

Por **María Karla Varela Azniella y Alba Thalía Valle Gómez (estudiantes de Periodismo)**
Fotos: **Tomadas de Internet**

Voces en casa

La juventud constituye una etapa convulsa, marcada por cambios profundos que moldean la identidad de cada ser humano. En este contexto, las relaciones familiares juegan un papel crucial por ser el primer espacio donde se forman vínculos afectivos y se desarrollan habilidades sociales.

Creces, alcanzas la mayoría de edad y eso te parece lo mejor del mundo. Justo en esa etapa de la vida te sientes invencible, capaz de todo. Nada ni nadie puede detenerte. Ansías probar lo nuevo. Deseas vivir al máximo. Quizás anheles ir de fiesta en fiesta, saber qué se siente al fumar un cigarrillo o experimentar una borrachera. A lo mejor solo buscas modificar la apariencia, teñirte el cabello, hacerte un primer tatuaje o, por el contrario, durante esa época de transición, de dejar de ser niños y comenzar el camino hacia la adultez, solo tienes una meta: redescubrirte como persona. Estos cambios y primeras veces, siempre en su medida, sin extralimitarse, resultan algo normal y válido.

Los jóvenes están centrados en la búsqueda de su personalidad. Necesitan encontrar una manera de enfrentarse a las dificultades y una forma de expresarse para descubrir su rol en la sociedad; pero durante este progreso hacia la independencia física, emocional y cognitiva, sigue siendo necesario poseer una base emocional segura desde la cual

estallidos emocionales y comportamientos inadecuados de ira y frustración, no vinculados ni asociados a un deseo de dañar a la familia, sino relacionados con dificultades para manejar los temores y las emociones intensas.

Martínez Moya agrega que la inseguridad, la disminución de buenos resultados académicos, los cambios de humor y el aislamiento constituyen conductas habituales durante la etapa, y no maneras de exagerar, llamar la atención o escaparse de las labores domésticas, como muchos padres suelen pensar. Aunque la especialista insiste en que los límites sanos deben trazarse ante la manifestación de cualquier tipo de comportamiento más dañino, dígame, por ejemplo: actitudes violentas o consumo de estupefacientes.

Queda claro que la lucha por encontrar un equilibrio entre la autenticidad y la conformidad con el nuevo yo agota y confunde. Por tanto, es imprescindible que la familia sea el apoyo fundamental para ese joven que, en medio de sus tormentos, necesita un lugar al cual volver en busca de tranquilidad, apoyo y amor incondicional. Lógicamente, esto solo será posible si entre ambos existe una relación basada en la confianza y la comunicación.

CONSTRUYENDO PUENTES

No existe conexión más especial que aquella que ocurre entre madre/padre e hijo, de ahí la importancia de conservarla y sacarla adelante, aun cuando los conflictos de un momento determinado buscan mejorarla. ¿Que es difícil? Probablemente ¿Que valdrá la pena? Sin duda alguna.

Los principales problemas de las familias con sus hijos jóvenes están relacionados, esencialmente, con la convivencia familiar, su acción (o inacción) en las tareas domésticas, la realización de deberes escolares, el abuso de nuevas tecnologías y el ocio desmedido.



Un buen ambiente familiar asegura niveles más altos de autoestima y un mayor respeto y cumplimiento de los límites y normas por parte de los hijos.

explorar el mundo, y es ahí donde el entorno familiar juega su papel.

EL DESCUBRIMIENTO DEL «YO»

Inequívocamente podría pensarse que durante la metamorfosis juvenil, la función educacional de la familia disminuye o está limitada; sin embargo, investigaciones recientes, realizadas por la Universidad de Oviedo, en Asturias, España, comprueban que una vinculación familiar positiva y continua resulta fundamental para el desarrollo óptimo de los muchachos.

Por desgracia, este proceso de cuestionamiento y de encontrarse a uno mismo requiere de numerosos intentos, decepciones y errores, que generan, en muchas ocasiones, conflictos en el ambiente familiar que lesionan la red de apoyo desde ambas partes.

