, conceptual y con visión de futuro, sucediendo al mismo tiempo, un desarrollo psicosocial que permite al adolescente mejor comprensión de sí mismo en relación con los demás.

Según las consideraciones de Ramón Florenzano Urzúa, profesor de psiquiatría de la Universidad de Carolina del Norte, podemos diferenciar las situaciones que se producen según las edades a lo largo de la transición adolescente:

En la adolescencia temprana, de los diez a los trece años de edad, el pensamiento tiende aún a ser concreto, con fines muy inmediatos, y la separación con los padres apenas comienza, con una actitud rebelde, pero sin un real distanciamiento interno. Las amistades son fundamentalmente del mismo sexo; generalmente se tiende al grupo con un tímido avance hacia el sexo opuesto.

La religiosidad a veces se exagera, otras se apaga, pero siempre está ligada a puntos de vista familiares. Son frecuentes las demostraciones de mal genio, las populares rabietas, muchas veces abiertamente dirigidas a los padres. Estas manifestaciones pueden transformarse en algunos casos en conducta antisocial (robos, conducción de vehículos a velocidades excesivas, pandillerismo, etc.). Si son ocasionales no implican necesariamente futuros trastornos psicopatológicos. En otros casos la alteración se traduce en una retirada pasiva de los intereses o actividades habituales, encerrándose el chico en

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

sí mismo, reclusándose en su habitación y presentando síntomas claros o enmascarados *de tipo depresivo*.

Cuando llega la *adolescencia media*, de los catorce a los dieciséis años, la separación de la familia comienza a hacerse más real. La búsqueda de amigos es más selectiva y pasa de las actividades de grupo a otras en pareja. El adolescente busca diversas alternativas en cuanto a parejas, actividades y puntos de vista. Esta variabilidad se ve acentuada por la capacidad de pensar en forma abstracta y jugar con ideas y pensamientos filosóficos.

La preocupación casi obsesiva que tenía en la etapa previa (*adolescencia temprana*) por las transformaciones corporales, es reemplazada por una pujante atención en la relación interpersonal, y en las ideas propias y de los demás. No obstante, en ciertos casos pueden aparecer síntomas ligados al exceso de preocupación por el propio cuerpo o mente, que se traducen en regresiones hipocondríacas o narcisistas, así como en un centrarse constantemente en una indiferencia completa hacia necesidades o intereses de los familiares y otras personas. En otros casos surge la sintomatología ansiosa y depresiva de manera abierta aunque transitoria.

Con menor frecuencia, afirma el profesor Urzúa, aparecen sentimientos de despersonalización (por ejemplo, mirarse al espejo y desconocer la propia imagen) o dudas acerca de la identidad sexual, que a veces llevan a la necesidad imperiosa (compulsiva) de demostrarse muy masculino o femenina.

Por último, en la *adolescencia tardía*, de los 17 a los 19 años, surgen relaciones interpersonales estables, con aproximación física y a veces, contacto sexual. En los planos biológico y psicológico, existe, en esta fase, una mayor capacidad de compromiso (Erikson hablaba de la "capacidad de intimar" como logro propio de esta etapa).

Un logro paralelo es el de la identidad, que implica una autoimagen estable. En el plano intelectual la capacidad de abstraer permite planificar el futuro y preocuparse por el estudio, el trabajo, su vida en pareja, etc. La relación con la familia a veces vuelve a ser importante con una visión menos crítica y una actitud menos beligerante hacia los padres.

Alguna vez surge la identidad negativa, en la que el joven actúa de forma exactamente opuesta a la sugerida por los valores familiares, o la "difusión de la identidad", en la cual el púber explora reiteradamente múltiples áreas de actividad, tipo de trabajo o múltiples parejas... o sea, no se realiza la transición de la etapa exploratoria normal de la adolescencia temprana y media a la estabilidad propia de la tardía y del adulto joven, sin embargo, en algunos casos el adolescente realiza la "moratoria de identidad" (Erikson, tomado de *Teorías de la Adolescencia*, de R. E. Muuss) en la cual deliberadamente pospone elecciones vocacionales o de pareja y quiere prepararse lentamente para poder tomar esas decisiones. Éste puede ser un paso maduro y lógico en algunos, pero en muchos otros se relaciona con un temor a crecer o a tomar decisiones.

Los niños son cada vez más conscientes de sus emociones a medida que crecen. Van quedando atrás los miedos infantiles (aunque algunos los arrastrarán hasta la vida adulta), las crisis de irritabilidad con las rabietas y los brotes de cólera y los llantos inmotivados.

Los cuadros depresivos y los cambios de humor también sufren una evolución a lo largo de la niñez y a la entrada de la adolescencia. La extroversión, por ejemplo, aumenta con la edad en ambos sexos, pero más en las niñas que en los niños. Así mismo, durante la adolescencia las alteraciones del humor se vuelven más comunes entre las niñas observándose un marcado aumento del mal humor en ellas, pero no en los varones. Y aquí empieza la interrogante del por qué en la vida adulta, la depresión es más común entre las mujeres que entre los hombres...

Hay que destacar que los problemas emocionales de la infancia y la adolescencia son mucho más persistentes que los trastornos de conducta, pero al mismo tiempo, los estudios de pacientes psiquiátricos han mostrado que mientras que entre la mitad y tres cuartas partes de los niños con trastornos emocionales se recuperaban a los pocos años, esto sólo sucedía en una minoría de los que tenían trastornos de conducta y sociopatías, asegura Armida Aberasturi en *La Adolescencia Normal*.

#### ETAPAS DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO PSICOLÓGICO

Etapa	Independencia	Identidad	Imagen
Adolescencia temprana (10 - 13 años)	Menor interés en los padres, intensa amistad con adolescentes del mismo sexo. Ponen a prueba la autoridad. Necesidad de privacidad.	Aumentan las habilidades intelectuales y el mundo de fantasía. Estado de turbulencia. Falta de control de los impulsos, metas vocacionales irreales.	Preocupación por los cambios puberales. Incertidumbre acerca de su apariencia.
Adolescencia media (14 - 16 años)	Período de máxima interrelación con los compañeros (pares) y de conflicto con los padres. Aumento de la experimentación sexual.	Conformidad con los valores de los compañeros (pares). Sentimiento de invulnerabilidad. Conductas omnipotentes generadoras de riesgos.	Preocupación por la apariencia. Deseo de poseer un cuerpo más atractivo y fascinación por la moda.
Adolescencia tardía (17 - 19 años)	Emocionalmente próximo a los padres, a sus valores. Las relaciones íntimas son prioritarias. El grupo de compañeros (pares) se torna menos importante.	Desarrollo de un sistema de valores. Metas vocacionales reales. Identidad personal y social con capacidad de intimar.	Aceptación de la imagen corporal.

Fuente: Guía Práctica de la Salud.

### La familia del adolescente

*No me entienden, no me comprenden, no me quieren.*

El "no" parece ser la palabra que los adolescentes reciben a sus constantes peticiones, ya que como padres, o maestros, no compartimos

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN



puntos de vista. Nos separan la brecha generacional, la madurez, los intereses, e incluso, las amistades que ayudan a la discordancia.

Los problemas de la adolescencia parecen tener una escala mayor que los de la infancia, con gran peligro y con un potencial de desastre mucho más grande.

Los hijos cuestionan la autoridad de los padres y es importante que los padres les permitan expresar sus opiniones, adoptar posturas radicales, tener intimidad: los adolescentes tienen que aprender a ser independientes y autónomos. Por su parte, los hijos estarán orgullosos de sus padres en la medida que éstos se comporten de manera respetuosa, afirma la profesora Marisol Ramírez, pedagoga y profesora de Orientación Vocacional en educación secundaria.

La mayoría de los padres están mentalizados sobre el hecho de que la adolescencia de sus hijos será un tiempo de tormenta y estrés, y esto se ha dicho tan a menudo, que ya es como un artículo de fe. Es decir, se da por hecho que será así y que nada ni nadie podrá cambiarlo. "Si eso es ahora que tiene cinco años ¡imagínate cuando tenga 15!"

Ciertamente, los años desde la más tierna infancia hasta el inicio de la pubertad suelen ser tranquilos. La familia ha sido el centro del mundo del niño y su principal fuente de soporte emocional. El padre creía que conocía bien a su hijo, porque cuando éste era pequeño, era como un espejo en el cual se reflejaba él mismo y además se transparentaban todos sus pensamientos y emociones. Estaba plenamente convencido de que el niño era parte de sí mismo, íntimamente unido... y, después, de golpe, se da cuenta que no está preparado para la súbita metamorfosis que ha convertido a su preciosa criatura en un extraño en su vida, en un ser que monopoliza el teléfono, el baño, la conversación...

El chico dócil, cariñoso, hasta el momento, se transforma en una persona desgarrada, insolente, rebelde y respondona, que pone a prueba la paciencia de cualquiera.

Cuesta entender que el hijo ya no es un niño pequeño, y que si antes aceptaba sin ninguna crítica lo que se le decía, ahora quiere manifestar sus opiniones. La idea de infalibilidad y autoridad de los padres está en entredicho. El adolescente está revisando todo lo que antes aceptaba como un dogma de fe. "Apenas entró en la secundaria, y dejó de ser el niño obediente y de buenas calificaciones".

La tendencia hacia la regresión que amenaza al jovencito corre peligro, en este momento, de hacerse una regresión definitiva (vuelta a los comportamientos infantiles), ya que los padres representan el pasado, la unión estrecha, la vinculación próxima a la simbiosis. Y este miedo del adolescente tiene un fundamento real, pues con frecuencia, los padres tratan de que siga siendo un niño y no quieren que crezca. Así, el adolescente puede convertirse en otro Peter Pan: el niño que no quería crecer.

Dice el profesor de formación cívica y ética Miguel Güereca "personalmente, creo que la adolescencia no debe deshacer la convivencia en el seno de la familia. Debe significar su transformación. Padres e hijos tenemos que aprender a tratarnos como personas adultas. Con comprensión y respeto hacia las peculiaridades de cada uno".

La adolescencia debe ser vista entonces, como un momento en la etapa evolutiva de la familia; una etapa de crisis y crecimiento tanto para el adolescente como para los padres y la familia entera como una unidad, explica la psicóloga Isabel Fernández, profesora de secundaria durante casi treinta años.

La adolescencia es un momento de transición especialmente crítico e intenso en el ciclo vital familiar, marcado por la inestabilidad y el

desequilibrio, tanto en cada uno de sus miembros como en toda la familia, ya que todos están sometidos a impactos de crecimiento y desarrollo.

En el ciclo vital familiar, la mayoría de las personas experimentan cambios cuando pasan de una etapa evolutiva a la siguiente. Las *crisis normativas* son aquellas precipitadas por transiciones evolutivas esperadas, como son: el nacimiento del primer hijo, adolescencia, matrimonio del hijo, jubilación y otras. Mientras que las denominadas *crisis no normativas* son las causadas por sucesos inesperados: catástrofes, desempleo, ruptura matrimonial, enfermedades terminales, etc.

Según esta perspectiva, los síntomas o problemas que enfrenta una estructura familiar son vistos como un signo de que la familia experimenta dificultades en el paso de una etapa a otra.

### **Las relaciones sociales y personales**

“A mis 15 años, nunca había tenido novio, sin embargo, la gran mayoría de mis amigas ya habían tenido al menos uno. ¿Por qué nadie se fijaba en mí? ¿Era demasiado gorda, o fea o acaso infantil? ¿Qué tenían mis amigas que atraían la atención de más de uno de mis compañeros?”. dice Rosa, hoy de 17 años, alumna del Colegio de Bachilleres de Río de Luz.

La amistad tiene para los adolescentes una función primordial en la integración en la sociedad. En esta etapa, los jóvenes empiezan a hacer amistades fuera del ámbito familiar. Surgen los amigos íntimos, primero del mismo sexo y después del opuesto. Las relaciones son intensas y algunas amistades se conservarán para siempre.

Si examináramos una hipotética película de la transición de la infancia hasta la edad adulta de cualquier persona, veríamos que el

escenario está cada vez más lleno de personajes, es decir, las relaciones con amigos y conocidos alcanzan sucesivos niveles de intensidad y se multiplican en número a través de los años. "Tiempo después tuve mi primer novio, Ramón, con el cual sólo duré dos meses, pero casi una semana después ya salía con Misael. ¿En qué había cambiado?"

La adolescencia es en sí misma la época durante la cual se pasa de las amistades íntimas con alguien del mismo sexo, que implican un afecto profundo (amor a los amigos) que no es de carácter tierno, sentimental o sexual, a las amistades íntimas con personas de otro sexo.

Semejanza o igualdad, comunión de interés, son los elementos básicos para el inicio de una amistad. La amistad puede diferenciarse de la camaradería, así mismo sobrepasa de hecho el plano de la cooperación, e implica el diálogo confidencial, muy importante a esta edad. La entrega de sí mismo; pero hay que diferenciarla del amor, no obstante que puede ser la antesala... "Mi mejor amigo es Anael, somos iguales, los dos bien *desmadrosos*". Carlos.

La identificación con un ser semejante a uno mismo, conociendo los mismos problemas, compartiendo las mismas dudas, las mismas angustias, las mismas rebeldías, los mismos entusiasmos, la posibilidad de encontrarse con el o ella y la posibilidad de compartir estos sentimientos, demasiado pesados para soportarlos uno solo... ¡ay de quien no tenga amigos en quienes confiar! Los adolescentes conceden un especial énfasis a la lealtad y a la intimidad sobre todas las cosas, siendo para ellos las cualidades esenciales de la amistad.

