

Autores

Alfredo Oliva Delgado
Victoria Hidalgo García
Dolores Martín Fernández
Águeda Parra Jiménez
Moisés Ríos Bermúdez
Reyes Vallejo Orellana

Departamento de Psicología Evolutiva
y de la Educación
Universidad de Sevilla

Edición

JUNTA DE ANDALUCÍA
Consejería de Salud

Diseño + Maquetación

Maraña Estudio

Impresión

Xxxxxx Xxxxxx

Depósito Legal

xx-xxxxxxxx-xxx

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa evolutiva en la que el ocio y el tiempo libre adquieren una enorme importancia. Más allá de las responsabilidades escolares y familiares, las y los jóvenes encuentran en el disfrute del ocio un escenario ideal donde empezar a poner en práctica su creciente autonomía, donde profundizar en sus relaciones sociales y donde consolidar su identidad personal. La forma en que cada chico o chica ocupa y disfruta de su tiempo libre se convierte así en una importante fuente de influencia en el desarrollo socio-personal durante la adolescencia.

Para la mayoría de adolescentes el tiempo libre significa, sobre todo, tiempo para estar con sus amistades. Unas relaciones con iguales y compañeros/as que, como hemos destacado en sesiones anteriores, constituyen una importante fuente de socialización. Durante estas edades, amigas y amigos son importantes elementos de compañía y diversión, siendo muchos los y las adolescentes que prefieren dedicar todo su tiempo libre a estar con ellos (dicen que se lo pasan mejor, que son quienes mejor los entienden y que pueden comportarse abiertamente tal y como son). Otros/as adolescentes, sin embargo, dedican la mayor parte de su tiempo libre a jugar con videojuegos, manejar ordenadores o ver la televisión. El uso de las nuevas tecnologías está muy extendido entre las/os jóvenes y aunque en ocasiones vuelven a estar al servicio de las relaciones con los iguales (comunicaciones a través de la red, juegos en línea, etc.), la mayor parte del tiempo que se dedica a estas actividades se hace en solitario.

Se invierta el tiempo libre fundamentalmente en las relaciones sociales, o se invierta en actividades de carácter más solitario, en ambos casos, la organización del tiempo libre de cada chico y chica influye de forma importante en su desarrollo personal y social. Las y los adolescentes no sólo aprenden en las aulas y en la familia; aprenden valores, competencias y ven promovidas ciertas aficiones y hábitos en cualquier situación, especialmente en aquellas que tienen un significado emocional importante, como es todo lo que rodea al grupo de iguales y al disfrute del tiempo libre. Por esa razón, aunque es normal y habitual que chicas y chicos adolescentes pasen gran parte del tiempo libre con sus iguales, madres y padres deberían intentar y asegurar que durante esta etapa se mantengan también ciertas actividades de ocio familiar compartido, ya que cuando los adultos comparten actividades de ocio con sus hijos e hijas, sirven como modelos de cómo ciertas actividades alternativas a las que los chicos/as conocen pueden resultar gratas y satisfactorias. En este sentido, padres y madres deberían actuar como

modelos de ocio divertido, entusiasta y sano..

Además de tratarse de un aspecto importante del desarrollo durante la adolescencia, los hábitos de ocio de las y los jóvenes suele ser uno de los temas que da lugar a más problemas en el contexto familiar. En este sentido, los desacuerdos entre madres o padres y adolescentes sobre en qué invierten el tiempo libre, dónde van, con quien salen, a qué hora vuelven a casa, etc. figuran entre las discusiones más frecuentes durante esta etapa evolutiva. Al igual que ocurre con otros temas y cuestiones, padres y madres tienen que aprender a negociar con sus hijos e hijas adolescentes la organización de su tiempo libre, permitiendo que cada chico o chica cuente con autonomía a la hora de disfrutarlo, pero asegurando al mismo tiempo que exista la necesaria supervisión parental de estas actividades.

¿En qué invierten los adolescentes su tiempo libre?

El uso del tiempo libre es un interesante indicador del sistema de valores y la socialización de las y los adolescentes. Se trata de un tiempo muy significativo para ellas/os, son momentos muy esperados, de gran intensidad emocional y que ocupan una parte importante de sus vidas (en el último estudio del Injuve se encuentra que el 49% de los chicos y chicas de 15 a 17 años dice disponer de más de 25 horas de tiempo libre a la semana). Los datos de distintos estudios sociológicos realizados en nuestro país muestran que las actividades más frecuentes que realizan adolescentes y jóvenes durante su tiempo libre son actividades que implican contactos sociales con sus amistades (en discotecas, en la calle, paseando o saliendo juntos) y con la familia, teniendo asimismo un importante protagonismo los medios de comunicación.