Mientras los padres sienten preocupación por las compañías, la rebeldía y las posibles consecuencias de tomar decisiones desacertadas, el adolescente presenta sentimientos encontrados entre sus deseos de exploración y la autonomía y el temor ante el gran reto que se le presenta: entender quién es y quién le gustaría ser en el futuro.

Según Meibis Martínez Moya, licenciada de Psicología en la provincia de Villa Clara, la presión social que se siente ante este proceso de descubrimiento y exploración resulta abrumadora, puesto que el sujeto desea encajar finalmente en un grupo, y a veces, eso conlleva cumplir expectativas ajenas. Dicho estrés deriva en



En ocasiones, el proceso de búsqueda de la identidad trae consigo episodios de ansiedad y depresión.



Los comportamientos violentos en las nuevas generaciones se han relacionado con variables familiares y modelos de crianza como la baja participación de los padres, una educación severa y autoritaria, y altos niveles de estrés.

El vínculo de la sangre es eterno, y un ambiente familiar sano, abierto y positivo favorece el ajuste psicológico en la juventud y hace mucho más fácil la adaptación a la nueva vida que se comienza. La fórmula para lograrlo se compone de pequeños instantes y detalles.

En un primer momento resulta vital entender que la relación entre progenitores y descendientes necesita sufrir modificaciones para poder adaptarse a la nueva situación. El enfoque autoritativo debe convertirse en colaborativo, puesto que quienes nos dan la vida pasan a ser más un apoyo y un consuelo que una guía en la toma de decisiones.

Con un título en Sociología, Ernesto Delgado, graduado de la Universidad Central «Marta Abreu» de Las Villas, afirma que uno de los principales problemas que afecta a la sociedad actual cubana es que los padres no son capaces de afrontar la realidad (a veces dura) de que los hijos dejan de ser niños y ya no están bajo su control total. No comprenden que solo «dejándolos ir» desarrollarán una mayor responsabilidad individual y un nivel superior de madurez.

Así mismo, son importantes las discusiones conjuntas sobre reglas/opciones, compromisos y flexibilidad, orientadas a encontrar soluciones que traigan beneficios para ambas partes. La calidez y la comprensión consiguen mucho más que los comentarios críticos, humillantes, los recursos punitivos o los chantajes emocionales y económicos. No hay necesidad de hacer sentir al chico en una lucha de poder; por el contrario, sería benefi-

cioso que pensase que forma parte de una relación abierta, de igualdad, humildad y responsabilidad compartida.

Malena Hernández, estudiante universitaria de Ingeniería Civil, de 19 años, confiesa que desde que sus padres se toman el tiempo de sentarse a dialogar de forma tranquila, su relación ha mejorado en gran medida, y ya no es incómodo pasar tiempo de calidad todos juntos.

La comunicación clara y asertiva ahorra un montón de problemas. No construir tabúes ni temas prohibidos como las relaciones, la sexualidad y el consumo de drogas contribuye a que los hijos acudan por respuestas a casa, y no a otras fuentes que pueden no resultar confiables.

Como madre y padre hay que ser conscientes de que los adolescentes, a medida que crecen, van construyendo su espacio propio, el cual debe ser respetado. No hay razón para invadir la privacidad, revisar las pertenencias o forzar conversaciones. Si existe la suficiente comodidad, serán ellos mismos quienes vayan a uno en busca de consejos y aceptación.

Ya va siendo tiempo de que la familia permita que sus retoños emprendan el vuelo y exploren distintos contextos por su propia cuenta. El cambio puede afrontarse de manera positiva, y no hay por qué tener miedo de él. Se debe confiar en las capacidades de las nuevas generaciones. Si la educación y los valores proporcionados a lo largo de la vida han sido los correctos, el muchacho será una persona de bien y tomará las decisiones más acertadas para su futuro académico, profesional y personal.