La influencia más significativa sobre la formación de amistades consiste en la creencia de que el otro es semejante a uno mismo. Esto es más importante del hecho de que el otro "en realidad" sea o no semejante. Así mismo, los jóvenes eligen como amigos a quienes poseen características consideradas como deseables desde el punto de vista de

los valores que privan en el grupo. No obstante, hay algunos chicos que se sienten atraídos por otros cuyas características representan un complemento de las suyas propias.

Ciertamente, las amistades son fervientes, exclusivas y desconfiadas. Se parecen al amor, al cual preceden y anuncian, en el apasionamiento que ponen, y sobre todo es evidente en las chicas, pero también en los muchachos. Del amor toman el lenguaje y al igual que en el amor están atravesadas de tormentas, de riñas y de rupturas, de perdones y reconciliaciones. Tan apasionada puede ser la relación amistosa que la traición de un amigo o amiga puede representar para el adolescente una experiencia traumática que le alcanza en lo más profundo de sí mismo.

El amor se vuelve entonces un asunto de gran importancia ligado a emociones, pero sobre todo, con una gran carga de romanticismo. Los adolescentes sueñan con un amor ideal, un amor adornado por la imaginación y la fantasía, a cuya visión la realidad aparece insulsa y deslucida.

La tendencia a idealizar el instinto es común, en principio, a chicos y chicas; se traduce en la nueva intensidad de la vida imaginativa, en los largos ensueños, en el gusto por la soledad. Así, lo imaginario es donde el adolescente, y aún más la adolescente, van a saciar primero su necesidad de amar y de ser amados.

Aunque actualmente existe la tendencia a identificar el amor con lo sexual, hasta el punto de considerar que no hay amor sin el ejercicio de la sexualidad, hay parejas de adolescentes que optan por no tener relaciones sexuales, dando así una mayor trascendencia espiritual a su relación amorosa.

## Cosmovisión del adolescente

*Entro a la casa, subo a mi recámara – qué desmadre – me miro en el espejo. Creo que estoy engordando, mis pechos han crecido y estos vellos que no dejan de crecer ¡Carajo! Lo que me faltaba: reprobé matemáticas, historia y física. Pinches maestros, igual que mis jefes, no dejan de joder.*

*Mirna, 2º grado, Secundaria 191.*

Ideas encontradas, caos, insatisfacción, enojo resaltan en el diario acontecer de los adolescentes que, no obstante sus generalidades, presentan también muchas diferencias, basta echarle un ojo a las siguientes declaraciones en torno a la pregunta *¿Cómo pienso y qué siento acerca de mi vida?*

Cinthya, de 13 años, quien cursa 2º de secundaria, contesta a la pregunta: "De manera positiva y a la vez negativa, a veces pienso de una manera que ni yo me entiendo porque no sé si quiero algo pero no sé qué es lo que quiero, por eso es que no sé que pensar. (De la vida, pienso) ir adelante con mis estudios para obtener buenas calificaciones y tener una carrera excelente y encontrar un buen trabajo de grande".

Ana Patricia, de sólo 11 años y ya en 1º de secundaria, quien además es hija única, responde: "Yo creo que un adolescente (piensa) menos en estudiar y más en divertirse, aunque a mí me gusta un poco más estudiar".

Rosalía, hija de padres dedicados al trabajo, de 14 años y cursando 2º de secundaria, con cierto acento melancólico dice: "No sé, siento que nadie me comprende, sólo mis amigas y uno de mis mejores tíos y por eso siempre estoy triste. Cuando mis amigas me platican de sus mamás siempre me quedo callada porque quisiera que mi mamá siempre estuviera al pendiente de mí y que me dejara tener novio y tampoco me

gusta que me digan algo sobre cómo me visto y peino, hasta he llegado a pensar que me quiero morir de cualquier forma y siempre estoy melancólica”.

Gustavo, de 13 años, quien cursa 2° de secundaria, con mirada vivaz y movimientos nerviosos, quizás por su gran energía, afirma: “Pienso que (un adolescente) tiene el control y se siente con energía, vive con preocupaciones”.

Pamela, la menor de dos hermanas y quien cursa el 1° de secundaria, dice: “Pues yo tal vez (pienso que soy) algo rebelde, y sientes que nadie entiende lo que te pasa, y aunque sabemos que necesitamos ayuda, nos sale esa frase de ‘yo puedo solo’”.

Nadia, quien a sus 12 años ya se pinta las uñas y usa siempre que puede maquillaje (en la secundaria no se permite a las alumnas pintarse), comenta: “Yo pienso muy liberal, me gusta todo lo que está de moda como la ropa, los accesorios, mochila, zapatos, revistas, internet... Muchos dicen que yo soy fresa y luego sí lo soy, pero no soy fresa. Yo siento que la vida es lo más hermoso que nos pueda pasar, es la oportunidad para lograr nuestras metas que nos proponemos”.

Patricia, de 13 años y en 2° de secundaria, tratando de parecer reflexiva, dice: “Los jóvenes piensan que son incomprendidos con (sic) sus padres o tienen problemas familiares, se drogan, toman, tienen relaciones sexuales. Viven de diferentes formas porque algunos tienen recursos y otros no, trabajan y estudian”.

Javier, de 13 años, repetidor del 1° de secundaria por su bajo aprovechamiento, y sin la menor seriedad se limita a decir: “¿Cómo pienso? Muy bien. ¿Cómo soy? Soy muy desastroso y muy bromista. ¿Cómo pienso acerca de la vida? Nada”.

Joseline, apenas recién quinceañera, y con primer lugar de aprovechamiento en sus dos cursos anteriores en la secundaria, afirma

sonriente: "Pienso que mi vida es bonita, porque tengo todo, tengo amigos y a toda mi familia a la que quiero mucho, también conozco buenas personas, como mis maestros que lo único que quieren es ayudarte a que aprendas cosas que más adelante, cuando estemos grandes nos van a servir y nos van a ser de mucha utilidad, pero también conozco otras (personas) que no colaboran, y lo único que provocan es que el maestro acabe por enojarse, y creo que los maestros han de sentir lástima por ellos, porque al fin de cuentas saben que los que se perjudican son esas personas, eso es lo que yo pienso".

Ante las respuestas presentadas, se puede clarificar que frente a la realidad individual cada chico va formando su idea personal en torno a la vida, sus necesidades, inquietudes y perspectivas. Algo que resulta claro es que, en gran medida, la presencia de padres, amigos y maestros resulta importante para la conformación de los por qué en la vida.



## **El camino hacia el cambio: la depresión... y el suicidio**

Dejar el cuerpo de niño y transformarlo en otro que se empieza a conocer, privarse de antiguos placeres para vivir nuevos, separarse de los padres para unirse a la pandilla. Son algunos factores que marcan un cambio en la vida adolescente que ha de fraguarse hacia el descubrimiento de un mundo propio, de intereses personales, donde surgirá la posibilidad de aprender estrategias adecuadas para las nuevas exigencias que ahora se plantean.

En esta serie de transformaciones, el adolescente se ve expuesto a distintas experiencias emotivas, volitivas y cognitivas que lo pueden llevar en muchas ocasiones a transitar por el camino de la depresión y, quizás, el suicidio.

### **Principales factores de cambio e inestabilidad en el adolescente**

"La adolescencia es, por su misma condición vital, la etapa menos precisa y evidente de todo el curso de la vida humana", afirma Antonio Ballesteros, profesor de Conocimiento de los Adolescentes, en la Escuela Normal Superior de México. Por su parte, Eduardo Spranger en *Teorías de la Adolescencia* dice que "el carácter del adolescente es su falta de carácter". Ello se puede explicar por la situación de crisis psíquica y biológica que domina la vida de los adolescentes. De ahí sus deseos de ser comprendidos y también sus afanes por comprenderse.

El propio adolescente censura muchas de sus propias ideas y actos hostigado por la coacción del medio familiar y social, que le envuelve en una atmósfera de desconfianza, de prohibiciones y de amenazas.

Las relaciones sociales, el grupo, los padres, el deporte, la sexualidad, los trastornos alimenticios, el sueño, la escuela, el abuso de sustancias, las conductas violentas o antisociales, son algunos de los factores que repercuten en los cambios que los adolescentes van observando en su personalidad tanto a nivel físico como mental.

Tan apasionada puede ser la relación amistosa, que la traición de un amigo o amiga puede representar para el adolescente una experiencia traumática que lo alcanza en lo más profundo de sí mismo.

La imagen que se tiene de la personalidad del adolescente es de inestabilidad, ya que hay una contradicción entre la intensidad de los sentimientos que pueden unir a dos jóvenes y su carácter inconstante y pasajero. Tal es el caso de la primera novia de Luis en la secundaria. A todos lados iban juntos y cada que podían, intercambiaban besos y caricias sin importarles que los vieran los demás, sin embargo, este "tórrido romance" se terminó cuando llegaron las vacaciones de verano, y la distancia de 15 minutos de camino a pie entre la casa de uno y otro bastó para que los novios no se volvieran a encontrar.

La amistad, por apasionada y exclusiva que sea, a veces no es duradera, pues basta un cambio de escuela o localidad para que los vínculos se relajen. También en el momento en que uno de los compañeros se vuelve hacia el otro sexo se trunca lo que parecía una amistad indestructible. Caso aparte son los chicos que no pueden sintonizar con otros de su edad y andan solitarios dando tumbos de un lado a otro.

En definitiva, las relaciones con los iguales son de una importancia vital porque proporcionan la oportunidad de aprender cómo actuar con los demás, controlar la propia conducta social, desarrollar habilidades e intereses adecuados a la edad de cada uno y compartir sentimientos y actitudes similares. Elizabeth es prueba de ello: "Como todos mis amigos y

amigas lo hacían (fumar) y yo era la única (que no), pues me sentía como rara, y para estar igual, pues empecé a fumar, pero no porque me lo decían mis amigos; fue mi propia decisión e iniciativa, ya que hasta eso, mis amigos respetaban mis decisiones".

La oportunidad de revelar la propia personalidad, la sensación de confianza y el sentimiento de poseer algo único y exclusivo, también proporciona aquella intimidad que convierte a la amistad en algo muy importante. Su ausencia, como en el caso del adolescente sin amigos, según apunta Martín Herbert "hace que el mundo se transforme en un lugar frío e inhóspito".

De acuerdo con el texto de José Peinado, *Paidología*, cinco son las conductas que un adolescente debe reunir para ser aceptado por sus iguales:

1. Demuestran sensibilidad, capacidad de respuesta y generosidad; ayudan a los demás y conceden atención y afecto a los compañeros.
2. Son confiados a sus contactos sociales y se muestran activos y cordiales.
3. Ven las cosas desde el punto de vista del otro joven (empatía).
4. Son eficaces en la solución de los dilemas que implican las relaciones interpersonales.
5. Hacen que los demás se sientan aceptados y participativos promoviendo actividades empáticas.

### **La alimentación y sus trastornos: anorexia, bulimia**

Una buena alimentación es necesaria para el sano desarrollo de los adolescentes. Crear buenos hábitos alimentarios en esta etapa contribuye

a evitar enfermedades en la edad adulta, además de trastornos graves como la obesidad, la anorexia y la bulimia.

El comer en familia es una parte muy importante de la interacción social y ofrece una gran oportunidad para la toma de decisiones culinarias independientes de los comensales. A los adolescentes se les debe brindar la posibilidad de que puedan elegir y decidir sus preferencias. El objeto de las recomendaciones a las que se aluden es simplemente proveer de un marco de referencia para el desarrollo de hábitos alimentarios sanos.

De acuerdo con el Dr. Gregorio Araujo, la dieta del adolescente sano debe cumplir con dos requisitos: 1. Debe proveerle de los nutrientes necesarios para el crecimiento óptimo y el buen funcionamiento del organismo ( incluyendo en las chicas el mantenimiento del ciclo menstrual regular); 2. Debe reducir el riesgo de enfermedades en la edad adulta.

La primera meta es obvia, pero la segunda a menudo pasa inadvertida cuando, en realidad, los problemas asociados a la dieta diaria pueden, eventualmente, ser las mayores causas de enfermedad y muerte en la población adulta. Errores dietéticos, tales como el consumo excesivo de grasas saturadas, son de hecho, responsables como contribuyentes al desarrollo de enfermedades cardíacas, apoplejía (trastorno vascular cerebral que detiene bruscamente las funciones cerebrales y produce un cierto grado de parálisis muscular) y algunos tipos de cáncer, como los de colon, mama y próstata. Así mismo la ingestión excesiva de calorías y de sal aumentan el riesgo de desarrollar hipertensión arterial. La falta de calcio puede predisponer a la osteoporosis y a la fractura de cadera de las ancianas. La ausencia de fibra en la dieta se asocia con la constipación o estreñimiento crónico y enfermedades del intestino grueso. Las caries dentales surgen por la presencia de concentrado de carbohidratos (azúcares) y por la falta de flúor.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

El cuerpo del adolescente depende de la energía que incorpora para su manutención, crecimiento y actividad física. Esta energía, que se mide en kilocalorías (kcal) proviene de las proteínas, grasas y carbohidratos. Conviene saber que un gramo de grasa contiene más del doble de kcal que hay en un gramo de carbohidratos o de proteínas. Por este motivo los bocadillos, snacks y las comidas rápidas se tienen como más "engordativos" que el consumo de vegetales, frutas y comidas de alto contenido proteico, tales como el pescado, las aves y las carnes magras.

