

## **AUTOEDUCACION DE ADOLESCENTES**

**Por el Dr. José Martínez-Costa  
Médico de Niños y Adolescentes**

*L'homme n'est qu'un roseau,  
le plus faible de la nature;  
mais c'est un roseau pensant.  
Il ne faut pas que l'univers entier  
s'arme pour l'écraser.  
Blaise Pascal, Pensées. 1670.*

La autoeducación de su personalidad es de importancia capital, digna de todos los esfuerzos del adolescente.

La magna tarea de la educación de un adolescente, requiere de ayudas pedagógicas externas, pero éstas encontrarán dificultades si el propio adolescente no toma sobre sí, con convencimiento, su autoeducación. Nadie puede sustituirle en ese cometido cuya principal faceta es la educación para la virtud, para la bondad. Con la autoeducación logra el joven, en cualquier circunstancia, obrar el bien.

Y esta educación debe empezar desde que el niño comienza a tener uso de razón y, a mayor abundamiento, durante la primera adolescencia, sin esperar a que las congojas de la vida nos desvíen en tan importante trabajo.

Solo así, abordando en momento adecuado su autoeducación, logra la persona fraguar su cosmovisión, sus principios y los refleja en su conducta con constancia y firmeza.

### **Tarea urgente**

El sencillo sentir ciudadano y los medios audiovisuales nos demuestran a diario la urgencia de educar a la juventud, problema presente en varios países de la Comunidad Europea.

Maltrato físico y psíquico, asesinatos (a veces de los propios padres), muertes violentas de niños y de adolescentes, violaciones, "bullismo" escolar y pandillismos violentos, autolesiones, adicción a drogas, absentismo escolar con el subsiguiernte fracaso académico, frecuencia de depresiones en el profesorado a causa del mal comportamiento de sus alumnos, secundados con protestas de los padres, están deteriorando la figura resapetada del maestro. Todo ello forma una cohorte de crónica negra altamente preocupante.

Como médicos advertimos que algunos de estos casos son enfermedades psiquiátricas, psicosis no tratadas o con deficiente cumplimiento de los tratamientos prescritos, pues hoy podemos afirmar que la psicofarmacología, con progresos espectaculares, es muchas veces capaz de hacer tolerable la convivencia social con esos enfermos.

### **Etiología**

Muchas consideraciones hay en torno a la adolescencia pero, simplificando los esquemas etiológicos, a efectos de su autoeducación, el adolescente debe saber:

1. Que está pasando una crisis no solo somática sino mental, o sea psíquica y espiritual, que propicia la vivencia de problemas.
2. Que las condiciones socioculturales en las que se desenvuelve su vida, no facilitan un desarrollo equilibrado, sino muchas veces disruptivo de su personalidad, lo que no propicia precisamente una eclosión armónica de su cosmovisión presente y futura. ¿Tenemos claro cuál es el sentido de nuestra vida y de nuestra muerte? ¿Cómo colmar el vacío existencial anejo a tales interrogantes, cuando no los incorporamos a nuestra trayectoria vital?
3. Que en las etapas finales de su adolescencia se va a encontrar con serios obstáculos para su inserción social y por consiguiente para su integración

como persona en la sociedad.

Los problemas son de tal magnitud que, optimistamente opinamos que el propio instinto de conservación de las sociedades, encontrará remedios para conjugar las leyes de permanencia y de cambio, lo cual es una llamada a la esperanza, sin renegar del necesario progreso.

### **Autoeducación y personalidad**

Hay personalidades más renuentes a la autoeducación que otras, pues para que la tarea que nos ocupa se aborde con buen ánimo, nuestra mente tiene que estar en grado de madurez apto para la autoeducación.

§ A efectos de autoeducación hay que contar con que las personalidades más “débiles” suelen ser egoístas, aseverativas e intolerantes.

§ Palabras sabias: “La conciencia es el mejor libro de moral que tenemos. Y el que se debe consultar con frecuencia” (Blaise Pascal).