Si hablamos de los días laborables, la mayor parte del tiempo que queda tras estar en el centro educativo y realizar los deberes se invierte en el uso de las nuevas tecnologías y con los medios de comunicación. Así, por ejemplo, los resultados con poblaciones escolares muestran que el alumnado de secundaria pasa una media de dos horas delante de una pantalla de televisión (viendo programas televisivos o jugando a videojuegos).

Sin embargo, el interés por el tiempo libre de los/as adolescentes se ha centrado especialmente en lo que sucede durante los fines de semana. De forma creciente durante los últimos años, la cultura del «fin de semana» que abarca desde el viernes al

domingo ha propiciado que las rutinas cotidianas de los y las jóvenes durante la semana y durante el fin de semana lleguen a ser totalmente diferentes, especialmente en lo relativo a los horarios y hábitos cotidianos como el sueño o la comida. Mientras que durante la semana chicos y chicas atienden sus tareas educativas y otras obligaciones, el fin de semana se dedica casi en su totalidad a actividades de ocio.

Salidas nocturnas con los amigos Y AMIGAS

Como se desprende de la tabla anterior, el fin de semana es un momento que se aprovecha sobre todo para salir con amigas y amigos a bailar y a beber (habitualmente después de cenar, durante toda la noche y en la calle), hábito que además aumenta con la edad. No es de extrañar, por tanto, que exista en la actualidad una importante alarma social sobre los riesgos y los problemas de los hábitos que nuestros adolescentes han adoptado durante los fines de semana. Así, son muchos los que destacan que esta forma de ocupar el tiempo libre conlleva un consumo desmedido del alcohol y otras drogas, al tiempo que promueve otras conductas de riesgo como la conducción temeraria, el vandalismo, etc. Aunque es cierto que la forma en la que adolescentes y jóvenes viven en la actualidad «la noche» está muy generalizada y conlleva indudables riesgos (por ejemplo, los datos son muy llamativos en cuanto al consumo de alcohol: cuanto más tarde se vuelve a casa y cuantas más horas se permanece fuera de casa, más alcohol se ha consumido), también es verdad que hay una diversidad importante entre adolescentes en cuanto al tiempo que invierten en estas actividades y, por lo tanto, en las repercusiones que tendrán en sus trayectorias vitales a corto y medio plazo.

En un estudio reciente realizado en nuestro país sobre el uso del tiempo libre los fines de semana, se encontraron en primer lugar claras diferencias entre chicos y chicas. Mientras que las chicas dedican más tiempo a estudiar y colaborar en tareas domésticas durante el fin de semana, los chicos emplean significativamente más tiempo en practicar algún tipo de deporte y en la actividad conocida como «botellona».

También se hallaron diferencias significativas en función de la edad. Mientras que los chicos y chicas de más edad (los que cursan bachillerato) son los que más estudian durante el fin de semana, los y las adolescentes de 12-14 años son quienes dedican más tiempo a la práctica de deportes y menos a la «botellona». Los

datos parecen mostrar que los perfiles evolutivos de las actividades «hacer deporte» y «botellona» están muy relacionados en el caso de los chicos, de forma que, en torno a los 15 años, se produce un cambio importante: se sustituye la actividad deportiva por la «botellona», lo que permite sospechar que esta edad es especialmente crítica para este sexo porque en ella se producen importantes cambios en los hábitos de ocio.

En resumen, por tanto, los datos ponen de manifiesto que si bien la mayor parte de adolescentes dedica algún tiempo a la «botellona», hay diferencias muy importantes entre unos y otros en cuanto a la cantidad de tiempo invertida en esta actividad, y en si se utiliza simplemente en su versión social (un grupo de amigos o amigas que charla y se divierte en la calle) o como contexto propicio para el consumo de alcohol y otras sustancias de riesgo. Pero, sobre todo, la «botellona» constituye realmente un peligro cuando se convierte en la actividad de ocio central y casi única con la que un o una adolescente ocupa todo su tiempo libre; no siendo tan preocupante cuando es compartida con otras actividades como leer, ir al cine, escuchar música, etc.

Finalmente, hay que recordar que los hábitos de ocio de los y las adolescentes que impliquen contactos con sus iguales tienen un importante valor socializador. Las relaciones sociales durante la adolescencia son muy importantes para el desarrollo socio-personal, ya que amigas y amigos cumplen una serie de funciones esenciales:

Son importantes elementos de compañía y diversión.

Constituyen una importante fuente de información. .

Son un importante recurso de seguridad emocional en situaciones novedosas o en momentos de estrés y transición.

Son elementos importantes de validación del yo, de comparación social y ayudan a consolidar la identidad personal.

Son personas con las que se comparten experiencias importantes y son fuente de intimidad y de afecto.

A través de las interacciones con ellos/as se promueve el desarrollo de importantes competencias sociales.

Por tanto, las intervenciones sociales encaminadas a eliminar la

«botellona» y modificar los hábitos de ocio de adolescentes y jóvenes deben buscar contenidos y alternativas al consumo de alcohol, drogas, etc., pero manteniendo la idea de que el ocio de los adolescentes debe ser, entre otras cosas, tiempo para estar con sus iguales.