Las necesidades calóricas de los adolescentes pueden ser muy diversas, dependiendo de su sexo, su estado de maduración sexual, su metabolismo y su actividad física. En los varones, los requerimientos calóricos tienden a aumentar desde 2 mil 500 kcal diarias entre los 11 y 14 años a 3 mil kcal de los 15 a 18 años. Para las chicas, el requerimiento calórico tiende a ser más constante, alrededor de las 2 mil 200 kcal y para muchas adolescentes esta cifra de requerimiento calórico puede disminuir entre los 15 y 18 años.

Durante la etapa de crecimiento el adolescente requiere más kcal que un adulto de su mismo peso y estatura. Si se restringe la ingestión de kcal de un adolescente de peso normal, se reduce su crecimiento.

Existe una mayor sensibilidad a una restricción calórica que la que se da en niños y adultos. En la adolescencia se produce un incremento calórico que se refleja en el apetito. A menos que se tomen alimentos adicionales en las comidas, los jóvenes lo compensarán ingiriendo alimentos entre comidas. Los antojitos y las tortas están servidos...

Hace apenas 20 ó 30 años la mayoría de la gente no tenía la menor idea de lo que significaban las palabras "bulimia" y "anorexia".

Hoy son males que se mencionan con frecuencia y muchos padres y madres de familia los consideran peligros potenciales para sus hijas adolescentes.

Ciertamente, estos términos médicos de los que hablamos existen desde hace mucho y han sido usados por los expertos cuando se refieren a los más importantes trastornos de la alimentación. ¿Por qué se han hecho tan populares estos males? ¿Se trata de una epidemia? Definitivamente no. Se trata de enfermedades surgidas por la dificultad para adaptarse a las exigencias modernas de estar super-delgada. Tanto la anorexia como la bulimia nerviosas consisten en una preocupación exagerada por adelgazar. Es como una fobia a la gordura. En el primer caso, la persona simplemente no come, mientras que en el segundo caso, la persona come con ansia y luego se provoca el vómito para que lo que ha comido no se quede dentro de su organismo, pero ¿por qué?

Todo comienza cuando una chica sana, y normalmente alimentada sale, mira a los aparadores y cuando intenta comprar en una tienda de moda se da cuenta de que la mayor parte de las tallas para jóvenes de su edad oscila entre las tallas 3 a 7, y cuando pide un modelo se da cuenta de que el pantalón no le entra más allá de las rodillas "¡Qué barbaridad, estoy gordísima!" es la reflexión inmediata de esta jovencita cuya única falta consiste en que las medidas de su cuerpo no coinciden con las medidas que los diseñadores de modas han decidido ponerle a la ropa. Entre sus compañeras de escuela lucir un pantalón a la cadera, una falda entallada y corta, o una blusa ombliguera y atraer la atención de los chicos es sinónimo de popularidad y aceptación entre el grupo de amistades.

Por otra parte, cuando una joven tiene la necesidad de usar tallas más grandes que las de moda, se enfrenta a la necesidad de consumir cualquier sustancia que mágicamente le ofrezca adelgazar para que el próximo fin de semana pueda estrenar los pantalones o el bikini que habrá de lucir en la reunión.

¿Quién decidió que las adolescentes deben ser talla 3 ó 5? Seguramente, alguien que deseaba economizar en tela, o marcar un

estereotipo de modelos que muestran prácticamente los huesos en cada desfile. La mercadotecnia (a través de los medios de comunicación) nos muestra modelos delgadísimas con ropa muy ajustada y con esto se ha dado a entender que las chicas deben seguir el modelo para tener éxito, ser hermosas y populares. Lo más grave es que esta idea es tremendamente aceptada, especialmente entre las adolescentes, cuyo aspecto físico es una de las cuestiones que más les preocupa en esta etapa de su vida. Las prendas expuestas en los aparadores se queda tan campantes en espera de que las mujeres se adapten a ellas, en tanto que las chicas preocupadas por no tener un cuerpo talla 3 se adjudican la consigna de hacer cualquier cosa para tener la medida "requerida" y responder a las demandas que la sociedad les exige.

En 1930, una mujer delgada era considerada "fea" y su bajo peso era sinónimo de que pertenecía a un nivel social bajo, porque si estaba flaca, se deducía que era por no tener para comer. Las señoras de alta sociedad consumían cerveza como el mejor "tónico" para conservar la grasa del cuerpo para parecer rozagantes, saludables, y por lo tanto "guapas". Los hombres se deleitaban con admirar unas piernas torneadas y unas caderas abundantes que resaltaban contra una "cinturita de avispa". Al mismo tiempo, la vida de esas mujeres era más bien pasiva. Sus actividades no iban más allá de ser amas de casa, cuidar de sus hijos y esperar a que el marido regresara del trabajo.

Adaptarse a tantos cambios requiere grandes esfuerzos, y muchas veces el precio que se paga son precisamente estos trastornos, como la anorexia y la bulimia. Se ha encontrado que estos males atacan más a las mujeres que a los hombres, que pertenecen a los estratos medios y altos de las sociedades "avanzadas". Es decir, que las más afectadas son las mujeres que viven en lugares donde la modernidad les ha quitado las alegres sobremesas, la convivencia familiar y, sobre todo, la sagrada hora

de la comida donde la mamá se lucía con un guiso especial. Las familias viven de prisa, comen de prisa y hasta sus diversiones tienen que ver con la velocidad.

A todas las mujeres les ha costado mucho trabajo adaptarse a los cambios y a las exigencias de la modernidad. Ahora, conviven a diario con el sentimiento de culpa y la sensación de inadecuación hasta en el aspecto personal y social.

La delgadez actualmente, es sinónimo de salud y de alto nivel social. Es imagen actual de dinamismo, juventud y elegancia y requisito indispensable para conseguir pareja, trabajo y posición social. Por lo anterior, las mujeres y especialmente las adolescentes, están dispuestas a cualquier sacrificio con tal de que no se note la grasita del cuerpo. Ya no las famosas "llantitas", sino cualquier tipo de grasa. Los huesos deben salir a relucir para estar a la moda, y esta meta se vuelve más difícil de lograr si se toma en cuenta que las nuevas generaciones han evolucionado y ahora los jóvenes son más altos y fuertes porque se alimentan mejor.

Las personas que padecen estos males arrastran otro tipo de conflictos psicológicos, como una mala relación familiar o una historia de maltrato o abuso infantil. Es ante la vulnerabilidad que la anorexia y la bulimia atacan. Las víctimas son por lo general niñas entre 14 y 18 años, aproximadamente, con fuertes raíces de inseguridad y baja autoestima. Se ha visto con frecuencia que son jóvenes que tuvieron una relación defectuosa con su madre o una imagen paterna deteriorada. Su necesidad de ser aceptadas las lleva a los extremos que forman la sintomatología de estas enfermedades.



## CRITERIOS PARA EL DIAGNÓSTICO DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS

ANOREXIA	BULIMIA
Rechazo a mantener el peso corporal por arriba del valor mínimo normal teniendo en cuenta edad y talla.	Episodios con cada vez mayor frecuencia de ingestión voraz de alimentos.
Miedo intenso a ganar peso o a convertirse en obesa.	Sentimiento de falta de control sobre la conducta alimentaria durante los episodios de voracidad.
En mujeres que han tenido la menarquia, ausencia de por lo menos tres ciclos menstruales consecutivos.	La persona se empeña regularmente en conductas inapropiadas para reducir de peso, como provocarse el vómito, usar medicamentos laxantes y diuréticos, practicar dietas estrictas o ayunos, o hacer mucho ejercicio.
Alteración en la percepción del peso o la silueta corporal ("se nota" con mucho peso o "se ve" obesa).	Tanto los episodios de voracidad como los de conductas inapropiadas para reducir de peso, ocurren con un mínimo de dos veces por semana.
	Preocupación persistente por la silueta y el peso.

Fuente: Guía Práctica de la Salud.

### **Bulimia: Osiris, menos peso, más amigos**

Una chica enojona en apariencia, de apenas 12 años, soñaba con que en alguna ocasión un jovencito se fijara en ella, o quizás, que por primera vez, pudiera usar ropa del departamento de "juniors".

Su nombre: Osiris, identificada por sus compañeros como "La Petunia", "La Chicuino", "La Botijona", o inclusive, "La Rotoplás", haciendo alusión a los tinacos.

Chistes de este tipo dieron origen a que Osiris no quisiera salir a clase de educación física, ya que tendría que mostrarse en "shorts" y dejar ver sus anchas caderas y sus gruesas piernas. Mucho menos iría a un balneario, donde su cuerpo llamaría la atención por la única característica que sus compañeros le identificaban: la obesidad.

Osiris había tratado más de una vez de ponerse a dieta, sin embargo, por su edad y hábitos alimenticios le era sumamente difícil, además, después de algunos días, le daban ataques de hambre, ante los cuales sucumbía fácilmente.

- ¿Has probado la dieta de la luna?
- ¿El jugo de piña con nopal?
- Haz ejercicio.
- Practica yoga o fisicoculturismo.

Comentarios como los anteriores eran cotidianos de parte de compañeros y amigos. No era raro ver que Osiris disfrutara de más de un par de tortas, refrescos y quesadillas durante el recreo, por lo cual era motivo de burlas y vejaciones. "La comida es mi debilidad y aunque después de comer y comer me siento muy mal, no puedo dejar de hacerlo".

Depresión y obesidad fueron diagnosticados por el médico escolar, ante una madre que no sabía a dónde acudir: ¿El nutriólogo? ¿El psicólogo? Para este tiempo Osiris no deseaba volver a la escuela, puesto que era terreno fértil para bromas y vejaciones de que era objeto la "gordita del grupo".

"...Luego de varias sesiones con el psicólogo comprendí que lo más importante era aceptarme para que los demás pudieran convivir conmigo tal y como era. Decidí volver a la escuela y hacer frente a mi gordura, a mis calificaciones, que no eran muy buenas, y, sobre todo, a mis compañeros... Logré salir a clase de educación física, aunque creí que me moría. He empezado a comprender que si me esfuerzo puedo adelgazar, aunque ya no es lo único que quiero en la vida, como antes.

Me gusta la ropa de moda y creo que los 'gorditos' también podemos verlos bien. No quiero volver a estar triste como antes. La comida no puede ser la única solución. Existen otras cosas".

## **Anorexia: Josefina y sus 38 kilos**

“Muchos de nosotros nos dimos cuenta de que algo pasaba, ya que al inicio del ciclo escolar Josefina era una chica alegre, vigorosa y centrada, sin embargo, al pasar de los meses pudimos percibir distintos cambios ligados sobre todo a su físico”, era el comentario generalizado de los profesores de Josefina.

Tal es la opinión del profesor José Guadalupe Caballero, de la materia de Dibujo: “Cuando conocí a Josefina su tez morena y su escondida timidez atrajeron mi atención, más aún cuando me percaté de que había tenido una dramática disminución de peso”.

La profesora Marisela Santiago, de Educación Ambiental añade: “Apenas iba a cumplir 13 años y su semblante se veía ajado y hundido a causa de las profundas ojeras que evidenciaban su falta de alimento”.

De igual forma, algunos compañeros del grupo opinaron: “Yo me di cuenta, porque frecuentemente bajaba al baño, además nunca quería comer, y si lo hacía, inmediatamente me pedía que la acompañara al baño”. Angélica.

“Después de hablar con ella, me di cuenta que su máxima ilusión era ser modelo de revistas o televisión, por eso deseaba estar bien flaca”. Alonso.

Los anteriores testimonios marcan la pauta para reconocer en Josefina un trastorno en su alimentación, ya que al inicio del ciclo escolar pesaba alrededor de 52 kg (peso normal para una chica que mide aproximadamente 1.55 m) y a fines del mismo, su peso era de apenas 38 kg. ¿Causas?

Abuso sexual e intentos de suicidio son el marco que envuelve la vida de Josefina, quien a sus 13 años padece los síntomas de la anorexia.

Josefina es la hija mayor en la familia compuesta además por los padres y un hermano de 7 años. Cursa el 2º grado de secundaria, de piel morena y compleción media, ha incidido en conductas anoréxicas por casi dos años. En este lapso ha intentado suicidarse, pues al mirarse frente al espejo no le agrada lo que ve.

Cabello negro y largo, enmarcan los ojos profundos, sin brillo. Explica que la carencia de tiempo de convivencia con su padre, así como la rigidez en su trato, han hecho que guarde cierto rencor hacia él. "Si me pega, me manda al hospital. Yo no puedo contradecirlo, me da pánico".

Su madre, también trabajadora, ha tratado de comprenderla, sin embargo, menciona Josefina "hay un vacío", agrega que algo le falta, aunque no precisa qué, "en lo material, me lo han dado todo" – agrega.

Nerviosa, indecisa, ha prometido que dejará la anorexia y buscará otras alternativas para adelgazar, ya que uno de sus máximos anhelos es llegar a ser una despampanante modelo "flaquísima". "Tengo (una) colección de revistas, me encantan los programas sobre modelos". Agrega que la televisión da mucha información, donde puede uno ver modelos guapísimas, chicas muy delgadas.

"Yo quisiera tener un cuerpo así. Para mí, lo más importante es el físico. Si 'estás bien', puedes tener todo (...) En la escuela todos ya lo saben, mis amigas me cuidan, y el doctor de la escuela sabe que mi menstruación es irregular y de color café. Yo no quería hacerme análisis pues si 'salía' mal me obligarían a comer y comer, ponerme suero y seguramente estaría más gorda.

No quiero ir con un psicólogo, pues ellos trabajan por dinero, por un cheque, no porque tengan interés en mí".

