



Tulane Public Relations via Wikimedia Commons

## Desarrolle un adolescente más fuerte

¿Se da cuenta que la permisividad de los padres es en realidad un estrés negativo en la vida del adolescente?

- Dennis Leap
- [1/3/2017](#)

¿Está su adolescente más estresado que usted?

Si él o ella es un típico adolescente estadounidense, la respuesta bien podría ser “sí”. Los adolescentes de Estados Unidos están tan estresados como los adultos, algunos incluso están más estresados. Este es el hallazgo de lo que los expertos creen, es el estudio nacional más amplio sobre el estrés entre los adolescentes, alguna vez realizado; publicó en febrero, la Asociación Psicológica Americana [APA], en la primera encuesta del estrés adolescente. Los resultados de la encuesta son alarmantes.

De acuerdo con la encuesta de APA, los adolescentes creen que un nivel saludable de estrés es de 3,9 en una escala de 10 puntos. Los niveles bajos de estrés serían uno, dos o tres puntos. Durante el año escolar, sin embargo, los adolescentes reportan que su nivel de estrés está en 5,8. Eso es más alto que el nivel de estrés reportado como el promedio de los adultos de 5,1.

Es aún más alarmante que más de uno entre diez adolescentes dicen que ellos experimentan estrés a niveles extremos alrededor del verano: el 13% clasifica su estrés de verano en niveles de 8, 9 ó 10. Y durante el año escolar, ese porcentaje se dispara al 27%, o sea, más de un estudiante de cada cuatro.

Lo que es peor, los adolescentes creen que su nivel de estrés está elevándose. Solo el 16% reporta que éste ha bajado en el último año, mientras que el 31% dijo que se incrementó, y el 34% cree que éste se elevará el próximo año. Como un viejo amigo me decía a menudo: “Esa es una buena señal de una mala señal”.

## Padres: preocúpense

¡Estas estadísticas deberían preocuparles a todos los padres y adultos que trabajan con adolescentes! Los expertos en la salud tienen pruebas bien documentadas de que el estrés crónico afecta negativamente la salud mental y física de los adultos. Lo mismo es cierto para los adolescentes. Sin embargo, la mayoría de los adolescentes encuestados son ignorantes del daño que el estrés puede causar. El estrés es una causa principal de enfermedad cardiovascular, depresión, agotamiento y de un sistema inmune débil que no puede rechazar infecciones virales severas.

Si nuestros adolescentes están *estresados* en su juventud, ¿cómo manejarán la tensión con la llegada segura de factores estresantes de la edad adulta, tales como los empleos, las finanzas, el matrimonio y sostener a una familia?

Usted necesita ayudar a su adolescente a controlar el estrés. Usando extractos de esa encuesta, veamos varias cosas que usted puede hacer para ayudar a su adolescente a manejar mejor el estrés.

Primero que nada entienda esto: muchos padres se ponen la meta de eliminarles a sus hijos *todo* el estrés. ¡Pero esto no es bueno! El estrés, el positivo, el tipo de estrés por enfrentarse a un reto (llamado *eustrés*, o estrés bueno), a menudo es necesario para hacer a los adolescentes más fuertes, más confiados y más capaces, siempre y cuando éste tenga la intensidad apropiada. En realidad, para un adolescente, usar el estrés positivo para crecer, es terapéutico. Necesitamos

trabajar para prevenir que los factores estresantes negativos (llamados *destrés*, o estrés malo), tales como la delincuencia, el divorcio, el abuso de drogas y el alcohol, lleguen a las vidas de nuestros hijos.

## Analice su enfoque hacia la educación

La escuela es la fuente de estrés más comúnmente mencionada por los adolescentes. En la encuesta, el 83% de los adolescentes registran la escuela como fuente de un “poco” o de “considerable” estrés.

Sin hablar personalmente con cada adolescente entrevistado, no es fácil entender lo que los adolescentes en realidad quieren decir. “No estoy seguro de que ésta sería la definición clínica de estrés. Creo que ellos se estresan porque alguien les exige algo y ellos no lo quieren hacer”, le dijo Michael Bradley, un psicólogo que se especializa en adolescentes, a *USA Today*. De un modo similar, el psicólogo clínico Jonathan Abramowitz le dijo a *USA Today*: “Es difícil saber si todos los efectos negativos que los adolescentes reportan están realmente basados en el estrés. Es muy difícil para alguien explicar realmente por qué [los adolescentes] hacen ciertas cosas, como estar postergando. Si uno le acepta a un muchacho cualquier excusa, ésta pudiera o no tener algo que ver con el estrés”. Así que un adolescente que indica que la escuela es una fuente significativa de estrés *podría* ser solo una excusa para zafarse del trabajo escolar difícil.