§ Pertenece a Albert Einstein la idea de que el individuo debe liberarse de la prisión de sí mismo, propiciando un círculo amplio de conocimientos y de comprensiones, idea aplicable plenamente a la autoeducación del adolescente.

### **Factores sociopáticos que interfieren en la autoeducación a través del ambiente familiar**

#### **a) Características físicas de las familias**

§ Ser hijo único y excesivamente mimado, no entrenado al esfuerzo.

§ Ser vástago de familia “monoparental”.

§ Ser hijo adoptivo en un hogar homosexual.

§ Familias de progenitores demasiado jóvenes, a veces incluso todavía adolescentes con, por lo general, serios problemas emocionales y económicos., (Familias inmaduras).

§ Proceder de padres demasiado mayores.

#### **b) Características psíquicas de las familias**

§ Hijos que viven pendientes del cordón umbilical que les liga a sus padres

§ Vivir en hogares con progenitores en crisis mútua.

§ Padres con escaso contacto con los hijos por razones laborales u otras. “Familias disgregadas” y “familias ausentes”.

§ Hijos de familias con poca capacidad de comunicación entre sus miembros, las llamadas “familias inhibidas”.

§ Hijos de familias que magnifican, hipervaloran, las dotes de sus miembros. (Familias del bombo mútuo, hipervalorizantes).

§ Familias tan cohesionadas entre sus miembros que tienen poca comunicación con el exterior (Familias caracol).

§ Familias anómicas, es decir, grandemente desorganizadas.

§ Familias explosivas, intensamente agresivas.

#### **d) Familias con patologías**

§ Familias con patologías: hermanos minusválidos, o toxicómanos o portadores de graves enfermedades hereditarias.

d) La “familia patriarcal” ha casi desaparecido hoy prácticamente.

#### **e) Educación armónica**

§ En último lugar pero de gran importancia negativa actual, es recibir tan solo una educación “nozionistica” exclusivamente científico-natural, con ausencia de educación en valores. Crea seres sometidos a la técnica del “bourrage du crâne” y utilizo a sabiendas una expresión francesa que me enseñaron mis profesores laicos en un Lycée de Garçons de la République Française. Huelga añadir que aquellos queridos maestros de mi adolescencia no intentaron “comerme el coco”.

### **Aforismos para la autoeducación**

### **Largo camino**

El adolescente dispuesto a autoeducarse debe saber que emprende un largo camino que va a durar toda la vida, en contraste con la brevedad de la adolescencia y que aquella nos enseñará que nos vamos aproximando paulatinamente al ideal, sin conseguirlo nunca del todo, pero sin perder la autoestima. Conquistaremos así el sosiego interior del que ha luchado del modo más sensato posible, sin renegar de su idiosincrasia. Nunca nos devaluemos a nosotros mismos. Nunca te angusties por los que tienen una visión estrecha de la grandeza de tu condición, por los profetas de calamidades, por los agoreros radicales. Es buen consejo para un adolescente la frase atribuida a Aníbal: “Hallaré un camino o me lo abriré”.

### **Educarse en el respeto**

La consideración hacia los demás facilita la convivencia. “La responsabilidad acrecienta el respeto que uno siente por sí mismo” (Lea Thompson)...y por los demás, añadimos nosotros.

### **Urbanidad**

Aprender y respetar las reglas de la clásica urbanidad, es decir, cortesanía, buen modo, comedimiento. “Los buenos modales se consiguen a base de pequeños sacrificios” (Arthur Schopenhauer). Es conocida la quintilla de Fdez. de Moratín:

*«Sobre un caballo alazano,  
cubierto de galas y oro,  
demanda licencia urbano  
para alancear a un toro  
un caballero cristiano».*

### **Paz, sosiego, tranquilidad**

Esfuércese el adolescente por conquistarlos, asimilarlos, para enriquecimiento de su personalidad, frente a tantas sollicitaciones estresantes exógenas.