A pesar de sus tres intentos de suicidio, Josefina expresa: "No le tengo miedo a la muerte, no pienso que es fea, prefiero morirme a estar gorda como una vaca". No pasa desapercibida, tampoco, la honda huella

que el abuso sexual del que fue objeto por parte de su tío materno a los siete años de edad, que le hizo desconfiar del afecto y sobre todo de la credibilidad que su madre le pudiera tener. "cuando le platiqué que (mi tío) me había tocado las piernas y me los había bajado (los calzones), ella no me creyó. Yo corrí a esconderme en el baño..."

Josefina hoy por hoy tiene sólo dos deseos: asistir al concierto de los Back Street Boys y ser la más flaca de la secundaria.

## **Sexualidad y adolescencia**

*Hasta pasada la pubertad el comportamiento sexual no tomará forma definitiva.*

*Anna Freud.*

El despertar de la sexualidad abarca fenómenos complejos al mismo tiempo que involucra emociones, comunicación y conceptos acerca de nosotros mismos y los demás. Los jóvenes deben recibir educación para desarrollar una sexualidad sana, satisfactoria y responsable.

La sexualidad tiene una vertiente física y otra anímica. No se debe descuidar una ni otra al educar a los adolescentes; lo más importante es que tengan información que les permita decidir con fundamentos.

El adolescente contemporáneo está bombardeado por fuertes presiones en dirección de la iniciación sexual, pero al mismo tiempo está confundido con sus cambios corporales y emocionales. Durante la adolescencia presta gran atención a las manifestaciones de erotismo en la televisión, las películas, la música y los anuncios comerciales. Los cambios internos, menos visibles, son también motivo de inquietud y especulación entre la población adolescente y, a menudo, expresan fantasía de daño e infertilidad.

Para los adolescentes, el hecho de hacerse responsables de su emergente sexualidad es parte del proceso para transformarse en adulto.

Una pregunta común entre padres y adolescentes es ¿a qué edad es normal tener relaciones sexuales? Este cuestionamiento muchas veces lleva implícitas preocupaciones provenientes del doble rasero con el que se miden las relaciones de cada uno de los sexos. Así, se desea que la niña no tenga experiencia sexual antes del casamiento, condenando las relaciones premaritales, al mismo tiempo que se aguarda con inquietud que el varón se estrene y tenga su experiencia sexual y así "demuestre que es hombre". Esta demostración de virilidad llega al extremo de que en muchas tradiciones el rito de iniciación del joven ha sido la visita al prostíbulo, a veces invitado por el propio padre.

Es importante que cada joven establezca su propia escala de valores y explore el mundo con la mente abierta. Tomando en cuenta las creencias y valores de cada familia.

### **Embarazos no deseados**

*"Todo era hermoso, hasta que un día me di cuenta de que estaba embarazada y mis padres no lo sabían. A partir de ahí viví momentos de angustia y tristeza, porque sabía que había defraudado a mis papás. Yo no sabía cómo decirse lo y como pronto empezó a notarse mi embarazo, mi novio y yo decidimos que yo me fuera de mi casa .*

*Quiero decir que todo mi embarazo fue de puras lágrimas, porque mis papás no me quisieron perdonar cuando después de irme de mi casa quise hablar con ellos, pero ellos no quisieron ni recibirme. Fue un rechazo muy grande para mí y todo el*

*tiempo me la pasaba llorando, ya que lo único que tenía era a mi pareja, quien me apoyaba y era mi único consuelo."*

*María de los Angeles.*

Las complicaciones del embarazo, parto y puerperio, constituyen la tercera causa de mortalidad entre las adolescentes en México, después de los tumores malignos y los accidentes. Al año nacen unos 400 mil niños, cuyas madres son jóvenes, y aunque en 1999 esta cifra disminuyó en 6%, sigue siendo un problema de salud pública, afirmó la coordinadora médica del programa Gente Joven de la Fundación Mexicana para la Planificación Familiar (MEXFAM).

Refirió los resultados de un sondeo entre las jóvenes según el cual, 22% de ellas recurría al aborto en caso de un embarazo no deseado. De ahí la importancia de promover la anticoncepción en todas sus formas, así como también la de emergencia (AE o píldora del día siguiente), un método de planificación familiar hasta ahora subutilizado.

Los adolescentes de hoy necesitan recibir información clara y **sena** acerca de los diferentes métodos del control de la natalidad, así como la prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Los preadolescentes y adolescentes de hoy no son inmunes a las constantes alusiones al sexo que les llegan a través de la televisión, el cine, la radio, las líneas telefónicas, los anuncios, la música... Dichas alusiones se refieren a un solo aspecto de la sexualidad: el placer.

## **Enfermedades de transmisión sexual**

La población adolescente se encuentra actualmente en una situación de mayor riesgo de adquirir una enfermedad de transmisión

sexual (ETS), debido a que ha disminuido la edad de iniciación de las relaciones sexuales y también ha aumentado el número de compañeros sexuales a lo largo de la adolescencia.

Socorro Cruz, pedagoga y orientadora en la secundaria de La Laguna, en Coacalco, afirma: "Durante varias semanas entrevistamos a jóvenes, fundamentalmente del 2º y 3º grados, y pudimos darnos cuenta de que los chicos inician su vida sexual alrededor de los 13 ó 14 años... y esto no es lo peor, sino que debido a la promiscuidad con que estas relaciones se llevan a cabo, muchos de los chicos, al intercambiar parejas, se contagian de cualquier enfermedad de transmisión sexual".

Por otra parte, como en varios casos los jóvenes son asintomáticos, o no tienen la confianza, información o medios para asistir al médico, las enfermedades no son detectadas con prontitud, extendiéndose el contagio y la propia enfermedad.

Las enfermedades de transmisión sexual más frecuente en los adolescentes son: gonorrea, clamidia, herpes genital, papilomavirus humano y moluscum contagioso. Menos comunes son la sífilis, el chancroide y el linfogranuloma venéreo, sin omitir el terrible virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

Los muchachos de la escuela, al menos en la de La Laguna, manifiestan actitudes machistas, heredadas de sus padres, ya que gran parte de la población escolar son hijos de padres subempleados, con adicciones e incluso dedicados a la delincuencia, según comenta la profesora Cruz. Difícilmente existe un ambiente de comunicación entre padres e hijos, pero lo que sí se transmite son actitudes y expresiones como "todas esas viejas ya pasaron por aquí..." o "a esa ni quien la pele, está re fea".

Ante estas circunstancias y contando con poco apoyo por parte de los padres de los muchachos, se ha optado por realizar campañas de



información permanente encaminadas a difundir e informar acerca de las ETS y la anticoncepción. Refiere la orientadora escolar que por varios años ha trabajado con adolescentes en zonas marginadas, en donde los contagios de ETS y los embarazos no deseados no son cosa extraña.

Historias sobre contagios de las ETS sobran. Diariamente se infectan 5 mil personas con el VIH, según diversas organizaciones de lucha antisida. El número de contagios de otras ETS es todavía mucho mayor. Miguel, por ejemplo, era un joven inexperto en cuestiones sexuales. A pesar de haber iniciado su vida sexual un año antes, por encargo de su hermano mayor con una de las amigas de aquél, sus encuentros habían sido muy contados.

Delgado, moreno, y con lentes de graduación elevada, lo que suele llamarse "de fondo de botella", actualmente Miguel, a sus 18 años, estudia el quinto semestre de vocacional, y cuenta lo que pocos años atrás fue una experiencia traumática y hoy es tan sólo una vivencia más.

"En aquellas épocas, tan sólo me interesaba tener sexo cuando pudiera, me había iniciado muy joven (a los 15 años) y desconocía muchas cosas...A pesar de la fama de las 'hermanas uniroyal' de acostarse con medio mundo, tenía con una de ellas la oportunidad de volver a probar el sexo".

Continúa su relato, no sin antes ruborizarse un poco. "Había leído libros de sexualidad, y siempre llevaba conmigo un condón. De hecho lo utilicé en aquella ocasión. Dejé que ella me lo pusiera y aunque me pareció que me lo había puesto mal, ya que no quedó como decía en las instrucciones que debía quedar, no quise esperar más para corregirlo... durante el acto sexual sentí un pequeño dolor en la punta de mi miembro, pero no me detuve. Cuando terminé y lo saqué, me di cuenta de que el condón se había roto, y que incluso me hizo una cortadita en la punta".

Menos de un semana después, la aparición de ulceraciones y lesiones en el miembro, acompañadas de fuerte dolor y comezón hicieron que Miguel se decidiera a ir al médico: era a partir de ese momento un inquilino más del virus del herpes genital. "Se puede controlar con medicamentos. No te va a pasar nada, pero no se le puede eliminar. Siempre va a estar ahí y puede volver a atacar... cuando el doctor recién me dijo eso casi creí que iba a ser una especie de apestado el resto de mi vida. Hoy sé que sólo me debo de cuidar para evitar que la enfermedad vuelva a aparecer: hacer ejercicio, no malpasarme, no tener demasiadas preocupaciones..."

Al igual que Miguel en su momento, hoy, en este instante, un número importante de personas, muchos adolescentes que por ansiedad, presión de su grupo, falta de información, sentimiento de invulnerabilidad, o mil razones más, están contrayendo algún tipo de ETS por no tomar todas las precauciones necesarias para ejercer una sexualidad sana.

## **Tania y Yasmin, dos jóvenes madres**

### **Yasmin**

Actualmente habita una pequeña vivienda que renta por 850 pesos mensuales. Dos cuartos, una cocina y un bañito conforman su hogar. Yasmin fue madre a los 16 años, acto que marcó su vida, puesto que tuvo que dejar la escuela no obstante destacarse como una buena alumna, además perdió la confianza de sus padres y hermanos, quienes la consideraban responsable, buena hija y buena hermana. A pesar de las dificultades económicas a las que se enfrentó, ha salido adelante, y

finalmente hoy, a sus casi 20 años siente que ha aprendido de eso que llama "error".

Después de dejar a su pequeño en la escuela, regresa a su hogar para rápidamente ocuparse de las labores domésticas – lavar, cocinar, barrer, trapear, en fin..., dejar todo en orden, ya que a las 2:30 inicia su jornada como cajera en un centro comercial, la cual concluye después de las 10 de la noche.

De semblante sonriente, voz grave pero titubeante, manos maltratadas y uñas muy cortas y sin barniz, comenta "ahorita platicamos, nada más déjame sacar esta ropa".

Ser madre a los 16 no es una experiencia fácil de asimilar. Sin embargo, contar con su pareja y el apoyo de los padres, hacen que con el tiempo se aprenda de los "errores".

"Inicié mi vida sexual por amor, pero también por curiosidad. Después de varios meses de ser novios, Toño y yo sentimos la necesidad de acercarnos, de tocarnos, y la relación se dio. Lo hicimos durante cerca de dos meses. Al darnos cuenta de mi embarazo, fuimos al doctor y hablamos con mi suegra, afortunadamente ella nos apoyó, pues dijo que su hijo era muy responsable. Sin embargo venía lo más difícil: mis padres".

Da un gran trago de agua, y carraspea ligeramente tratando de aclarar su garganta. "Cuando se enteraron en mi casa, hubo un gran rechazo, yo me sentía muy deprimida, no tanto por el bebé sino por todo lo que me rodeaba. La actitud de mi padre fue indolente y la gente decía 'tan joven y ya embarazada', 'vas a dejar la escuela'".

Abre aún más sus grandes ojos negros y continúa: "Fue un error, porque pudimos habernos cuidado. Todos cometemos errores y lo importante es aprender de ellos". Agrega convencida: "Yo no estoy de acuerdo en abortar, pues si eres responsable para tener relaciones, lo debes ser para tener a tu hijo y darle lo mejor. Criarlo tú misma, ya que

hay ocasiones en que son los abuelos quienes cuidan a los niños y los padres se desentienden de ellos.

Como madre me siento orgullosa de mi hijo. He hecho todo lo que he podido por él y no lo lamento, (y) a pesar de las limitantes económicas o incluso los problemas de pareja, creo que he superado muchos conflictos y ahora me desarrollo como mujer, madre y trabajadora. Ahora que trabajo, hasta he adelgazado, el ir y venir me han hecho que me ponga en forma, y hasta Toño lo nota, 'como que te arreglas más y te ves mejor', me dice.

Son muchas cosas que tal vez para mi edad – 19 años – hayan pasado demasiado rápido, pero afortunadamente he contado con el apoyo de mi pareja y eso me ha fortalecido. Fue un proceso difícil de asimilar, pero que afortunadamente hemos superado. Sobre todo porque hoy en día estoy reconciliada con mis padres, quienes de alguna forma han asimilado lo que pasó”.

## **Tania**

Destacaba por su rostro de niña dulce, su voz aguda y su tímida forma de expresión: Tania vivía al parecer en un hogar bien conformado: una madre laboratorista y un padre dedicado a la docencia, mismo que se distingue por ser abierto y comprometido con su trabajo.

Aunque nunca fue la mejor alumna, siempre manifestó su deseo por estudiar más allá de la secundaria. Sin embargo, un inesperado embarazo, que ya ha dado fruto, retrasó dichos planes.

De acuerdo con su papá, el profesor Fernando, en su hogar siempre intentaron ser abiertos, explicar cada duda y hablar de todos los

temas, incluida la sexualidad, por lo que el saber que estaba embarazada fue un "golpe" difícil de asimilar.

¿Qué pasó? ¿En qué falló? Son los cuestionamientos de Fernando. Él mismo se responde que siempre hizo falta algo en la relación madre-hija. Al parecer debido a que la mamá dejó sus estudios a causa del embarazo de Tania. Dicha circunstancia e incluso el carácter hosco y poco afectivo de la madre, según Fernando, hicieron que cuando Tania intentaba abrazar, besar o incluso conversar con su mamá fuese rechazada.