El uso de videoconsolas, ordenadores, televisión e Internet

Como señalábamos más arriba, la otra actividad que suele ocupar mayoritariamente el tiempo libre de las y los adolescentes es el uso de videoconsolas y ordenadores. Así, mientras que la «botellona» ocupa gran parte del tiempo que chicos y chicas pasan fuera de casa durante el fin de semana, jugar con la videoconsola o ver la televisión es la actividad de ocio doméstico más extendida tanto durante la semana como durante el fin de semana. Según datos recientes, el 55% de los jóvenes entre 14 y 18 años es asiduo a los videojuegos, siendo elevado el porcentaje de adolescentes que pasan jugando entre 2 y 3 horas diarias frente a la pantalla del ordenador o del televisor.

Aunque el uso de las nuevas tecnologías y medios de comunicación está muy generalizado entre la juventud, también en este caso hay diferencias entre adolescentes en el volumen de tiempo que dedican a estas actividades. En primer lugar, los chicos juegan bastante más con las videoconsolas que las chicas, aunque también es cierto que ellas ven más la televisión que ellos. En segundo lugar, hay diferencias en función de la edad: es entre los 10 y los 16 años cuando más tiempo se dedica a los videojuegos, decreciendo el tiempo dedicado a estos entretenimientos a partir de esa edad. Finalmente, son los chicos y chicas de niveles socioeducativos más bajos los que pasan más tiempo delante de una pantalla de televisión u ordenador.

Como ocurría con las salidas nocturnas, los videojuegos constituyen una forma de pasar el tiempo libre que implica tanto ciertos beneficios como algunos peligros. Entre los beneficios del uso de videojuegos podemos destacar: la estimulación de ciertas habilidades psicomotrices, de coordinación y razonamiento; la facilitación de la iniciación en el conocimiento informático; el promover la perseverancia e incrementar la tolerancia al fracaso; y el facilitar el intercambio social al compartir juegos con sus iguales. El mayor peligro de los videojuegos es

que lleguen a crear un comportamiento adictivo, que implique que la o el adolescente sienta ansiedad o angustia cuando debe permanecer sin jugar, además de llegar a provocar cansancio y daños físicos (problemas oculares, posturales, dolor de cabeza, etc.) cuando el tiempo de dedicación es excesivo. Es peligroso asimismo que llegue a convertirse en un refugio obsesivo de jóvenes que hacen del videojuego *su única* realidad, descuidando otros aspectos de la vida personal, familiar y social.

En cuanto al uso de Internet, también pueden describirse beneficios y riesgos. Por una parte, chicos y chicas pueden encontrar en Internet una poderosa herramienta para la búsqueda de información y para establecer relaciones en la red con personas con intereses y aficiones comunes salvando las distancias geográficas. Pero por otra parte, además del contacto con la pornografía ya comentado en la sesión 8 (*Adolescencia y Sexualidad*), algunos estudios han encontrado una relación inversa entre el tiempo dedicado a navegar por la red y la implicación en actividades sociales como charlas con la familia y vida social. Igualmente, algunos síntomas como la depresión y los sentimientos de soledad aparecieron asociados a un uso intensivo de Internet.

En definitiva, como ocurría con la «botellona», lo peligroso no es que chicas y chicos adolescentes sean asiduos a los videojuegos o al uso de Internet, sino que se dediquen de forma exclusiva a esta afición, conduciéndoles en algunos casos a un gran aislamiento y a una preocupante pérdida de las relaciones sociales.

La familia y el tiempo libre de Las y los adolescentes

La forma en que las y los adolescentes ocupan su tiempo libre está muy generalizada porque, en gran medida, el disfrute del ocio ayuda a conformar las señas de identidad de cada generación. Para la adolescencia actual, las salidas nocturnas y el uso de las nuevas tecnologías se han convertido en sus señas de identidad propias, es su forma de sentir y manifestar que son una nueva generación, diferente a la de los adultos. Pero a pesar de que exista una importante uniformidad en las actividades de ocio que mayoritariamente se desarrollan durante la adolescencia, también es cierto que existen importantes diferencias individuales en el disfrute del tiempo libre. En gran parte, la familia es responsable de estas diferencias porque, como en otras cuestiones,

padres y madres siguen teniendo una considerable influencia sobre la forma en que sus hijos e hijas adolescentes ocupan su tiempo libre. De hecho, muchas aficiones y gustos de niños/as y adolescentes se fraguan en el contexto familiar. Es casi imposible que niños y niñas se conviertan en buenos nadadores si sus padres nunca les apuntaron en un curso de natación; que se conviertan en aficionados/as a la música clásica si en su casa nunca se escuchaba música de este tipo; o que sean adolescentes que disfruten de la lectura si nunca tuvieron un libro a mano. En la misma línea, muchas madres y padres se quejan de que sus hijos o hijas están «enganchados» a los videojuegos, pero son esos padres y madres los que permitieron que se pasaran horas delante de la pantalla porque la videoconsola y la televisión funcionan como «magníficos canguros».