*“Sabed que dentro del alma  
la mayor grandeza existe,  
y la ventura consiste  
en saber gozar de calma”*

*A. López de Ayala*

### **Resistir a los malos ejemplos**

Contemplantos en tu derredor malos ejemplos; pero tú permanece tenaz en tus principios. “No tengas tratos con los malos” (Solón de Atenas)”.

### **Amistades peligrosas**

Huye de amistades peligrosas que puedan envilecerte. “Villano servido, villano desaparecido”. “Non es dicho amigo el que da mal consejo” (Arcipreste de Hita).

### **Empuña el timón de tu conducta**

La felicidad mora dentro de ti, en tu autodomínio, en el gobierno de tu conducta.

“La verdadera libertad consiste en el dominio absoluto de sí mismo” (Montaigne).

### **Al menos inténtalo**

Solo después de intentarlo sabrás si has sido capaz de hacerlo. “Nadie sabe de lo que es capaz hasta que lo intenta” (Publio Siro).

### **Cultiva tus cualidades**

El cultivo de tus cualidades logrará difuminar los defectos de tu carácter.

“Que la vecindad de tus cualidades deje en la sombra tus defectos” (“Et lateat vitium proximitate boni”, de Ovidio en Ars Amandi).

### **Lucha con voluntad**

La voluntad firme necesita que luches para conquistarla: esfuerzos constantes, labor lenta de autocorrección. “Voluntad es vida” (El Crítico). “A los veinte años la voluntad es reina” (Benjamin Franklin).

### **Sé ecuánime**

Sé equilibrado, compórtate con mesura, dando a cada problema el justo lugar que le corresponde, respetando a los demás, “Quien no ha mesura, toda la villa es suya” (La Dorotea). “Sea tu oráculo la mesura” (Tales de Mileto).

### **Metas claras**

Díctate órdenes a ti mismo. “El necio hace al fin lo que el discreto al principio” (Ac).

**Poder de la autoeducación** Tu autoeducación obstinada y perseverante podrá con tus defectos. “El hombre sin educación es la caricatura de sí mismo” (Schklegel; “Jeder ungebildete Mensch ist die Karikatur von sich selbst”)

### **Vencimiento propio**

Véncete a diario en una cosa insignificante, para así robustecer tu voluntad. “Quien a sí vence, a nadie teme” (Refranero español)

### **Resiliencia**

“Abstine, sustine, aggredere” (abstente, aguanta, actúa).

- Abstine!: Cuanto más y mejor controles y domines tu voluntad mayores serán tus progresos en tu conducta ético-moral.
- Sustine!: sé constante, persevera en el bien, no pierdas tu sosiego ni tu paciencia, aguanta.
- Aggredere! Obra, acomete, ¡disparte con diligencia a conquistar tu perfección!

### **Sé hombre de bien**

“El hombre virtuoso decansa en la virtud, y el hombre sabio la ambiciona” (Confucio).

### **Seguir lo mejor**

“Video meliora, deteriora sequor” pero tú debes percartarte de lo mejor; en modo alguno, seguir lo peor.

### **Obedece**

No te estorbará en la vida aprender a obedecer a quienes tienen legítima autoridad sobre ti y además te quieren. “Ninguno debe obedecer a los que no tienen derecho a mandar” (Cicerón).

### **Entusiasmo**

No pierdas tu capacidad de entusiasmo. “La peor derrota de una persona es la pérdida del entusiasmo.” (H.V. Arnold).

### **Laboriosidad**

Horacio sentenció que “quien ha emprendido el trabajo, ya ha hecho la mitad”. Cultiva tu laboriosidad pues estás cultivando tu porvenir. “Trabaja y no comerás paja”.

### **Aprovecha tu tiempo**

Eres un *teenager* y debes aprovechar el tiempo. “Tienes tu presente en tu mano, empléalo bien” (de una antigua inscripción monacal). “Tiempo malgastado nunca recobrado”.