"Tania fue siempre muy apegada a mí – relata su padre – hablábamos, jugábamos, teníamos vínculos muy estrechos... En casa siempre hubo libertad para que Tania tuviera novio, incluso entraba a la casa".

No se encuentran explicaciones "nunca los dejamos a solas... No puedo imaginar que Tania esté teniendo relaciones (sexuales) en estos momentos – ya vive con su pareja – es algo que no me explico.

Ofrecimos a Tania buscar a un médico para que abortara y siguiera su vida normal. Al principio había dicho que sí, (pero) más tarde decidió en conjunto con su 'novio' que tendrían al bebé.

Les hemos dado el apoyo moral y económico. Yo todavía no me acostumbro a ser abuelo a mis 41 años. Es difícil, sobre todo porque había expectativas hacia un futuro donde mi hija se desarrollara en el terreno escolar.

La vamos a apoyar para que siga estudiando, incluso tenemos ya un fondo destinado a sus estudios. Como padre es frustrante pensar que persiste lo mejor de ti, y no obstante 'se falló'".

La descripción de Fernando hace alusión al contexto de una familia supuestamente bien conformada, donde no se está a salvo de presenciar determinaciones no incluidas en las expectativas paternas ¿Qué pasó con

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Tania? ¿Qué le faltó, presencia materna, exceso de información, contacto con el exterior? La reflexión es para todos... Tania a sus 16 años es madre de una pequeñita, de nombre Fernanda, que hoy día cuenta con cuatro meses de edad.

### **Cambios de hábitos de sueño**

*La noche es joven.*

¿Por qué los adolescentes muestran tanta ansia por salir de noche? Todos los que ahora son padres, han sentido de jóvenes el hechizo de la noche (y más de uno se ha enamorado de la que hoy es su compañera en una noche "mágica"). Los jóvenes saben que la noche, bajo la luz eléctrica, encierra unos encantos que no tiene el día, bajo la luz solar. La noche ofrece satisfacciones inmediatas, apela a los sentidos, proporciona compañía y establece una ruidosa solidaridad. Los jóvenes albergan la ilusión de que la noche es suya, de que les pertenece totalmente, de que en el mundo nocturno sólo están ellos, sin adultos y sin su odioso control...

Es bien sabido que ser niño, implica, entre diversas obligaciones, tener que irse pronto a la cama. Norma inalterable, únicamente los días de asueto, los días de vacaciones se permite retrasar esta obligación infantil. En consecuencia, un rito de paso de la adolescencia significa conquistar el derecho a dominar la hora de recogerse en casa por la noche. Y cada vez se adelanta más la edad en que se alcanza este derecho.

No es la oscuridad por sí misma lo que buscan los jóvenes, precisamente porque no es el sentido de culpa lo que los distingue como grupo, según apunta el sociólogo Daniel Monroy. La función de la noche

no es la de ocultar, sino la de no coincidir con los horarios de los adultos, en la práctica, los padres.

### **Retraso, flojera, bajo rendimiento escolar**

Estos "síntomas" son fáciles de detectar en gran parte de las poblaciones escolares, y parece incrementarse a medida que pasa el tiempo: ¿Cuáles son los motivos de estas conductas? ¿Qué propicia el desinterés en el estudio?

De acuerdo con cifras presentadas bimestralmente en las escuelas secundarias, el mayor número de reprobados está concentrado en el 2º grado, y disminuye comparativamente en 1º y 3º grados. ¿Qué ocasiona estas cifras? La edad, entre los 12 y 14 años, el sexo (hay mayor índice de reprobación entre los niños que entre las niñas), la irrupción de la atracción por el sexo opuesto, el deseo de ser el más desastroso, el más aventado y al que todo "le vale", incluso las lágrimas, amenazas o golpes de sus padres, según mencionan las orientadoras de las escuelas.

Por otra parte, también se señala que un punto tremendamente importante es que en muchos casos los jóvenes inician su vida sexual en este grado (2º), sobre todo, explican las orientadoras, en los meses de febrero a julio, lo que conlleva el descuido de la escuela y, entre otras cosas, el desarrollo de la promiscuidad y las enfermedades venéreas.

### **Jean Carlo y su banda**

Reconocido como el "más desmadroso" del grupo, Jean Carlo se distingue por sus constantes suspensiones de la escuela y sus terribles

calificaciones. De acuerdo con su mamá – Ofelia – hasta antes de entrar a la secundaria, el chico era tranquilo, pero al parecer, la disolución del vínculo matrimonial entre sus padres afectó en forma seria su conducta.

Jean Carlo promete mejorar sus calificaciones, cambiar su comportamiento, no obstante al día siguiente de cada suspensión, reincide en sus anteriores (usuales) conductas. Distintas chicas se disputan la presencia y el romance con Jean Carlo, quien además de liderar a los "latosos" del grupo, tiene un "pegue bárbaro" con las niñas, afirma Anael, chico repetidor e integrante de "la banda".

Todos los viernes, al salir de clases, se reúnen para asistir juntos al partido de fut, al cine con la chava, o bien, visitar algún centro comercial donde puedan encontrar videojuegos que distraigan sus distintos intereses, que fluctúan entre el sexo, el reventón y la parranda.

De la escuela, ni qué hablar, quizás el lunes la vuelvan a recordar...

Otro destacado miembro de la banda es Jorge, sumamente inquieto, de temperamento agresivo y hosco en su trato. Se trata de un chico que cursa el primer grado de secundaria, y que llamó mi atención al presentar 15 reportes en el bimestre y 7 materias reprobadas de las 11 que se cursan.

Las causas: padres alcohólicos, golpizas constantes, carencia de recursos y muy poca atención a su persona. Su abuelo, de más de 70 años intentaba hacerse cargo del muchacho, quien manifestaba " a nadie le importo" o simplemente miraba sin decir palabra, le bastaba con su actitud de frecuente hostilidad, rechazo o agresión a quien se le acercara, en pocas ocasiones sonreía, aunque el movimiento constante y los juegos como las luchas o jalones eran sus preferidos.

Jorge ha intentado sobreponerse a su situación, apoyado en sus abuelos, tratado por la escuela ha bajado su nivel de reprobación, sin embargo, ¿qué pasará con sus dolores interiores? ¿El abandono, la



tristeza, podrán resolverse en un bimestre más, o tendrán otras consecuencias más allá de la edad escolar?

Seguidor incondicional, y muy posiblemente sucesor de Jean Carlo, Carlos, con sus 45 reportes y sus 9 materias reprobadas, es considerado un alumno problema

- ¡Que se vaya de la escuela!
- ¡Es la manzana podrida!
- ¡Darlo de baja es la solución!
- ¡Que lo cambien de escuela!

Son las sugerencias que se oyen al tratar el caso de Carlos, quien a sus 13 años, ha cursado dos veces ya el primer grado de secundaria. Sus ojos grandes, despiertos y con aire coqueto armonizan con la sonrisa que casi siempre tiene a flor de labios.

Falta de tareas, golpea sus compañeros, corre en el salón, llega tarde, no entra a clase, se moja en el patio, son algunos de los reportes que se leen en su cuaderno. "Pero eso sí, maestra, todos los días a la salida se va a las 'maquinitas' (videojuegos)".

Al parecer, Carlos lleva mucho tiempo dedicado a los juegos de video. "En la casa siempre juego, porque no hay nadie y me aburro".

Hijo de padres divorciados, pasa sólo los fines de semana con su padre y el resto de la semana, en casa de su madre. Ambos padres trabajan, por lo que "no pueden supervisar diariamente" las tareas de Carlos, quien además de ser amante de los juegos de video posee gran atractivo hacia las chicas del tercer grado, quienes lo describen como un joven sumamente alegre, agradable y guapo.

Por el momento, a Carlos se le ha otorgado una nueva suspensión por cinco días, los cuales seguramente pasará en compañía de un juego de video.

## **Luis, el juego lo llevó a la perdición**

Al acercarse la hora de la salida, se percibe en él una urgente necesidad de salir. Su destino: la papelería "La Goma", dónde se reúne con varios compañeros y amigos de bachilleres.

Ahora que se acerca el fin de año, Luis ya no tiene esperanza de pasar, bien por sus malas calificaciones o por sus más de treinta reportes. Sin embargo, parece no darle importancia a ese hecho. Lo primordial es conseguir unas monedas para iniciar las varias horas de juego que diariamente lleva a cabo.

No le importa, parece que su único punto de atención son las "chispas", donde pasa gran parte de la tarde, ya que nadie le espera en casa, puesto que sus padres trabajan todo el día.

Ésta es la información que Marisol, la orientadora escolar, pudo obtener de entre varios compañeros de Luis, que lo reconocen como "el buenazo de las chispas".

Apenas va a cumplir 14 años, cursa el 2º grado de secundaria, y mantiene buena relación con sus compañeros, sobre todo cuando de jugar a las chispas se trata. "Vamos a tu casa a jugar con el Nintendo. Te voy a enseñar cómo le ganas al último jefe". "Oye, 'el orejón' va a ir a tu casa. Juega bien padre" "pues cómo no, si es lo único que hace".

Comentarios como los anteriores son comúnmente escuchados, ya que el esbelto joven de cabellos rizados, nariz respingada y grandes orejas, no sobresale en la escuela, pero sí en los videojuegos, ya que a decir de sus compañeros, es el único que ha logrado ganar todas las peleas del "King of Fighters".

Para Luis, el juego no es sólo una distracción, ya que según su padre, del mismo nombre, las máquinas son una necesidad irresistible, por

la cual el joven Luis ha llegado a robar dinero del monedero de su madre, a fin de poder saciar su necesidad de jugar, jugar y jugar.

“Desde que tenía diez años, me tardaba como hora y media en regresar de las tortillas, y agarraba algunos pesos del cambio para irme a jugar a las maquinitas que estaban junto al mercado... Llegué a convertirme en el mandadero de la casa con tal de poder salir y pasar a las maquinitas, aunque mi mamá me regañaba por tardarme hasta casi tres horas en ir por el mandado, no me importaba. Tan sólo quería que mis iniciales estuvieran en el récord de las máquinas... me gustaba cuando los demás decían ‘¿Ya viste? ¡Es bien vago!’”. Hay en los ojos de Luis una expresión como de orgullo y emoción al relatar sus inicios en el juego.

Ahora, después de haber sido requeridos por las autoridades de la escuela para informarles de la procedente baja de Luis, a causa de sus bajas calificaciones, que no alcanzan el promedio de seis, sus constantes reportes por irse “de pinta” y el incumplimiento cotidiano de tareas, trabajos y participación en la escuela, los señores Luis y Chela comentan “cuando está frente a las máquinas, se ve como fascinado por la imagen, no hay poder humano que logre levantarlo de la computadora”.

Finalmente, los padres de Luis se comprometieron a llevarlo a una terapia, para que, de ser posible, pueda regresar a la escuela el próximo año escolar.

## **Adolescencia y drogadicción**

El tabaco, el alcohol, la marihuana, la cocaína, la heroína, las drogas de diseño... la lista de sustancias que hoy día salen al paso de la mayoría de los adolescentes ofrece variadas alternativas, ya sea por simple curiosidad, por imitación, rebeldía o por afán de independencia, los

jóvenes actuales enfrentan el gran peligro de caer en adicciones que suelen tener efectos muy dañinos sobre su salud y consecuencias terribles en su entorno familiar.

Desde una doble panorámica la drogadicción se vislumbra como un negocio redondo para quien la comercializa y un ritual de identificación, el símbolo que da pertenencia, el hecho que asemeja para quien la consume. Su acción por o tanto, no depende tan sólo de sus características como fármaco, sino de todo lo que de ella se espera, de lo que buscan quienes la consumen y la suministran, y de lo que dicta el entorno.

Y todo ello confluye en una persona que está atravesando un peculiar período de su desarrollo, en el que tiene que consolidar las bases de su salud mental y física de las cuales dependerá en el futuro.

Distintos estudios han ayudado a detectar síntomas como la depresión, ansiedad, déficit de atención y alteraciones de conducta como agresividad en una importante proporción de adolescentes que consumen tóxicos.

Cuando se cuestiona a los adolescentes por qué fuman, a menudo responden que es debido a la presión de los compañeros y amigos, por simple curiosidad, por imitación, como manifestación de independencia, rebeldía o una intención de proyectar una determinada imagen.

De igual forma, al cuestionar sobre el consumo de alcohol, los muchachos hacen afirmaciones como "todos lo hacen", "me gusta", "me relaja" o "pero si ni tomo tanto".

Finalmente, los adolescentes que experimentan con otras drogas dan razones similares a las descritas para el tabaco y el alcohol: presión de compañeros, consumo por parte de los familiares, estrés, aburrimiento, rebeldía, ansiedad, depresión y autoestima baja. Con frecuencia el consumo de alcohol precede a la experimentación con otras drogas.

¶ El joven que está inmerso en una lucha interna de sus sentimientos, que no logra canalizar y descargar adecuada y constructivamente sus inquietudes, encuentra en la droga la solución a su angustia y desesperación. La droga lo libera de esa tensión y lo evade de la realidad. No obstante que a través de campañas bien logradas, e incluso de la experiencia familiar, puedan ser bien conocidos los terribles efectos del uso de sustancias sobre el ser humano. Demencias, trastornos depresivos, suicidios, ansiedad, deterioro de la capacidad de juicio, sedación, letargo, entre muchos otros.

Las tragedias que provocan las adicciones, siguen siendo, a pesar de todas las campañas enfocadas a erradicarlas, parte de la vida diaria. La de Ángeles es una de esas tragedias cotidianas.