Sin embargo, la psicóloga infantil Kristen Race, cuya fundación Mindful Life [vida consciente] ayuda a adultos, niños y adolescentes a aprender a controlar el estrés, cree que los adolescentes son honestos cuando contestan encuestas confidenciales. Así que nosotros no deberíamos restarle importancia a lo que los adolescentes están diciendo.

Considere esto: ¿Cuál es el enfoque que usted y los administradores de la escuela, le dan a la educación de su hijo?

“Estoy presionado por todos lados para sacar calificaciones excelentes (“A”) y así poder entrar a una buena universidad, pero yo sólo soy un estudiante promedio. Los estudiantes “A” obtienen cartas de los directores diciendo cuan orgullosos están de que ellos puedan mantener un estándar de excelencia tan elevado. Todo lo que yo consigo de mis maestros es un ‘no te esfuerzas lo suficiente’”, escribe Matt Leher en el libro *Presión*, una colección de artículos de adolescentes sobre cómo el estrés los afecta. El artículo de Matt en el libro se titula: “Obligados a calificar para la Universidad”.

Matt también recibe presión de sus padres. “Yo sé que has estado trabajando realmente duro este trimestre, pero necesitas esforzarte más si esperas ingresar a una buena universidad”, replica su madre cuando ve el reporte de calificaciones. Es probable que este tipo de plática se repita a menudo en la mayoría de los hogares con adolescentes en el bachillerato. Esto es probablemente a lo que muchos adolescentes se están refiriendo cuando dicen que la escuela es una fuente de un poco o de considerable estrés.

En su artículo, Matt plantea su amor por la música y su deseo de ser un periodista musical. “Me lleno de pánico pensando en entrar a una ‘buena universidad’ cuando ni siquiera estoy seguro de que eso sea lo indicado para mí. Lo que otros consideran una buena universidad puede no encajar con mis planes para el futuro” escribe él.

Los padres, directores y maestros pueden poner presión extrema sobre los adolescentes para que se esfuercen para ser admitidos en una institución o universidad sobresaliente. Sin embargo muchos educadores y padres se ciegan a sí mismos a los serios peligros que acechan a los estudiantes en los campus de las mejores instituciones y universidades, tales como robos, asaltos (físico y sexual), abuso de drogas y alcohol, y tiroteos masivos, todo lo cual se han vuelto sucesos frecuentes. Para noticias recientes acerca de este tema, lea “Elliot Rodger and the Recurring Nightmare of Mass Murder” [*Elliot Rodger y la pesadilla repetitiva de asesinatos masivos* en inglés] ([theTrumpet.com/go/11807](http://theTrumpet.com/go/11807)).

## La educación debe construir primero al carácter

La mayoría de los educadores y padres no admiten la naturaleza tóxica de la educación moderna.

En 1955, Herbert W. Armstrong escribió: “La tendencia en la educación moderna ha estado dando un giro peligroso hacia el materialismo y el colectivismo. Los colegios y universidades han crecido tanto, que los procesos rígidos de producción en masa han sustituido a la enseñanza individualizada. El estudiante ha perdido su identidad. El desarrollo de la personalidad y la iniciativa son ampliamente sacrificadas” (*La Pura Verdad*, abril de 1955). Con el fin de revertir esta tendencia en la educación, el señor Armstrong fundó una institución de educación superior *Ambassador College*, el cual tuvo dos planteles en Estados Unidos y uno en Inglaterra.

“Esta es la era de las máquinas de producción en masa. El mundo industrial de hoy exige un entrenamiento altamente especializado tecnológica, científica y profesionalmente con metas puramente materialistas”, continuó apasionadamente el Sr. Armstrong. “El énfasis está en la formación profesional para obtener recompensas financieras en las áreas favoritas. El desarrollo del *hombre mismo*, de su carácter, del correcto sentido de los valores, el conocimiento del propósito real de la vida, y las leyes espirituales que la gobiernan, son rechazados. La educación moderna comete el crimen de estar desarrollando la máquina, pero está fracasando en desarrollar al hombre”. Estas tendencias se han intensificado severamente en las décadas desde que él escribió estas palabras.

*Ambassador College*, un colegio de artes liberales relativamente pequeño, graduó a estudiantes de alto calibre, ricos en carácter, productividad y ética sólida de trabajo. Las grandes corporaciones buscaban a los graduados de *Ambassador*.