Madres y padres pueden promover en sus hijos e hijas una forma positiva y saludable de disfrutar del tiempo libre a través de las actividades de ocio compartido que, desde la infancia, se llevan a cabo en la familia. El tiempo libre que la familia comparte constituye un importante escenario educativo porque en ese tiempo tienen lugar gran parte de los aprendizajes informales que se dan en el seno de la familia, especialmente lo que tiene que ver con la adquisición de valores y ciertas capacidades y destrezas. En algunas familias las obligaciones son los únicos aspectos valorados, mientras que se presta poca atención y reconocimiento a las cuestiones de ocio. Jugar juntos, ir al cine, viajar o simplemente salir a pasear y charlar, son otras formas de convivencia que producen satisfacción y facilitan la relación y el intercambio de inquietudes y emociones. Cuando madres y padres disfrutan acudiendo con sus hijos e hijas a espectáculos y conciertos, practicando deportes diversos, y realizando excursiones y visitas culturales, les están dando oportunidades de que encuentren agrado y satisfacción con la realización de diversas actividades de ocio.

En este sentido, la principal función de madres y padres en este tema es ofrecer y dar a conocer desde la infancia diferentes alternativas para el tiempo libre, de forma que cada chica o chico pueda desarrollar aficiones y hábitos acordes con sus gustos y preferencias. Al compartir diferentes actividades durante el tiempo libre, padres y madres pueden actuar como modelos de ocio divertido, entusiasta y sano para sus hijos e hijas. En el caso de las y los adolescentes, para que las actividades de ocio familiar resulten atractivas es fundamental permitirles que sugieran ideas y colaboren en su planificación a todos los niveles. Esto garantizará asimismo que se trate de actividades acordes con los gustos y preferencias de cada chico o chica.

Promoviendo un ocio saludable

Aprender a divertirse es una faceta más del desarrollo de niños/as y adolescentes que madres y padres deben atender y educar. Es tan importante ser responsable en cuanto a las obligaciones diarias, como saber disfrutar del tiempo libre de forma igualmente responsable y saludable, aspectos esenciales para la salud y el bienestar personal. A la hora de promover una forma positiva de disfrutar del tiempo libre, deben tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

Como le ocurre a las personas adultas, es importante para las y los adolescentes disponer de cierto tiempo libre, tanto los días laborables como durante el fin de semana. Este tiempo es importante porque les permite manifestar su creciente autonomía y afianzar su identidad al dedicarse a sus aficiones y gustos personales.

Aunque es importante que los y las adolescentes dispongan de tiempo libre, en parte, ese tiempo libre debería estar planificado con actividades de índole diversa. Son muchos los estudios que muestran que la participación de chicas y chicos adolescentes en actividades programadas (deportes, música, ta

lles, etc.) disminuye la probabilidad de que se vean implicados y manifiesten conductas de riesgo.

No es conveniente ni que el horario de un/a adolescente esté saturado de tantas actividades que no le dejen ningún tiempo libre, ni que tenga excesivo tiempo libre sin actividades programadas de ningún tipo.

En todo caso, es importante que exista variedad en las actividades de ocio de todo chico o chica, es decir que no ocupen todo su tiempo libre en un único tipo de actividad (ver la televisión, videojuegos, etc.).

A través de las actividades de ocio deberían promoverse conductas saludables: práctica de deportes, excursiones al campo, disfrutar con amigas y amigos sin necesidad de consumir alcohol, etc.

Las actividades de ocio constituyen una magnífica oportunidad para la adquisición de nuevos conocimientos y como medio de promoción cultural.

Muchos de los contenidos escolares (geografía, historia, arte, etc.) pueden ser adquiridos en gran parte en situaciones informales de ocio familiar (viajes, visitas a monumentos y museos, etc.).

El disfrute del tiempo libre como motivo de conflicto familiar

Uno de los contenidos que da lugar a más discusiones en el contexto familiar durante la etapa de la adolescencia de los hijos e hijas es todo lo que tiene que ver con el uso y disfrute del tiempo libre. Como hemos visto más arriba, a partir de los 12-13 años se empieza a incrementar el tiempo que los chicos y chicas pasan fuera del hogar, especialmente los fines de semana y durante la noche. La hora de volver a casa, dónde se va y con quién, cómo van vestidos o en qué gastan el dinero, empiezan a convertirse en motivos frecuentes de conflicto y discusión entre los padres y los adolescentes. No obstante, como vimos en la sesión 5 (*Resolución de Conflictos*), aunque estos temas figuran entre los que dan lugar a más discusiones, también es cierto que suelen ser conflictos de baja intensidad emocional.