“¿Nunca te dijo?” preguntó Pedro, al pie de aquel ataúd color gris, donde yacía el cuerpo sin vida de José Luis.

No, sin embargo, aquella pregunta confirmaba la duda que siempre había tenido miedo de confirmar. “Fuimos novios durante más de tres años, sabía que ocasionalmente bebía, conocía a varios de sus amigos que fumaban marihuana y en alguna ocasión, asistimos a una ‘tocado’, donde, a ritmo de rock, varios muchachos, y aún adultos, inhalaban o se inyectaban sustancias tóxicas. Pero él, inteligente, estudioso y humano, él no podía ser drogadicto... ‘la probé alguna vez – me dijo – pero no lo volveré a hacer. Te convierte en un guiñapo sin voluntad’”. Es el testimonio de Ángeles, quien fuera novia de José Luis durante la secundaria y comienzos de la preparatoria.

José Luis se destacaba como un alumno aventajado, buen pensador y poseedor del primer lugar de aprovechamiento en la secundaria. Hijo de Eufemio y Reinalda, ambos casi analfabetos, él empleado de limpieza en La Merced, ella trabajadora doméstica por varios

años. Ambos fomentaron en sus hijos la voluntad del estudio, no obstante que ellos apenas sabían leer.

Un trágico "accidente", un homicidio. Cuando José Luis y su hermano regresaban de una "tocada", con algunas cervezas en la cabeza, y según el acta levantada ante el agente del Ministerio Público en la delegación de "La Bola", discutieron y se enfrentaron con otro joven intoxicado de nombre Joel. Perdieron la vida a causa de varios impactos de bala, según reseña Ángeles.

La experimentación en muchas ocasiones esconde peligros, como que con el paso del tiempo la nicotina del cigarrillo resulte adictiva, o que unas cervezas o unas "caladas de marihuana" puedan resultar en juicios inapropiados, cálculos erróneos acerca de la propia capacidad, impulsividad y acabar en conductas sexuales incontroladas, embarazos no deseados o trágicos accidentes.

### **Tribus urbanas**

*¿Ser joven? ¿Pues echar cotorreo! Hay que aprovechar ahorita que se puede, ¿Si no...?*

*Los Nenes, citados por Francisco A. Gómezjara.*

Cuando el adolescente se desprende de la familia como única fuente de refugio y seguridad, precisa la continuidad natural del contacto con el colectivo humano, y busca al grupo, la pandilla de amigos, la banda o la tribu. Hay tribus más pacíficas y algunas más violentas.

Los adolescentes en busca de afecto o jóvenes sin trabajo pueden caer fácilmente en redes de sectas destructivas, afirma Gloria San Juan, psicóloga y orientadora de la Secundaria No. 191.

**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**

Por su parte, Francisco A. Gómezjara, en el texto *Las bandas en tiempo de crisis*, explica "las bandas... son el resultado de una crisis estructural donde las nuevas generaciones encuentran limitado el acceso al sistema productivo, viendo reducidas sus posibilidades de proletarización y, por lo tanto, de aultización".

"Rockers", "punks", "skatos", son ejemplos de tribus urbanas que han permanecido no obstante el paso del tiempo. El gusto por la música, el vestuario, el peinado, la forma de hablar, o incluso los accesorios, bastan para agruparse.

Así, *Pitufox*, *Abujetas*, *Gamos*, *Totos*, o cualquiera que sea el nombre, se unen en torno a un fin: el "desmadre", el "cotorreo", la liberación, la necesidad de afecto, o simplemente el compartir el tiempo de ocio, sobre todo cuando no se estudia ni se trabaja. Tal es el caso de *Los Salvajes*, que comentan "la banda se forma pa' cotorrearla, pa' defender la colonia".

Las tribus urbanas, con todo el abanico de posibilidades que ofrecen, atraen al joven. Son los hijos de la televisión, viven al día, quieren tener sus propias guerras, y se sienten unidos y divididos por la música y la forma de vestirse. "¿Para qué estudiar, si el grupo nos da todos los conocimientos que queremos?", dicen algunos jóvenes pertenecientes a estas sectas.

El movimiento "dark", por ejemplo, abarca una gama importante de aspectos que suelen atraer de forma poderosa la atención de los jóvenes, sobre todo por estar éstos ávidos de información desconocida, novedosa e incluso prohibida.

La muerte, el vampirismo, la música tétrica, la pintura macabra, son puntos que contribuyen al atractivo del género gótico y a que algunos adolescentes al ser atraídos por este tipo de "movimientos" supongan que en este tipo de descubrimientos se encuentra su verdadera personalidad.

Probablemente la soledad, la carencia de opciones de expresión, sean pauta para que los adolescentes busquen en las distintas sectas, pandillas o agrupaciones, formas de expresión, comunicación o incluso, acompañamiento, y entonces, hallan en los darkis una opción.

Ropa negra, maquillaje pálido o casi blanco, con ojos delineados entre mujeres y hombres, el cultivo de poemas alusivos a la muerte, a la depresión, accesorios como murciélagos, gárgolas, cráneos e inclusive, las cruces, entre las que destacan la egipcia, la cruz con la rueda de la fortuna o la cruz cristiana, son características distintivas de los darkis.

Ningún joven está exento de ser influenciado por este o cualquiera otro grupo similar. Marina concluyó la educación secundaria con promedio de 9.8. Fue abanderada en el tercer grado, y sus padres se mostraban orgullosos de la más pequeña de la familia, ya que tenía cuatro hermanos. Con su suave voz, delgada y de cabellos largos, al iniciar el bachillerato, Marina cambió radicalmente. Su vida se tomó literalmente negra: ropa negra, maquillaje negro, zapatos, suéter, uñas... todo negro.

La razón: se volvió "darki", y comenzó a cuestionarse en torno a la soledad, por qué su mamá siempre trabajaba y no estaba en casa, por qué siempre le hablaron de la vida como algo maravilloso, cuando "en realidad la vida es negra, no hay motivo para vivir". Quizás lo más adecuado era seguir el slogan de ellos: "vive rápido, muere joven, y harás un bonito cadáver".

En este tipo de agrupaciones, el culto a la fuerza y a la hombría se pone en evidencia en la agresión física, o bien, la sexual, con las cuales generalmente concluyen actos vandálicos en los que demuestran su virilidad. Todos comparten una gran insatisfacción por el mundo en que viven y por el futuro que la sociedad pretende imponerles, razón que les lleva a preferir estar con el grupo de iguales, antes que en casa. "Me gusta



estar con la banda porque puedo ser yo misma. No tengo que parecer niña buena”.

Sin embargo, “No estamos de luto, no adoramos al diablo, no matamos animales, no somos vampiros y no nos metemos con nadie aunque ese alguien sea parecido exteriormente a nosotros. Somos individualistas, mas no elitistas. Somos soñadores, apasionados y románticos ante los detalles que la mayoría de los hombres temen por no conocer. Entendemos el lenguaje de la música y sabemos lo que ella nos dice. Nos gusta lo antiguo, lo oculto, lo bohemio y lo monumental, esto no es un ego, es simplemente una pasión que se antepone a un hombre de conocimientos que opacan al concepto de mediocridad...” concluye Pedro, darki desde hace tres años y fiel amante de la oscuridad.

De acuerdo con Gloria San Juan, psicóloga de la secundaria 191, algunas de las normas para prevenir el riesgo de que los adolescentes sean captados por algún grupo sectario son las siguientes:

- Es importante fomentar los vínculos de cariño y respeto mutuos.
- Formular sólidas exigencias sociales y morales.
- Elegir con cuidado las reglas que se vayan a aplicar.
- Ser coherente.
- Mostrarse persistente.
- Explicar con razones las reglas y la disciplina a aplicar.
- Otorgar responsabilidades.
- Dar total confianza a los hijos.

## **Depresión y suicidio**

¿Quién no conoce a algún adolescente con una alteración del humor o del estado de ánimo tendiente a la depresión? El efecto depresivo es bastante común en los jóvenes. El aislamiento, el encerrarse en sí mismos, las actividades reducidas al mínimo y los accesos de pesimismo son frecuentes en esta etapa de la vida. En el fondo, estas actitudes evocan la forma de respuesta de la persona al peligro, en particular al de la ruptura de los lazos de dependencia, que durante bastantes años (toda la niñez) ha mantenido con su entorno familiar.

Sin embargo, hay que considerar tres situaciones que, de acuerdo con la psicoanalista argentina Armida Aberastury, en el libro *La Adolescencia Normal*, pueden evocar en la adolescencia la **afección depresiva**.

1. Humor depresivo, que es el componente desvalorizador **llevado** sobre sí mismo y puede representar una señal de alarma.
2. Aburrimiento, que a menudo se acompaña de inhibición **de los** afectos, de la motricidad y de la actividad intelectual.
3. Morosidad, que implica lentitud y demora en las actuaciones, **sin** aparente energía para realizarlas.

Estas manifestaciones afectivas, que configuran el denominado "estado depresivo adolescente" deben ser considerados como **signo de** alarma o defensa a la depresión, más que como estados depresivos propiamente dichos.

En la práctica médica, el término depresión (del latín *deprimere*, hundirse) implica tres significados:

1. Un estado de ánimo alterado.

2. Un síntoma aislado en respuesta a una pérdida (reacción de duelo) o desengaño, o bien parte de una enfermedad física o mental, y
3. Un síndrome, que correspondería a una depresión mayor.

La depresión es una de la patologías que más ha aumentado su incidencia en edades precoces. Dos de cada 10 niños menores de 12 años sufre síntomas crónicos de tristeza.

Los trastornos depresivos son, junto con la anorexia, dos de las patologías que han empezado a verse desde edades tan tempranas como los 11 años. Así, la Organización Mundial de la Salud estima que entre un 15 y un 24% de los niños y adolescentes padece alguna vez en su vida una enfermedad depresiva, pero sólo uno de cada cinco recibe tratamiento.

"Al saber que Carlos había muerto, mi mente, mi cuerpo, toda mi vida se trastocó. No quería creerlo. Correr, abandonar el instante, la vida, el tiempo para no pensar qué sería de mí sin mi más grande amor. No podría soportarlo.

El velorio, el sepelio. Yo miraba inerte el cuerpo sin vida que mucho había amado Tenía miedo, me sentía vacía, sola, disociada, fragmentada y perdida, flotando, sin querer aceptar que Carlos ya no existía, que él estaba muerto".

Así relata Maribel, estudiante de bachillerato, aquel amargo suceso, por el cual, según ella misma dice, se hundió en la depresión, ya que por más de dos años no salió de su casa, no se bañaba, comía apenas lo indispensable, no hablaba, lloraba y andaba sin rumbo.

Con el apoyo de sus padres y amigos, además de algunas sesiones de terapia psicológica, Maribel logró reubicar su existencia, no obstante el duelo que sufrió.

Casos tan dramáticos como el anterior suelen verse agudizados por la carencia de apoyo y diagnóstico, que hacen que no haya tratamiento o que, aún más, deriven en intentos de suicidio.

## **Suicidio**

"Los intentos de suicidio en los adolescentes son una de las expresiones más reveladoras del sufrimiento humano y representan, muchas veces, la única forma posible de terminar con una situación intolerable", según puntualiza la psiquiatra infantil y juvenil María de Jesús Mardomingo, autora del libro *Psiquiatría del Niño y del Adolescente*.

La tendencia de los médicos, y de la sociedad en general, a minimizar los intentos de suicidio en los adolescentes, atribuyéndoles un carácter accidental o una intención manipuladora del entorno familiar, contrasta con la información de la que se dispone en la actualidad: es la segunda causa de muerte de los adolescentes en los países desarrollados.

Las chicas son más precoces en sus intentos de suicidio, ya que se llegan a presentar entre los 8 y los 14 años, consumándose en muy pocos casos. Por el contrario, los chicos los inician más tarde, hacia los 15 años, pero la mayoría sí se consuman. En el suicidio están implicados complejos factores genéticos, psiquiátricos, familiares, patrones sociales y culturales.

La conflictividad en la familia es una de las circunstancias biográficas más frecuentes en los niños y adolescentes que intentan suicidarse, de tal forma que la desestructuración y desorganización de la familia, junto con las alteraciones de la interacción de sus miembros, constituyen uno de los factores de riesgo fundamentales.

Aproximadamente el 50% de los adolescentes que cometen un intento de suicidio refieren una situación conflictiva en su familia, de la cual el niño se siente responsable. Un 50% señala como motivo desencadenante del intento una discusión de los padres; le sigue en frecuencia, el temor al castigo y el miedo a la separación de los padres después de una disputa entre ellos. Las relaciones conflictivas con los padres, la falta de comunicación de éstos con el hijo, la carencia de atención y el desinterés por los problemas del adolescente, las críticas continuas por su comportamiento, la frialdad afectiva, la falta de amor, los castigos como método educativo preferente y el aislamiento social de la familia, son características altamente significativas en los intentos de suicidio. De hecho, la falta de apoyo emocional y personal por parte de la familia es claramente manifiesta en un 80% de los niños que intentan suicidarse.

### **Sherel, su inquietante quietud**

Como cada mañana, al dar las 7:30 AM, la chicharra sonó para informar que la puerta estaba próxima a cerrarse.

Apresuradamente, entraron una docena de jovencitos para unirse a las formaciones. Era lunes y había que hacer los honores a la bandera; una larga cabellera, un cuerpo frágil y el rostro de la apuración se dibujaron en Sherel, quien, junto con sus compañeros del 2º "C", participaría en la ceremonia cívica correspondiente al 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer. Con dibujo en mano, Sherel se acercó al micrófono, palideció y su voz tan sólo alcanzó pronunciar algunas frases entrecortadas respecto al tema, las cuales fueron distorsionadas por el equipo de sonido.