La verdad es que asistir a los mejores colegios y universidades no significa que su adolescente será un éxito. Es un hecho que mucha de la gente exitosa de hoy, nunca se graduó de un colegio o universidad sobresaliente. Algunos ejemplos incluyen a Steve Jobs, co-fundador de Apple; Michael Dell, fundador y director ejecutivo de Computadores Dell; y Bill Gates de Microsoft. Igualmente el famoso arquitecto Frank Lloyd Wright; Henry Ford, fundador de la compañía Ford; y multimillonarios como John D. Rockefeller y Richard Branson. Incluso presidentes como Abraham Lincoln y Andrew Jackson nunca fueron a una universidad.

Como padre, es mucho mejor asegurarse de que su hijo se esfuerce por desarrollar el carácter y la disciplina de obtener una educación general integral. La mayoría de las grandes corporaciones dignas de respeto, están más interesadas en gente joven que ha probado tener carácter y ha demostrado tener conocimientos para trabajar y lograr cosas difíciles, en lugar de un copioso expediente académico de una de las mejores universidades.

En un discurso titulado "La vida extenuante", el vigésimo sexto presidente de Estados Unidos y ampliamente considerado uno de los más grandes, Theodore Roosevelt dijo: "No soy un defensor del insensato y excesivo abarrotamiento en los estudios, pero un niño [y niña] deben trabajar, y deben trabajar duro en sus lecciones, en primer lugar, por lo que ellos aprenderán, y en segundo lugar, por el efecto sobre su propio carácter al ponerse a aprenderlo resueltamente. La holgazanería, la desidia e indiferencia en el estudio, casi seguramente significan la incapacidad de salir adelante en otros ámbitos de la vida". No puedo pensar en un mejor consejo para los padres con respecto a la educación.

La autobiografía de Roosevelt muestra que él vivió lo que enseñó. Siendo un niño frágil, él usó el estrés positivo para vencer la amenaza del asma. Él trabajó duro por conseguir una amplia educación, no obstante que él fue educado en casa. Se convirtió en un gran líder en el campo de batalla, y enfrentó los retos y presiones no solo de la tragedia personal, sino también la tensión extrema que trajo su vida política. Fue su excelente carácter lo que hizo de Roosevelt el hombre que fue.

## Evite la permisividad de los padres

Es interesante que el 13% de los adolescentes entrevistados clasificaran su estrés de verano en niveles de 8, 9 o 10, a pesar de que el 83% de los adolescentes dijo que era una fuente de estrés "pequeña o significativa". ¿Qué podría causar que los niveles de estrés en adolescentes se elevaran significativamente cuando no están en la escuela? ¿No será que durante las vacaciones de verano los adolescentes tienen poco o ningún contacto con la autoridad muy necesaria en sus vidas?

He aquí una paradoja en la que vale la pena pensar. Por un lado, los padres les aplicarán a sus adolescentes una presión extrema para que prosperen en los deberes académicos; pero pocos padres les amonestarán, corregirán, disciplinarán, establecerán límites, o incluso les dirán que "no" a sus adolescentes. ¿Se da cuenta que la permisividad de los padres es en realidad un estrés negativo en la vida del adolescente?

Un error crítico que comete la mayoría de los padres con sus adolescentes, es el suponer que ellos ya han desarrollado en sus cuerpos las emociones y la habilidad para razonar correctamente. Este es un engaño grave. Su muy atractivo hijo de 16 años, con una estatura de 1,95m, todavía es un niño emocional y mentalmente. Lo mismo se aplica a su hermosa hija adolescente de 1,57m de estatura.

Algunos de los padres hoy día, si no la mayoría, son reacios a decirles *no* sobre cualquier cosa. Los padres han sido alimentados con la falsa doctrina de que si usted establece un estándar de comportamiento, hace cumplir las reglas y establece límites para los adolescentes, entonces los reprimirá severamente o destruirá su creatividad. Nada puede estar más alejado de la verdad. Los estándares, reglas, límites y castigos por las infracciones enseñan a los niños la autodisciplina. En cada campo de trabajo, la gente verdaderamente exitosa (incluso los creativos), son altamente auto-disciplinados.

Todos los hijos, especialmente los adolescentes forzados a vivir en un ambiente sin estándares, reglas ni límites, están viviendo en una situación de alto estrés. Los estándares, reglas y límites que se hacen valer consistentemente, les proveen a los hijos (incluyendo a los adolescentes) un sentido de seguridad, confianza y bienestar necesarios para una buena salud física y mental. Los adolescentes necesitan mucha guía, dirección y enseñanza, los cuales les ayudan a desarrollar habilidades efectivas de razonamiento.

## La vida sana reduce el estrés

Un área en particular donde los adolescentes necesitan la guía de los padres, dirección y corrección, es la sexualidad. La permisividad de los padres y una cultura mediática implacable, han alentado la promiscuidad sexual desenfrenada en Estados Unidos. La promiscuidad sexual está debilitando el vigor de los adolescentes. Les estamos haciendo un daño tremendo a nuestros hijos al estar permitiendo que esta situación continúe.