### **Descansa**

No confundas descanso con ocio. Mereces descanso, pero no te abandones al ocio (“Quieti, non otio”). El ocio tiene peligros como reza un viejo refrán: “Ocioso, vicioso”.

**Preservar el ritmo dia-noche** Procura preservar la normalidad de tu ritmo nictameral circadiano; tienes conectado tu cuerpo, gracias al “reloj biológico” que es un pequeño órgano situado en la base del cerebro, con los ritmos cósmicos. La noche es para dormir y reposar, no para irse de juerga. “La noche es capa de pecadores” (Acad).

### **Autoexamen diario**

Autores clásicos como Sextio, Pitágoras y el mismo Séneca, aconsejaban a sus

discípulos, como método para progresar en el conocimiento de sí mismos (tarea harto difícil), el hábito de examinarse cada día, incluso varias veces en el día, repasando pensamientos, palabras y acciones llevadas a cabo durante la jornada.

### **Anota tu examen**

A tales efectos citamos la técnica de Benjamín Franklin, consistente en preparar una cuadrícula, colocando en las ordenadas los puntos a examinar y en las abscisas los días de la semana, con lo cual tendremos más a la vista nuestros puntos débiles, nuestro/s defecto/s dominante/s y nuestros progresos o retrocesos.

### **Alegría juvenil**

Pese a las dificultades, los altibajos, no olvides tu alegría por el solo hecho de ser joven, como habrás oído alguna vez cantar a los universitarios: “Gaudeamus igitur, juvenes dum sumus”.

### **Educación Científica para la Salud**

Entre los proyectos de autoeducación de todo adolescente, debe figurar la adquisición de verdades sobre la promoción y conservación de su salud, de importancia para su presente y de trascendencia para su futuro vital. Resumimos a continuación algunas “verdades primeras” desde nuestra experiencia médica:

1. Consulta a tu médico con regularidad para que efectúe las visitas de control de salud y luego sigue sus consejos. Haz caso omiso de fuentes de información pseudocientíficas y de “medicamentos vigorizantes” que circulan en algunos ámbitos, sin garantía de inocuidad y de eficacia no contrastada.
2. Es frecuente entre adolescentes el llamado “síndrome de insatisfacción con el propio cuerpo”. Si te surgen dudas al respecto, el único criterio fiable es el de tu médico.
3. Plan de vida higiénico: aire libre, ejercicio físico-deportivo controlado, prescindir de tóxicos como el tabaco, medicamentos no prescritos por tu médico, etc. Seguir un calendario oficial de vacunaciones preventivas.
4. Protegerte en caso de actividades potencialmente peligrosas: casco del ciclista, deportes de riesgo.
5. Alimentación adecuada en cantidad y calidad, siendo recomendable la “dieta mediterránea”.
6. Seguir las normas generales de la Higiene para adolescentes y, entre ellas, la Higiene de los Sentidos, las de Higiene Mental, las del estudio (iluminación), la Higiene de la Sexualidad, etc.

Si deseas ampliar en concreto, alguno de estos temas, puedes recurrir a otros artículos de mi web “Cómo Educar Adolescentes Sanos”.

### **Di sí a tu pasado**

¡Optimismo!, ¡adelante!, pues tú eres capaz. Asume la responsabilidad de tu todavía corta vida. Acepta, aunque no lo apruebes, todo cuanto hay en tu historia, pero sujétala sin nostalgias y dale esa nueva forma que anhelas para tu vida.

\*\*\*\*\*

Una de las tareas más importantes, quizás la de máxima importancia que te proponemos, es la que abordamos a continuación

### **Autoeducación de la Bondad**

#### **Definición:**

“La bondad es una inclinación natural a hacer el bien, con una profunda comprensión de las personas y sus necesidades, siempre paciente y con ánimo equilibrado”.