Sherel es, sin duda, la chica más reservada, seria y callada del 2º "C", grupo destacado por "desmadroso". Sobresale, entonces, la jovencita que, además de cumplir generalmente con sus trabajos y tareas, no participa, no habla, y mucho menos sonrío.

El recreo, la pausa escolar y Sherel, solitaria, busca un lugar que le permita perdurar en "su tranquilidad". No habla, no tiene amigos, y deambula por el patio mordiendo una torta. Si se mira el cuaderno de reportes, donde algunos de sus compañeros tienen más de 20 anotaciones, Sherel sólo tiene un sello en que se lee "excelente conducta".

No asiste a fiestas y no es la más destacada del grupo. ¿Qué pasa con Sherel? De acuerdo con sus compañeras, que no amigas, "La Muda", como suelen llamarla, no se mueve, aunque su mamá dice que en su casa platica bastante.

Giselle, una de las niñas más parlanchinas y populares del grupo, dice que Sherel "parece como muerta, y aunque la molestemos y le hagamos bromas, ella parece que no escucha, no habla, no se enoja... parece momia. Por eso nadie le habla." Giselle abre aún más sus ojos, como para enfatizar el asombro que la conducta de Sherel produce en sus compañeros.

Al cuestionar a Sherel sobre su conducta, se limita a decir, entre sollozos ahogados, que no le gustan los maestros de 2º, que prefería a los del año pasado. Pasar desapercibida, inadvertida, pareciera ser el cometido de la esbelta jovencita.

Según la opinión de su madre, Sherel está muy consentida. "Es hija única, le damos todo lo que pide, aunque no pudimos darle un hermanito, pues cuando ella nació, hubo complicaciones y me tuvieron que quitar la matriz, motivo también de conflictos con mi esposo..."

Las discusiones entre sus padres afectan mucho a Sherel. En varias ocasiones se ha encerrado en el closet, sin querer salir, comer ni

asistir a clases. Continúa su madre: "hablamos con ella, sin embargo, reincide en esas conductas. A veces me desespero, no sé qué hacer ni qué decirle para que sepa que la queremos pero que no entendemos sus actitudes, y francamente no nos alienta la idea de llevarla al psicólogo. Seguramente con el tiempo cambiará". Y al afirmarlo, la actitud de la madre de Sherel parece distante, e incluso, preocupada.

Es difícil entender cómo la mayoría de las chicas participan en el barullo, ríen, corren, y su alegría se desborda, mientras que Sherel, callada, solitaria, permanece en su lugar cada día, retraída, ensimismada. No se mueve, tan sólo mira pasar la risa...

### **Suicidio: Jaime, sólo tenía once años**

Jaime era un chico que no podía pasar desapercibido: **siempre** sonreía, vivaz, bromista y hasta audaz; recorría las aulas para **platicar**, preguntar o incluso molestar a sus compañeros y maestros.

Su diminuta figura y fina complexión contrastaba con el tono **grave** de su voz. Su cabello hirsuto, indomable, no le permitía **alinearlo**. Expresiones y chistes comentados por él mismo hacían que sus **pequeños** ojos se abrieran para mostrar lo mismo sorpresa que picardía por lo dicho.

Buscado por sus compañeros, debido a la alegría que **sabía** transmitir, Jaime jugaba, bromeaba, rela y, al parecer, era un joven que disfrutaba de la vida.

A causa de esa percepción, fue realmente extraño ver llorar a Jaime. "Maestra, ya no puedo más, mis papás se pelean mucho, creo que se van a divorciar, y yo no sé qué hacer". Tal comentario expresado con tanta sinceridad y dolor, hicieron que la profesora Julia Cano, de Español, decidiera citar a las padres de Jaime para charlar sobre el asunto, en

compañía de la profesora Marcela, quien dirigía el departamento de Orientación de la secundaria.

Luego de varias pláticas con los padres de Jaime, descubrimos que, efectivamente, existían severos conflictos de pareja entre ellos, por lo que se les sugirió que hablaran con Jaime y le hicieran comprender que él no tenía culpa alguna de dicha situación. Después de varias pláticas, Jaime pareció volver a ser el chico alegre, dinámico y participativo en clase.

Sin embargo, algunos meses más tarde, Jaime ya no existía. Ya no asistiría más a la escuela. Su risa ya no llenaría los pasillos de la escuela, pues su presencia se había extinguido. Una soga, una silla y la azotea fueron los mudos testigos de la decisión mortal de aquel chiquillo que prometía ser como un ave alegre que cantara su propia melodía.

La consternación no se hizo esperar. El grupo completo de 2º "D" fue al sepelio. El silencio se prolongó por varias semanas en el aula y el lugar de Jaime permaneció vacío hasta el final del año escolar. El grupo barullero se convirtió en silencioso, la tensión se multiplicaba al pasar lista y cada día mirar hacia el pupitre solitario que apenas algunos días atrás había albergado la calidez del joven moreno de sonrisa amplia y frágil figura. Era la remembranza de aquella posibilidad trunca de vida. El nombre de Jaime parecía haber quedado para siempre escrito en las paredes de aquel salón de clases.

Cuando su madre dio aviso del suceso, Jaime – relató – había decidido acabar con su vida, al parecer a causa de haberse enterado de la decisión paterna de divorciarse y hacer que el joven de once años, así como su hermano menor, de nueve, pasaran una temporada con su madre y otra con su padre; Jaime había desaparecido, y sólo tenía once años...

El ambiente, la familia, el sufrimiento, la soledad interior, son influencias que en instantes de crisis, en momentos oscuros, nublan la razón y difícilmente encontramos salida al laberinto.



## **Alternativas de desarrollo adolescente**

Intentar vislumbrar caminos, formas que permitan conocer diferentes ópticas frente a las problemáticas que envuelven a los seres humanos, en particular a los adolescentes, no resulta sencillo, pero es importante considerar que el manejo de información en todos los niveles puede acercar al intento de caminar por otros senderos aún sin recorrer.

Arte y deporte pueden representar opciones viables para los muchachos que curiosean, buscan y a veces no encuentran. Despertar interés, motivar, fomentar, acercar el arte y el deporte son acciones que cada uno desde su espacio debe promover.

Los jóvenes, ávidos de acción, al verse involucrados en actividades literarias, musicales, pictóricas, dancísticas o deportivas, pueden mirar hacia otros espacios, hacia mundos por demás desconocidos, donde, posiblemente, encontrarán formas de expresión y comunicación más allá de las sectas, las pandillas, los vicios y la violencia.

Existen en México diferentes propuestas hacia el fomento del arte, mediante las cuales los jóvenes pueden experimentar y vivenciar el papel del arte como vehículo de la expresión libre, aprovechándolo como herramienta idónea para favorecer en sí misma y en la juventud la expresión de sus potencialidades humanas.

Luis Mariano Aceves en su artículo *La experiencia estética... ¿para qué?* – afirma: “una experiencia estética es una puerta para el propio conocimiento, un espejo profundo que entra en sintonía con el contemplador y le permite preguntarse a fondo sobre sí mismo”.

## **Arte: una experiencia que aleja la depresión**

*“El hombre sólo se halla bien allí donde se entrega por entero.”*

*Mourier.*

El arte es uno de los medios más importantes para que los jóvenes manifiesten de modo libre y espontáneo diferentes características y rasgos de su personalidad, menciona Alonso Ramírez Silva en el texto *La Comunicación Educativa y la Educación Estética en la Escuela*.

De ahí que la expresión plástica, el dibujo, la pintura, el modelado, la expresión literaria, dramática y corporal son medios que permiten al joven manifestar vivencias relacionadas con su entorno, experiencias surgidas del trato cotidiano que tiene con personas, cosas, problemas que le afectan emocionalmente.

A través de la experimentación con las diferentes modalidades de expresión artística, el empleo de las manos y el cuerpo; de los sentidos, de la imaginación y de ciertos conocimientos, los jóvenes pueden crear objetos que dan cuenta de su forma peculiar de ver el mundo, de lo que siente, de sus deseos y de sus propias capacidades creadoras.

Con la expresión artística es posible manifestar la propia verdad, es decir, no tiene por qué preocuparse si sus dibujos no son como los objetos reales, si el cuento que redactó plantea asuntos subjetivos o si sus diferentes producciones no satisfacen los criterios de validez y de confiabilidad de las disciplinas científicas.

El arte es la opción para dar cuenta de sí mismo, pero de manera interpretativa, transformada, creadoramente, estéticamente.

En el proceso y en los productos de la expresión artística los chicos pueden aclarar y elaborar psicológicamente algunos problemas surgidos del trato con las personas con quienes conviven, assimilar sus propios

esquemas de conocimiento de diferentes aspectos de la realidad, reconocer sus potencialidades y adquirir confianza para el desarrollo de sus propias capacidades creadoras.

Los cuadros, dramatizaciones, poemas, cuentos, etc., pueden dar pauta para el planteamiento de hipótesis acerca de los significados que comunican los muchachos por medio de las diferentes modalidades de la expresión artística e incluso percibir cómo han interpretado determinados conocimientos.

Los propósitos de arte, encaminados hacia el desarrollo de los jóvenes, sería entonces: comunicar ideas, experiencias, emociones y su individualidad. Reconocer su capacidad para crear objetos que no existían antes de que fueran producidos por él y que utilice la expresión artística como una forma particular de cuestionar, e inclusive, modificar al mundo.

Así lo confirma Vigotskii, en el texto *La Imaginación y el Arte en la Infancia*, donde menciona que las obras de arte pueden ejercer una influencia tan enorme en la conciencia social gracias a su lógica interna.

Si los jóvenes tienen la oportunidad de acercarse a las diferentes manifestaciones artísticas, probablemente no todos elijan la pintura, la escultura, la música o el teatro como actividad exclusiva, pero al menos contarán con experiencias, actitudes y con ciertas capacidades para hacer de la creación artística un ámbito de la actividad humana al que pueden acceder sin las restricciones a que conduce la falta de oportunidades de formación en este campo.

## **Deporte: Aquí todos juegan**

El ejercicio regular es benéfico a todas las edades. Da vigor, fortalece el corazón, mejora el tono muscular y, además, produce un efecto antidepressivo al elevar en el organismo unas sustancias biológicas: las endorfinas, que actúan a nivel cerebral.

El deporte, el atletismo, desarrollan hábitos que potencialmente pueden durar toda la vida. Así mismo, la práctica deportiva enseña a competir, a ganar y a perder, y a ser miembro de un equipo. Por estas y muchas otras razones, debe estimularse a los adolescentes a que participen en actividades físicas y lo hagan lo más precozmente posible. Hay que recordar que, al llegar la edad prepuberal, a los 10-12 años, ya se ha alcanzado el máximo en capacidad de coordinación y flexibilidad, denominándose por tal motivo este período "la edad de la destreza". Luego, cuando aparece la pubertad, debe tenerse en cuenta que los cartílagos de los huesos experimentan cambios que los hacen más vulnerables frente a posturas físicas erróneas o sobrecargas corporales, y hay que estar muy al tanto del tipo de deportes que se eligen en esta etapa. También es bien conocida la transformación corporal del adolescente, tornándose desaliñado en sus movimientos y, por lo tanto, es frecuente que aparezca una pérdida transitoria de ciertas capacidades deportivas. A menudo hace falta llegar a los 15-16 años para que impere la armonía de la figura y los movimientos.

Practicar el deporte bajo control médico es una de las premisas fundamentales que no deben olvidarse nunca. El candidato tiene que someterse a un minucioso examen físico, deportivo y el médico puede exponer una serie de razones para reducir esta actividad en casos determinados. Temas de interés, en el mundo del deporte, son las técnicas de acondicionamiento, la nutrición y la preparación del atleta

adolescente. También lo son el cuidado y la prevención de las lesiones y las afecciones que puede producir en el organismo del joven la práctica del deporte, sin dejar de lado la crucial importancia del estrés psicológico.

Los beneficios de la actividad deportiva exceden ampliamente sus riesgos, si se toman en cuenta las medidas apropiadas. La meta principal de los profesionales de la salud, los entrenadores y los padres es la de minimizar los riesgos, proporcionando a los jóvenes la posibilidad de un chequeo médico preparticipativo, las condiciones de equipo más idóneas y los lugares más seguros para la práctica deportiva; aconsejando, también, acerca de la prevención de lesiones y fomentando en su espíritu una actitud competitiva sana.

Así mismo todo mundo conoce la benéfica influencia de la práctica deportiva en la maduración de la personalidad de los jóvenes. La sentencia clásica "mente sana en cuerpo sano" se cumple en los adolescentes que acuden al deporte buscando un complemento importante en sus vidas. La capacidad de altruismo, la solidaridad, la aceptación en su justa medida del éxito y de la derrota, son vivencias que se generan en el ámbito deportivo. Es bien sabido que la práctica del deporte es difícilmente compatible con trasnochar en discotecas, y así, quien tiene que jugar un partido de fútbol el sábado por la mañana, no tenderá a beber el viernes por la noche, por dar un ejemplo. Y, en otro orden de cosas, también el deporte es un eficaz antídoto para la drogadicción juvenil.

El ejercicio y el deporte son hábitos muy saludables que se adquieren durante la adolescencia; ya que los jóvenes aprenden a compartir, trabajar en equipo, a ganar y a perder.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## Mitos y realidades de la adolescencia

De acuerdo con el texto *Teoría y Técnica de la Terapia Psicoanalítica de Adolescentes*, de Jesús González Núñez, existen cinco mitos que, no obstante pueden tener una base real, básicamente son construcciones colectivas que no se refieren a hechos reales, sino que responden a distintos deseos o temores.