Es totalmente normal que surjan conflictos en la dinámica familiar con la llegada de los hijos e hijas a la adolescencia y, en parte, estos conflictos permiten fortalecer las relaciones familiares y promueven ciertos cambios en la vida cotidiana que pueden ser necesarios para que la familia evolucione. De hecho, lo importante no es que existan conflictos en una familia, sino la forma en que se afronten y se resuelvan dichos conflictos.

A la hora de afrontar los conflictos relacionados con el uso del tiempo libre por parte de los y las adolescentes tenemos que aplicar lo que ya conocemos en relación con la resolución de conflictos en general: la mejor estrategia es la negociación, es decir, buscar soluciones pactadas que satisfagan a las dos partes y que tengan en cuenta las motivaciones, necesidades y deseos de cada uno. El autoritarismo o la evitación de estos conflictos no son estrategias adecuadas. En el caso del tiempo libre, eso se traduce en que los y las adolescentes deben contar con una importante autonomía que les permita elegir sus aficiones y gustos, seleccionar sus amistades, organizar su tiempo como mejor consideren, etc. No obstante, aunque hay que favorecer que cada chica o chico cuente con autonomía a la hora de disfrutar de su tiempo libre, hay que asegurar al mismo tiempo que exista la necesaria supervisión por parte de madres y padres de estas actividades. Somos conscientes de la dificultad que padres y madres pueden tener en algunas situaciones para conciliar esta necesaria supervisión de las actividades de ocio con el fomento de la

autonomía adolescente, sin embargo, la estimulación de la independencia durante estos años es básica para el correcto desarrollo de hijos e hijas.

Como estrategias para una adecuada supervisión del tiempo libre de los/as adolescentes, conviene tener presente las siguientes cuestiones clave:

Madres y padres deberían tener un conocimiento preciso sobre en qué invierten el tiempo sus hijos e hijas cuando están fuera de casa. Este conocimiento implica conocer y tratar a sus amigas y amigos, haber visitado en alguna ocasión los lugares que frecuentan, etc.

Es fundamental que exista un cierto acuerdo y comunicación entre los distintos padres en temas como la hora de regresar a casa, el consumo de alcohol, la alternancia en llevarlos o recogerlos por la noche, etc.

Es importante establecer normas claras, negociadas y firmes sobre las diferentes cuestiones conflictivas: horario limitado y racional de uso de la videoconsola, atención de obligaciones académicas durante la semana, etc.

Se deben presentar alternativas de ocio diverso y divertido a los hijos e hijas, compartir con ellos ratos de ocio y servir de modelo de ocio saludable.

Hábitos saludables en la adolescencia: deportes y alimentación

El deporte. Como hemos podido ver en el gráfico 10.1 (en el apartado de «Salidas nocturnas con amigos»), la actividad deportiva se sitúa entre una de las principales actividades realizadas por las/os adolescentes en su tiempo libre. Se trata de una práctica lúdica que suele resultar muy gratificante y que tiene unos efectos muy positivos para la salud de chicos y chicas por lo que resulta muy importante su promoción. Entre los efectos de la práctica deportiva podemos mencionar que mejora la agilidad física y mental, la coordinación motora y la capacidad cardiovascular, contribuye a la prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas y, cuando se trata de juegos de equipo, favorece el establecimiento de relaciones sociales. Dos aspectos preocupantes relacionados con la actividad deportiva son la mayor implicación de las chicas en relación con los chicos, y el

abandono de esta actividad por parte de muchos/as jóvenes en algún momento de la adolescencia media o tardía. En cuanto a las diferencias de género, probablemente estén relacionadas con los estereotipos de género presentes en nuestra sociedad, que tienden a considerar que algunas actividades, como la actividad deportiva, son más apropiadas para los varones. Por ello resulta muy importante tratar de favorecer la implicación de las chicas en la práctica de deportes. En lo que respecta al abandono precoz, también es importante prestar atención a esos años de mayor riesgo proponiendo actividades deportivas que puedan resultar más atractivas a aquellos adolescentes de más edad. En muchos casos este abandono está relacionado con la competitividad que muchos deportes llevan aparejada, y que hace que aquellos chicos y chicas que no pueden alcanzar ciertos niveles de exigencia decidan abandonar con el consiguiente menoscabo de su autoestima. Es importante ofrecerles diversas razones para practicar deportes que vayan más allá de la búsqueda de éxito deportivo como pueden ser el sentirse más saludables y atractivos/as, divertirse, conocer gente, etc.

No siempre la actividad física resulta saludable, ya que puede tener consecuencias negativas. Además de la merma de la autoestima ya mencionada, la práctica excesiva, a veces acompañada de dietas muy restrictivas puede llevar a situaciones de anorexia, con una importante pérdida de peso. En otros casos, algunas actividades como la musculación deben ser cuidadosamente supervisadas por adultos, ya que pueden resultar perjudiciales en los primeros años de la adolescencia.