Bontà (it): “Disposizione naturale a fare del bene” (Dic. Nuovo Zingarelli).

Bonté (fr): “Qualité morale qui porte à faire le bien. (Dic. Petit Robert).

#### **Características:**

**“No conozco ningún otro signo de superioridad que la bondad”. *Ludwig van Beethoven*.**

La bondad es incompatible con el egoísmo.

El bien no es algo externo, algo que dependa de las estructuras sociales, de los demás, es algo personal, interno.

**“La conciencia marca el juicio del entendimiento sobre la bondad o malicia de las acciones. Por una parte interviene la inteligencia, que es la que emite el juicio y por otra la voluntad, que se adhiere o rechaza el juicio”. (F. Fdez. Carvajal).**

La bondad de un acto no depende de sus consecuencias, sino de la verdad, a pesar de que la verdad puede ser muy dura y difícil de vivir.

La vida en general y la vida moral en particular, están hechas de derrotas y de victorias, y “no pasa nada” si el individuo las asimila correcta y equilibradamente.

Se observa la aparición de neologismos en algunas lenguas europeas, tales con “buonismo” en italiano, “buenismo” en castellano, para designar a quienes adoptan postura en pro de lo que consideran bueno.

### **Relativismo moral**

Relativismo moral quiere decir que no hay absolutos morales, hay opiniones. (Fdez. Carvajal, conferencias 2003-4).

Los actos humanos buenos, no sólo son buenos para la persona que los recibe, sino que son además buenos para la persona que los realiza, porque la transforma en alguien mejor, e incluso la hacen sentirse bien consigo misma (ceder el paso, indicar una dirección a alguien que está perdido...)

La acción buena es independiente de la utilidad. La bondad no se puede confundir con la utilidad.

Dentro del Relativismo Moral se encuentra una corriente denominada Consecuencialismo, que opina que para ver la bondad moral de un acto hay que considerar las consecuencias del mismo.

La libertad radical convierte al joven en “miserable esclavo” por estar en disarmonía con la naturaleza del hombre. En cambio es libre realmente el adolescente dueño de sus actos. La vida humana descansa sobre la homeostasis (“fixité du milieu intérieur”) que es condición para una vida libre, en conocida frase del gran fisiólogo francés Claude Bernard.

La bondad de un acto viene determinada por el objeto moral de ese acto, es decir por la verdad que subyace detrás del acto. La moral está ligada a la verdad, no a la utilidad o a la conveniencia.

Actualmente se intenta manipular la opinión frente a los principios morales tradicionales. Esto puede afectar mucho a las conciencias, sobre todo en adolescentes y personas más sensibles a influjos externos.

La existencia del adolescente es un “camino”, a veces con desfiladeros bordeando precipicios y con desiertos. Esta es la interpretación “existencial” de la vida humana.

Un peligro a evitar en la adolescencia, es la pérdida de perspectiva, necesaria para superar los objetivos materiales e inmediatos, a corto plazo, pues entonces, se está viviendo con las cortas miras de los seres irracionales, de los animales. La visión materialista convierte al adolescente en un estulto existencial, pues no le permite alcanzar la sabiduría del bien. Mas para llevar a la práctica esta cosmovisión, debe el joven abrir sus puertas para que le pueda llegar la brisa suave y límpida de esta posibilidad, No olvidemos que en la vida del adolescente conviven malamente el Bien y el Mal, siendo éste el “Fuerte” que pugna por aprisionar al Hombre.

Superados, en gran parte, los peligros infecciosos, gracias a los avances de la Medicina, quedan los de raigambre psíquica que pueden conducir a un descenso a

terrenos minados, de los cuales el adolescente siempre puede remontar, con las debidas ayudas.

La educación de la bondad contribuye decisivamente al bienestar de la población.

### **Medidas para fomentarla:**

La educación de la bondad, principalmente, se realiza en el seno de la familia.