Los padres y adultos deben mirar esta situación honestamente. ¿Qué tan mala es la promiscuidad sexual entre los adolescentes?

El contagio de enfermedades transmitidas sexualmente en los adolescentes, está a niveles de epidemia. A principios de 2014, el Centro de Control y Prevención de Enfermedades, publicó que los adolescentes entre los 15 y 24 años de edad, representan casi la mitad de los 20 millones de casos nuevos de enfermedades de transmisión sexual cada año. Por ejemplo, las tasas de clamidia son más altas entre adolescentes en este rango de edad. Este número muestra que 4 de

cada 10 chicas adolescentes activas sexualmente, han tenido una enfermedad de transmisión sexual que puede causar infertilidad e incluso la *muerte*. Los varones constituyen más de dos tercios de los diagnósticos de SIDA entre los de 13 y 19 años de edad. Estas serias crisis de salud generan un estrés extremo e *innecesario* en las vidas de simples niños.

La solución no es comprar un condón y luego enseñarle a su hijo como usarlo. Enseñarle a su hijo a vivir una vida moral y *limpia* es la solución que sí funciona.

La mayoría de la gente hoy día, incluso los llamados religiosos, albergan gran desprecio por los Diez Mandamientos. Sin embargo estas leyes, cuidadosamente pensadas por un sabio y amoroso Creador, protegen la vitalidad y el éxito de la vida humana. Cada uno de los Diez Mandamientos, cuando se siguen fielmente, producen lo que Jesucristo llamó la “vida abundante” (Juan 10:10). Vivir una vida moral totalmente libre de carnalidad, produce gran confianza y reduce el estrés en la vida de adolescentes y *adultos*.

## Construya un adolescente más fuerte

¿Le da mucha vergüenza enseñarle a su hijo adolescente: “No cometerás adulterio”? (Éxodo 20:14). El séptimo mandamiento también advierte contra la fornicación en todas sus formas. Dios diseñó este mandamiento no solo para proteger la institución de la familia, sino también para proteger la salud de los adolescentes. Los hechos acerca de la capacidad destructiva de una vida sexual libertina, son muchos y bien conocidos. Es tiempo que la humanidad escuche. Enseñar a sus hijos a que tengan auto disciplina y se abstengan de tener relaciones sexuales hasta el matrimonio, es una de las cosas más importantes que usted puede hacer por ellos. En realidad, haciendo esto, usted puede salvarles su vida.

Los padres, y todos los adultos quienes trabajan con adolescentes, deben ser cuidadosos de no consentirlos demasiado. Mientras todos los adolescentes necesitan saber cómo disfrutar los placeres de la vida, ese placer debe dejarse para la edad adecuada. Explorar la naturaleza, participar en deportes, tocar un instrumento musical, cantar, producir obras de arte y desarrollar el arte de escribir, son ejemplos del tipo de actividades en las que los adolescentes deberían dedicar su atención. Sin embargo, hay momentos en que debemos poner a nuestros adolescentes bajo estrés, para asegurarnos que crezcan en su educación y carácter moral, y desarrollen la habilidad de resolver problemas y enfrentar los retos de la vida. Estamos desperdiciando la riqueza inherente en la vida adolescente si permitimos que los adolescentes tengan “el camino fácil”. El futuro de nuestro mundo depende de ellos.

Theodore Roosevelt dijo: “Una simple vida de confort, no es a la larga una vida muy satisfactoria, y sobre todo, es un tipo de vida que finalmente incapacita a aquellos que buscan un trabajo serio en el mundo. (...) En el último análisis, un estado saludable solo puede existir cuando los hombres y mujeres que lo consiguen, llevan una vida limpia, vigorosa y saludable; cuando los niños están tan entrenados que ellos se esforzarán, no para evadir las dificultades, sino para vencerlas; no para buscar lo fácil, sino para saber cómo arrebatarse el triunfo del esfuerzo y el riesgo”.

Usemos este consejo de un adolescente que aprendió a usar el estrés, para lograr grandes cosas en la vida. ¡Desarrollemos adolescentes más fuertes, que puedan hacer lo mismo! ■



**Trompeta Boletín**

**La próxima guerra civil de Estados Unidos**

Pero los estadounidenses no saben por qué viene.

POR GERALD FLURRY

**D**espues que los estadounidenses eligieron un nuevo presidente el 8 de noviembre, sus reacciones reaccionaron con ferocidad. ¿Sus agresivos discursos son más peligrosos de lo que ni aun ellos se dan cuenta?

[Leer el resto del artículo](#)

**Trompeta Boletín**

---

**Manténgase informado e inscribese para recibir nuestro boletín.**