La alimentación. La salud y el desarrollo adolescentes dependen en gran medida de la alimentación. A partir de la pubertad, chicos y chicas van a gozar de una creciente autonomía, que va a suponer una menor capacidad de madres y padres para supervisar la alimentación de sus hija e hijos. Los alimentos que se consumen en establecimientos de comida rápida, muy frecuentados por la población adolescente, no suelen ser los más saludables. Consumir estos alimentos, de vez en cuando y en el conjunto de una dieta variada, no acarrea muchos inconvenientes. El problema radica en la reiteración de su consumo que puede generar hábitos alimentarios inadecuados. Por ejemplo, las hamburguesas, generalmente, se acompañan de una bebida refrescante y un postre dulce, prescindiendo de ensaladas, verduras, legumbres, frutas, etc. necesarias en una dieta equilibrada. No existe ningún alimento que deba eliminarse de la dieta, pero hay que evitar que se desarrollen patrones de consumo monótonos que interfieran con los hábitos alimentarios saludables. Estamos en un mundo en el que prima la comodidad en la elección de alimentos, pero hay que intentar que la variedad en la dieta sea el factor esencial de dicha elección.

La pubertad es un periodo caracterizado por importantes cambios somáticos del organismo, por lo que las necesidades energéticas, de micronutrientes y, sobre todo, proteínas aumentan extraordinariamente, hasta ser probablemente en términos cuantitativos las mayores de la vida. El aporte de proteínas debe suponer el 15-20% del total de calorías ingeridas, en comparación con un 6% y un 12% de los periodos anteriores. Esta variación en los requerimientos de proteínas se explica por las enormes necesidades que conlleva el estirón puberal. En la primera infancia y el periodo escolar los requerimientos de proteínas se cubren fácilmente con sólo asegurar las calorías que deben consumirse. Sin embargo, en esta etapa las proteínas pueden ser el nutriente limitante del crecimiento. En nuestro medio, donde la cantidad de proteínas está más que asegurada, pueden ser otros, como la carencia de determinadas vitaminas o el déficit de algún oligoelemento, por ejemplo zinc o hierro, los responsables de que disminuya la velocidad de crecimiento. Por lo tanto, es muy importante que los y las adolescentes consuman una dieta variada, rica en verduras, frutas, legumbres, pescado y aceite de oliva.

Diferencias entre chicos y chicas

Como comentamos en párrafos anteriores, existen diferencias en las actividades que los chicos y chicas de nuestro contexto realizan en su tiempo libre. Del informe Juventud en cifras 2000/01 (Injuve 2002) se desprende que aunque a unos y a otras les divierte viajar y salir de excursión, asistir a conciertos y estar con los amigos, claramente ellos prefieren salir de copas y de «botellona», mientras que a ellas les divierte más bailar o ir al cine. Por otro lado, si ellos dedican gran parte de su tiempo libre a hacer deporte, ellas leen y estudian más, y realizan las tareas del hogar con mucha más frecuencia que sus compañeros varones. Además, a excepción de los grupos deportivos, ellas pertenecen a más asociaciones juveniles (como los scouts) y de carácter religioso, artístico y cultural.

Estas diferencias de género tienen mucho que ver con los estereotipos presentes en la sociedad en general, y con el papel desempeñado por madres y padres en particular. Estereotipos que insisten, por ejemplo, en la mujer como cuidadora y responsable del hogar, y en el varón como alguien que debe ser exitoso y competitivo (no olvidemos que si bien muchos deportes tienen un componente de trabajo en equipo importante, la competitividad siempre está presente, se

compita individualmente o de forma grupal).

Aunque afortunadamente vivimos en una sociedad cada vez más igualitaria en cuanto al papel de varones y mujeres, todavía existen prejuicios y expectativas que condicionan, muchas veces sin ser conscientes de ello, lo que entendemos como deseable, aceptable o simplemente correcto para hombres y para mujeres. De hecho, un mismo comportamiento puede ser juzgado de forma muy distinta si es un hombre el protagonista o si es una mujer, igualmente, un mismo rasgo puede ser entendido como virtud o defecto si quien lo ostenta es uno u otra. Pensemos por ejemplo en la reacción de un padre cuando su hijo le presenta a la cuarta novia del mes o si es la hija quien lo hace.