Con un exceso de buena intención los padres --que siempre desean lo mejor para sus hijos--no obstaculizarán la socialización vigilada de sus hijos como camino para evitarles aislamientos. Frente al peligro cierto de la “cultura de la noche”, fomentarán las excursiones conjuntas con otras familias también con hijos de la misma edad aproximada y de ambos sexos (senderismo, ciclismo) y cuando el status económico lo permita, viajes en familia al extranjero que posibilitan el contacto con lenguas, ambientes y culturas diferentes a la nuestra.

Padres y educadores harán lo posible por “sanear” el ambiente en el que se desenvuelve su hijo adolescente. Lo cual es también un estímulo para que el propio adolescente participe en esa tarea de huír de las compañías dañinas.

No se puede educar bajo el signo del miedo, ni del “ojo hiper crítico” hacia el adol. Si un adolescente ha iniciado un camino poco recomendable, debemos ayudarlo para que, reconsiderando su situación, lleve a cabo, en tiempo útil, un “giro copernicano” en ésta. La “limpieza” debe efectuarla a fondo para que al adolescente no le queden nostalgias del mal paso.

La reconquista de un comportamiento ético, debe tener en cuenta todos los factores deletéreos que condujeron a la situación nefanda. Este camino puede ser para el adolescente, una “vía dolorosa”, aprovechable como “experiencia vital” que lleva a su rehabilitación. La travesía del desierto puede acabar en el jardín del oasis.

Si un adolescente, especialmente cuando está en crisis, tropieza con gente que pretende robarle su sistema de valores, tiene el peligro de quedar inerme.

Para fomentar el valor “bondad” en nuestra vida, podemos considerar que debemos:

- Sonreír siempre.
- Evitar ser pesimistas: ver lo bueno y positivo de las personas y circunstancias.
- Tratar a los demás como quisiéramos que nos trataran: con amabilidad, educación y respeto.
- Corresponden a la confianza y buena fe que se deposita en nosotros.
- Ante la necesidad de llamar fuertemente la atención (a los hijos, a un subalterno, etc.), prescindir de nuestro disgusto, la molestia y el deseo de reconvenir enérgicamente al interesado: buscar con nuestra actitud benigna su mejora y aprendizaje del buen obrar .
- Visitar a nuestros amigos: especialmente a los que están enfermos, los que sufren un fracaso económico o aquellos que se ven afectados en sus relaciones familiares.
- Procurar dar ayuda a los menesterosos, sea con trabajo o económicamente.
- Servir desinteresadamente.
- Fomentar las buenas lecturas, fuente de buenos ejemplos para la conducta del adolescente. Se trata de lecturas apropiadas a cada edad. Seleccionar aquellas que transmitan mensajes imperecederos y de valor universal. Libros que siempre se releerán más tarde, con provecho.
- En la pedagogía de la bondad se enseñará al adolescente a compartir y a la disponibilidad recíproca.
- Queda siempre incompleta una educación basada en nociones científico-naturales y en las técnicas materiales, con olvido de las humanidades.
- Fomentar la pacífica sencillez y ausencia de toda soberbia. Los sencillos y los humildes permanecen, los violentos pasan (SS. Benedicto XVI). Sin adoptar actitudes violentas el adolescente debe ser un inconformista con el mal.

-Consejo importante para adolescentes: ¡cuidado con aquello que puede enturbiar tu vida, pues puede disminuir tu capacidad de detectar peligros y dejarte ciego ante ellos!

**Bibliografía:**

<http://www.encuentra.com/includes/documento.php?IdDoc=422&IdSec=87>

<http://xoomer.virgilio.it/v.sossella/bonta.htm>

<http://www.rinconcastellano.com/citasyproverbios/bondad.html>

Joseph Ratzinger: Gesù di Nazaret. Rizzoli.

Olegario Fernández de Cardedal: Diario ABC, 23/VIII/07, pg. 3.