Vale la pena tenerlos presente a fin de dejar de considerarlos una verdad incontrovertible. Se trata de los siguientes:

1. El desarrollo del adolescente normal es turbulento.
2. La adolescencia es un período de gran emotividad.
3. La pubertad es un suceso negativo para los adolescentes.
4. La adolescencia es un período con alto riesgo de suicidio.
5. El pensamiento del adolescente es irracional e infantil.

*Primer mito.* Desafortunadamente, muchos especialistas que sólo trabajan con poblaciones de adolescentes con trastornos, llegaron, sin fundamento, a la conclusión de que si un adolescente no pasa por un período de turbulencia, por una crisis de identidad, estará destinado a ser un adulto perturbado.

"Está claramente demostrado que 80% de los adolescentes no pasan por un período tumultuoso, se llevan bien con sus padres y familiares, les gusta estudiar y trabajar, y se interesan por los valores sociales y culturales circundantes". La mayoría de los jóvenes pasan por la adolescencia con desequilibrio escaso a ausente. Indudablemente, un número grande de adolescentes pasan por momentos de gran sufrimiento, pero se trata de sentimientos internos subjetivos. La adquisición de la madurez del adulto es un proceso gradual y sin grandes sacudidas.

*Segundo mito.* La hipótesis que intenta dar explicación a esta supuesta emotividad descontrolada es que surge debido a los profundos cambios biológicos y sociales que acompañan a la pubertad.

"Los estudios que se han realizado no han mostrado diferencia alguna entre la emotividad de los niños y la de los adolescentes". Estos hallazgos sugieren que el comienzo de la adolescencia no se asocia con diferencias apreciables en la variedad de los estados emocionales experimentados en la vida cotidiana. Lo que sí hay es una relación lineal entre la edad y los estados emocionales: cuanto mayor es el adolescente, más negativo es el estado de ánimo. Probablemente debido a las crecientes responsabilidades escolares y/o laborales contemporáneas crean más estrés e intranquilidad.

*Tercer mito.* Es tradicional considerar que los cambios hormonales son supuestamente responsables y causantes del desequilibrio emocional en la etapa puberal, y durante muchos años se ha creído, por esa misma razón, que los cambios puberales resultan penosos y amenazantes para los adolescentes.

"La realidad es que la influencia hormonal sobre la emotividad, ni es particularmente potente, ni siquiera se puede considerar persistente. En cambio, lo que se entiende por culturalmente deseable sí tiene un gran impacto sobre el desarrollo del adolescente". Ejemplo de ello sería el aumento de peso, que llega a ser un factor importante en la disconformidad femenina. Otra consideración que es necesario tener en cuenta es si el proceso puberal lo encuentra al chico en coincidencia o desfasado con respecto a sus compañeros.

*Cuarto mito.* La creencia general, y la de muchos profesionales, es que durante este período de la vida se da el mayor número de suicidios. Sin embargo, "la recopilación de datos demográficos ha demostrado que,

ESTA TESIS NO SALE  
DE LA BIBLIOTECA

excluyendo la infancia, la adolescencia es el periodo de la vida en el que se da la menor proporción de gente que se suicida”.

Los autores estudiosos del tema explican que parece haber una relación directa entre el aumento de la proporción de la población adolescente, y el incremento de suicidios. Existe una clara e innegable relación entre la insatisfacción por la autoimagen de los adolescentes y la conducta suicida.

*Quinto mito.* Los juristas y profesionales de la sanidad debaten actualmente cuándo se puede aceptar que un adolescente es responsable de sus acciones, cuándo puede dar su consentimiento a un tratamiento médico o psiquiátrico; es decir, cuándo puede considerarse que *piensa* como un adulto.

Juand Delval, retomando a Piaget, describe a la adolescencia como el período de la vida en que surgen las operaciones mentales formales, comienzan a formularse hipótesis y pueden establecerse conclusiones. Los adolescentes adquieren la capacidad de ponerse en los zapatos del otro y, especialmente en las adolescentes, se desarrolla esta capacidad.



## A manera de conclusión

La adolescencia, sus mitos, sus pasiones y los distintos caminos que se pueden seguir para explicarlos, o por lo menos, tratar de entenderlos, se multiplican. Sin embargo al enfrentarse cotidianamente a un personaje tan *sui generis* como el estudiante, el muchacho desmadroso, la niña inquietantemente callada, o el joven promiscuo, las opciones se reducen, los caminos se acortan.

No es sencillo ser padre, maestro, hermano o abuelo de quien de antemano prejuzgamos como "deschavetado", en la "edad de la punzada" o "difícil". Pero cuando se hurga en el fondo de cada uno de **esos** personajes, se encuentran el vacío, la soledad, incomprensión, el desamor, o también, en el caso contrario, el exceso de comodidad, la sobreprotección, el mimo exagerado e incluso el reemplazo de la presencia familiar por lo material. Así, juguetes, relojes y hasta autos son usados para intentar suplir los vínculos familiares.

Ímpetu, frescura, rebeldía e inquietud pueden ser más que obstáculos para el crecimiento, motores, turbinas que impulsen un crecimiento paulatino y constante en el puberto.

Todo momento en el desarrollo de un ser es muy importante, por ello debe ubicarse en su justa dimensión, cuando se es bebé, niño, joven, adolescente, adulto o anciano. Son transiciones dignas de atención.

El adolescente requiere de comprensión, pero también de reglas que le ayuden a ubicar su papel y su posición en la familia, la escuela, y la sociedad. Un paso muy importante es el encuentro con distintas opciones, el conocimiento y desenvolvimiento en diferentes ámbitos y la posibilidad de adaptarse con seguridad y firmeza en ellos.

El acompañamiento, el descubrimiento, la comunicación en todas las etapas del desarrollo humano son fundamento esencial en la construcción de jóvenes poseedores de herramientas que les permitan participar de las distintas perspectivas que su propio entorno puede brindarles, ante la vivencia de factores como violencia, carencia de recursos económicos, soledad, drogadicción, apatía, etc. que irrumpen con fuerza el devenir cotidiano de nuestros chicos.

El adolescente está ávido de información, de experiencias que nutran su imaginación; dentro de esa perspectiva se pueden fomentar actividades artísticas, deportivas, comunicativas que fortalezcan los vínculos en los chicos, para que a su vez puedan ser reflejados mediante distintos productos artísticos, deportivos o sencillamente desde su personal proyecto de vida.

El intentar encontrar sentido, panorámicas diversas, en las maneras de vida es una tarea conjunta que puede despertarse todos los días en nosotros.

La adolescencia resulta ser terreno fértil para la siembra de posibilidades, de nuevas informaciones, distintas visiones que conlleven a la cosecha de adultos ciertos en la construcción de cada etapa o momento de la vida. Amigos, maestros, familiares somos corresponsables del fomento de una panorámica amplia, diferente y tal vez no tan recurrente en nuestros días.

Desde la casa, la escuela, el trabajo, podemos intentar escudriñar elementos que permitan desarrollar los talentos que como niños, jóvenes o adultos podemos desempeñar.

El adolescente que está pasando por una crisis juvenil se encuentra especialmente susceptible a desarrollar una depresión, ya sea por los cambios que está enfrentando o por una suma de conflictos que ahora los tiene presente. En algunos casos puede llevarlo al suicidio o intento de

éste, explicando así el considerable aumento que se presenta en esta etapa. También puede caer en conductas delictivas y bajo la influencia de drogas, dichas conductas no son sólo el producto de un proceso interno, sino que el adolescente está fuertemente influenciado por el tipo de relación con sus padres y las conductas de su grupo.

Las actividades sexuales del adolescente están siendo cada vez más frecuentes e íntimas con el consecuente riesgo de embarazo precoz que imposibilita al adolescente a vivir plenamente esta etapa, dando un salto a la adultez, sin las características necesarias que esta etapa exige.

Finalmente, los adolescentes son personas que sueñan y aspiran a hacer las cosas por sí mismos, ya que saben que algún día tendrán que tomar decisiones importantes que los harán trascender como a cualquier otra persona inteligente y bien dotada.

## Fuentes de consulta

### Bibliografía

1. Aberasturi, A., y Knobel, M., *La adolescencia normal*, México, Ed. Paidós, 1990, 163 pp.
2. Brusset, B., *La anorexia*, Barcelona, Ed. Planeta, 1985, 217 pp.
3. Castello, P., *Separación y divorcio, efectos psicológicos en los hijos*, Barcelona, Ed. Planeta, 1992, 214 pp.
4. Delval, Juan, *Desarrollo Humano*, México, Siglo XXI, 1995, 626 pp.
5. Doltó, F., *La causa de los adolescentes*, Barcelona, Ed. Seix Barral, 1990, 285 pp.
6. Gómezjara, Francisco A., et al, *Las bandas en tiempo de crisis*, México, Ediciones Nueva Sociología, 1987, 413 pp.
7. González Núñez, José, *Teoría y técnica de la terapia psicoanalítica de adolescentes*, México, Ed. Trillas, 1989, 192 pp.
8. Herbert, M., *Vivir con adolescentes*, Barcelona, Ed. Planeta, 1998, 247 pp.
9. Muss, R., *Teorías de la adolescencia*, Buenos Aires, Ed. Paidós, 1968, 225 pp.
10. Peinado Altable, José, *Paidología*, México, Ed. Porrúa, 1982, 493 pp.
11. Ramírez Silva, Alonso, *La comunicación educativa y la educación estética*, México, Universidad Pedagógica Nacional, 2000, 121 pp.
12. Reca, Thelma, *Psicoterapia de las psicosis en la adolescencia*, Buenos Aires, Ed. Paidós, 1989, 219 pp.
13. Rocheblave-Speulé, A. M., *El adolescente y su mundo*, Barcelona, Ed. Herder, 1972, 173 pp.

14. Silber, Tomás, *Guía práctica de la salud*, Barcelona, Ed. Planeta, 1998, 294 pp.

### **Hemerografía.**

1. Aceves, Luis Mariano, *La experiencia estética... ¿para qué?*, *La Jornada*, México, 10 de abril de 2001, p. 23.
2. Cruz, Ángeles, *Embarazos juveniles y mortalidad*, *La Jornada*, México, 8 de febrero de 2001, artículo de contraportada.
3. Vargas, Teresa, *Riñas de madres e hijas*, *El Universal*, 11 de abril de 2001, p. G-2.

### **Fuentes vivas**

1. *Entrevista con Anael*, alumno de la Secundaria Diurna No. 191, Villa Moctezuma s/n, Col. Villas de Aragón, México, D.F., 17 de enero de 2001.
2. *Entrevista con el Dr. Gregorio Araujo*, Médico general, Centro de Salud No. 11, Matagalpa No. 30, Col. Lindavista, México, D.F., 12 de marzo de 2001.
3. *Entrevista con Fernando Gómez*, Profesor de secundaria y padre de la joven madre Tania, Secundaria Diurna No. 191, Villa Moctezuma s/n, Col. Villas de Aragón, México, D.F., 29 de enero de 2001.
4. *Entrevista con Gloria San Juan*, Orientadora de la Secundaria Diurna No. 191, Villa Moctezuma s/n, Col. Villas de Aragón, México, D.F., 9 de marzo, 2001.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

5. *Entrevista con Graciela López, madre de Jaime, ex-alumno de la Secundaria Diurna No. 191, Villa Moctezuma s/n, Col. Villas de Aragón, México, D.F., 6 de diciembre de 2000.*
6. *Entrevista con Isabel Fernández, Profesora de la Secundaria Diurna No. 191, Villa Moctezuma s/n, Col. Villas de Aragón, México, D.F., 5 de marzo de 2001.*
7. *Entrevista con Josefina, alumna de la Secundaria Diurna No. 191, villa Moctezuma s/n, Col. Villas de Aragón, México, D.F., 29 de enero de 2001.*
8. *Entrevista con Luis, alumno de la Secundaria Diurna No. 191, Villa Moctezuma s/n, Col. Villas de Aragón, México, D.F., 15 de enero de 2001.*
9. *Entrevista con Marisol Ramírez, Orientadora de la Secundaria Diurna No. 191, Villa Moctezuma s/n, Col. Villas de Aragón, México, D.F., 6 de febrero de 2001.*
10. *Entrevista con Miguel Güereca, Profesor de la Secundaria Diurna No. 191, Villa Moctezuma s/n, Col. Villas de Aragón, México, D.F., 12 de febrero de 2001.*
11. *Entrevista con "Miguel", alumno del C.E.C.yT. "Juan de Dios Bátiz", Mar Mediterráneo 225, Col. Popotla, México, D.F., 11 de enero de 2001.*
12. *Entrevista con Ofelia, madre de Jean Carlo, alumno de la Secundaria Diurna No. 191, Villa Moctezuma s/n, Col. Villas de Aragón, México, D.F., 31 de enero de 2001.*
13. *Entrevista con Osiris, alumna de la Secundaria Diurna No. 191, Villa Moctezuma s/n, Col. Villas de Aragón, México, D.F., 25 de enero de 2001.*

14. *Entrevista con Sergio Rivera*, Trabajador social de la Secundaria Diurna No. 191, Villa Moctezuma s/n, Col. Villas de Aragón, México, D.F., 19 de febrero de 2001.
15. *Entrevista con Socorro Cruz*, Orientadora de la Secundaria Técnica No. 15, Coacalco, Edo. de México, 12 de marzo de 2001.
16. *Entrevista con Yasmín*, joven madre, Eucalipto 13B, Col. Arboledas de Aragón, Ecatepec, Edo. de México, 8 de enero de 2001.