Estas ideas, de las que no solemos ser conscientes, son transmitidas a chicos y chicas por diferentes mecanismos y desde diferentes contextos. Contextos que van desde los medios de comunicación, o la publicidad, pasando por la escuela y llegando al grupo de amigos/as. En este sentido, merecen especial mención los trabajos que reflejan que en el contexto educativo se tienen expectativas distintas hacia alumnos y alumnas, expectativas que, a la postre, influyen en su rendimiento. Por ejemplo, respecto a asignaturas como las matemáticas o las ciencias en general, el profesorado parece tener unas expectativas más bajas hacia las chicas que hacia los chicos, lo que puede influir en el rendimiento, motivando a unos y desmotivando a otras. Si bien en el caso anterior las expectativas del profesorado perjudican a las adolescentes, en general parece que la escuela es más dura con los chicos. Muchos estudios encuentran que al ser menos conformistas y tal vez más conflictivos, ellos se adaptan peor al contexto educativo, lo que provoca evaluaciones más negativas del profesorado y un peor pronóstico. Asimismo, las expectativas del profesorado en cuanto a las capacidades de sus alumnos y alumnas para las distintas asignaturas pueden influir en las opciones vocacionales de unos y otras. Así, no creemos que sea casual que el porcentaje de varones que optan por una formación de carácter técnico, ya sea a nivel de módulos formativos o de carreras universitarias, sea mucho mayor que el de las chicas.

No obstante, no es justo considerar a la escuela como única responsable de estas diferencias a nivel vocacional. La sociedad en general, y padres y madres en particular, tienen mucho que decir en cuanto a la opción laboral de sus hijas e hijos, y no creemos que sean extraños los hogares en los que se ve con cierto recelo que el hijo decida estudiar peluquería o jardín de infancia y que la hija opte por mecánica o electrónica. Influir en la opción vocacional de un chico o una chica en función de lo que se considera socialmente aceptable para su género limita sus posibilidades de elección, y puede dificultar su autorrealización al impedirle optar por lo que realmente desea.

Nuestras mentes están impregnadas de muchas ideas y estereotipos en cuanto a lo que consideramos adecuado para hombres y mujeres. Ideas de las que no solemos ser conscientes y que son transmitidas a chicos y chicas no sólo por los medios de comunicación, la escuela, o el grupo de amigos, sino que el papel de madres y padres es fundamental. Como trataremos a continuación, estas diferencias se transmiten por muchas vías, unas de carácter directo y otras de forma más encubierta.

Como muestran muchas investigaciones, el trato hacia hijos e hijas, aún en nuestra sociedad española de principios de siglo XXI, dista mucho de ser igualitario. En un trabajo realizado en el Dpto. de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla con más de 500 adolescentes andaluces, las chicas se sentían más supervisadas en casa que los chicos a lo largo de toda la adolescencia. Según este mismo estudio, los chicos tenían más libertad para decidir la hora a la que llegaban a casa y el hacer o no las tareas del hogar, que en el caso de ellas era una obligación más impuesta. Además, las chicas hacían las tareas del hogar con mucha más frecuencia que los chicos.

Aunque no podemos decir que todos los padres y las madres mantengan un trato diferencial con hijos e hijas, la mayoría de las chicas se quejan de que cuando salen por las noches ellas deben llegar antes, que tienen más problemas que sus hermanos para pasar un fin de semana fuera de casa, que sus padres les riñen mucho más cuando beben y cuando fuman (si se enteran, ¡claro!), que les hablan de «tener cuidado» con los chicos mientras que ni siquiera saben con las chicas con las que salen sus hermanos, que ellos pueden tener su habitación hecha un desastre y no limpiar nunca la casa, y un largo etcétera. Quizás estas diferencias no sean tan amplias como las ven algunas adolescentes, pero sí que es cierto que padres y madres controlan más a sus hijas que a sus hijos, tienen una actitud más tolerante hacia el consumo de alcohol y tabaco de los varones, y manifiestan más condescendencia hacia la conducta sexual del chico.

Conviene señalar que estas diferencias en el trato no surgen en la adolescencia, sino que están presentes desde el nacimiento del hijo o la hija. Muchos estudios han puesto de manifiesto que madres y padres tienden a estimular más el lenguaje de las niñas. Con ellas se habla más, y las interacciones tienden a ser más tranquilas, mientras que a los niños se les estimula más físicamente. Hay diferencias incluso en el tipo de juegos que se realiza con unos y otras, más tran

quilo con ellas y algo más activo y dinámico con ellos. Teniendo esto en cuenta, no debe extrañarnos que en muchos hogares se anime más a los hijos para que practiquen deportes (aunque no se haga de forma

explícita), o a las hijas para que pertenezcan a tal o cual asociación de jóvenes, donde los padres pueden tener cierto grado de control.

Este trato diferencial suele generar muchas fricciones y conflictos en el hogar, conflictos no sólo entre las chicas y sus progenitores, sino también entre los propios hermanos y hermanas. Además, explicaciones del tipo *«debes llegar antes a casa porque eres una mujer y te puede pasar algo mientras que tu hermano es un hombre»* no suelen convencer a las adolescentes. Sin embargo, el aumento de la conflictividad familiar no es la única consecuencia negativa que tiene este trato diferencial. La menor supervisión que perciben los adolescentes, unida a la mayor permisividad social en cuanto al consumo de alcohol de los varones puede influir en que beban con más frecuencia. De igual forma, la falta de control puede hacer que se impliquen más en conductas de riesgo, y el no tener responsabilidades en el hogar dificulta su aprendizaje de habilidades básicas de autonomía como mantener la casa mínimamente limpia o saber cocinar. Por el contrario, el que las chicas estén más supervisadas puede influir positivamente en que eviten ciertos peligros, aunque al mismo tiempo, puede dificultar el logro de autonomía e independencia de los padres. Además, si se las animara a hacer deporte se fomentaría la adquisición de un hábito muy saludable.

En otras palabras, un trato diferente a chicos y chicas tiene consecuencias negativas para unos y otras por diferentes motivos. Padres y madres deben ser conscientes de estas diferencias y promover unas prácticas educativas más igualitarias, prácticas en las que se fomente la autonomía al mismo tiempo que se supervisa la conducta, independientemente del género del adolescente. Pero debemos tener en cuenta que llevar a cabo unas prácticas más igualitarias no necesariamente implicaría dejar de supervisar a la chica de 14 años, sino más bien supervisar también a su hermano de la misma edad. La clave está en pensar en las variables que fomentan el desarrollo más positivo del adolescente (para ello podríamos acudir a las sesiones 3, 4 y 5 de este programa) y aplicar las independientemente del género de nuestro hijo o hija.

Pero madres y padres no sólo transmiten sus valores y expectativas de género a través de normas y mensajes directos, sino que también lo hacen por ser modelos de comportamiento. Madres y padres no sólo enseñan con lo que dicen, sino también (y sobre todo) con lo que hacen, y en la medida que unos y otras se comporten atendiendo a los roles tradicionales de género será muy difícil cambiar ciertas costumbres. Por ejemplo, aunque no es el único motivo, probablemente las chicas dedican más tiempo a las tareas del hogar porque en sus casas es algo que realizan sus madres u otras mujeres. Igualmente, si el chico ve que su padre juega al fútbol o practica algún deporte, será más probable que él

también lo haga.

Debemos insistir en que, de forma más o menos consciente, todos tenemos ideas estereotipadas en cuanto al género, ideas que condicionan nuestros comportamientos, valores y expectativas hacia chicos y chicas. Es importante ser conscientes de estas ideas estereotipadas, que hacen un flaco favor al desarrollo de los y las jóvenes, para sustituirlas por otras que, desde una mirada integral de las personas, favorezcan el bienestar de las y los adolescentes.

IDEAS CLAVE

- Durante la adolescencia el ocio y el disfrute del tiempo libre adquieren una enorme importancia y la forma en que cada adolescente organice su tiempo libre influye de forma importante en su desarrollo personal y social.

- Es importante que los/as adolescentes dispongan de tiempo libre pero, en parte, ese tiempo libre debería estar planificado con actividades de índole diversa. La participación en actividades programadas (deportes, música, talleres, etc.) disminuye la probabilidad de que se vean implicados en conductas de riesgo.

- Estar con los amigos y amigas y el uso de nuevas tecnologías ocupa la mayor parte del tiempo libre de las y los adolescentes, no obstante, es importante que exista variedad en las actividades de ocio y que no ocupen todo su tiempo libre en un único tipo de actividad (videojuegos, botellona, Internet, etc.).

- A través de las actividades de ocio deben promoverse conductas saludables. La práctica de deportes, disfrutar con las amistades sin necesidad de consumir alcohol, y tener una alimentación equilibrada son hábitos muy saludables durante esta edad.

- Madres y padres deberían intentar que durante esta etapa se mantengan también ciertas actividades de ocio familiar. Cuando los adultos comparten actividades de ocio con sus hijos e hijas, sirven como modelos y generan nuevas aficiones en sus hijos/as. Padres y madres deben actuar como modelos de ocio divertido, entusiasta y sano.

- La forma de disfrutar del ocio suele ser un tema que provoca muchos conflictos cotidianos. Madres y padres tienen que aprender a negociar con sus hijas e hijos adolescentes la organización de su tiempo libre, permitiendo que cada chico o chica cuente con su autonomía a la hora de disfrutarlo, pero asegurando que exista una adecuada supervisión.

- Existen algunas diferencias en las actividades de ocio a las que chicos y chicas dedican su tiempo libre. Ideas que son en parte reflejo de estereotipos sobre lo que es correcto para varones y mujeres.

- En muchas familias se tiene un trato diferencial con hijas e hijos. Ese trato diferencial, que se resume en que las chicas son más supervisadas y controladas que los chicos, tiene consecuencias negativas tanto para el funcionamiento familiar, como para el desarrollo del adolescente. Es importante que madres y padres lleven a cabo unas prácticas educativas más igualitarias, que fomenten un desarrollo integral de hijos e hijas.