



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

## “LA ADOLESCENCIA”

AUTORÍA <b>M<sup>a</sup> VICTORIA FERNÁNDEZ SERÓN</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACIÓN</b>
ETAPA <b>SECUNDARIA</b>

### Resumen

El trabajo aborda algunas reflexiones sobre los cambios que desarrolla el individuo durante la adolescencia, las características, los problemas que ésta plantea, los cambios de comportamiento así como algunas claves para lograr una buena comunicación entre padres e hijos.

### Palabras clave

Etapas, infancia, adolescencia, periodo adulto, herencia, factores ambientales, cambios, características, bullying.

### INTRODUCCIÓN.

El periodo de vida del ser humano se completa a través de una serie de etapas biológicamente determinadas, así como influenciadas por el ambiente en el que se produce el desarrollo. No es posible determinar con precisión cuál es el grado de participación que, sobre el desarrollo, tiene la herencia genética y el ambiente, sin embargo, es evidente que el desarrollo humano está condicionado por ambos factores.

#### 1. ETAPAS.

El concepto de “desarrollo humano” se utiliza para designar los cambios que se producen en el individuo a lo largo de su vida. Sin embargo, en determinadas ocasiones este proceso de desarrollo puede verse interrumpido por diferentes motivos relacionados con la interacción herencia-ambiente. Los



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

cambios que caracterizan el desarrollo humano, ocurren en todos los aspectos del individuo: en lo físico, en lo psicológico y en lo social.

Cuando hablamos de factores genéticos, nos referimos a características relacionadas con células, hormonas, En cambio, cuando hablamos de factores ambientales, hacemos referencia a cuestiones externas familiares, socioculturales, etc.

## INFANCIA

Esta primera etapa de la vida se caracteriza por un desarrollo acelerado de las funciones humanas. Durante esta etapa se realizan desarrollos importantes como: la percepción, adquisición y desarrollo del lenguaje, adquisiciones con respecto al control postural.

## ADOLESCENCIA

Los cambios que se producen en esta etapa están relacionados con la necesidad de asumir los cambios fisiológicos que se producen en esta etapa así como la necesidad de adaptarse a nuevos roles sociales.

## EL PERIODO ADULTO

Es un periodo de exploración, definición y consolidación de intereses.

## 2. ¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

La adolescencia es una época de cambios. Es la época que marca el proceso de transformación del niño en adulto, es un período de transición que tiene rasgos peculiares. Se llama adolescencia, porque sus protagonistas son jóvenes de identidad, que no son ya tan niños, pero tampoco son adultos. La evolución que los muchachos viven durante esta época, en ocasiones los hace entrar en crisis ya que se encuentran en la búsqueda de su propia identidad, en el proceso de configurar su personalidad.

La adolescencia se suele dividir en tres etapas. Cada etapa tiene cambios físicos, psicológicos y emocionales. Durante la primera etapa (desde los 8 años hasta los 11) aún están muy influenciados por los miembros de su familia y profesores. En la segunda etapa (desde las 11 años hasta los 15), empiezan a preocuparse por problemas de peso, aspecto físico, les preocupa la opinión de los demás, buscan la aprobación de sus compañeros. Es una época de mayor conflicto con los padres y se cuestionan principios morales y sociales. En la tercera etapa (desde las 15 años hasta los 18), tienen mayor capacidad para pensar, forman ya su propia identidad y conforme va avanzando esta etapa suele haber menos conflictos entre hijos y padres, aunque aún discrepan con algunos límites impuestos por los padres.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

¿POR QUÉ LA ADOLESCENCIA ES CONSIDERADA COMO UNA ETAPA DIFÍCIL?

La verdad es que en la adolescencia se produce un rápido desarrollo físico así como profundos cambios emocionales que, a veces, pueden resultar confusos e incómodos tanto para el adolescente como para sus padres.

### 3. CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA.

- Es una época de cambios, empiezan a ser conscientes de cambios en el cuerpo. Tienen rasgos de adultos y rasgos de niños.
- Suele rechazar todo lo relacionado con su niñez, ya que busca otro nuevo mundo.
- Comienzan a adoptar una actitud de rebeldía y crítica ante todo.
- El deseo de cambio a veces se convierte en una verdadera obsesión, llevando al adolescente a experimentar una gran inseguridad.
- Para proteger esta inseguridad a veces suelen ser agresivos y rebeldes.
- Necesitan llamar la atención.
- En los dos sexos, aparece muy fuerte la búsqueda de afectos, de amistades íntimas que comparten con ellos lo que no son capaces de decir a otras personas. Van a pasar mucho tiempo hablando por teléfono, frente al ordenador, escuchando música o fuera de la casa. El grupo proporciona fuerza y fortaleza ante los adultos. Se van a llevar mejor con su grupo de amigos que con su misma familia. Los padres se hacen menos imprescindibles.
- Comienzan a desarrollar una actitud para razonar a partir de hipótesis.
- Formación de su propia personalidad: tienen necesidad de aclarar las ideas sobre su personalidad, orden de valores morales, patrones de amistad.
- A la vez que se esfuerzan por ser más independientes, también tienen que enfrentarse con dificultades, por eso se enfurecen, están mal humorados y pierden la confianza en sí mismos.

### 4. PROBLEMAS DE LA ADOLESCENCIA.

#### 4.1. Problemas de alimentación.

El sobrepeso es una de las principales causas de malestar entre los adolescentes, especialmente entre las adolescentes. Pueden deprimirse de manera notable ya que no están contentas consigo mismas, esto en ocasiones da lugar a trastornos alimenticios como la bulimia y la anorexia. Con respecto a la primera enfermedad, el sujeto se niega a comer, se ve con



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

sobrepeso, aunque realmente está muy delgado. Con respecto a la bulimia, tengan o no tengan sobrepeso, canalizan sus problemas a través de la ingesta inadecuada de alimentos, quieren superar su estado de ánimo a través de la comida.

#### **4.2. Problemas escolares.**

Los problemas emocionales normalmente afectan al rendimiento escolar. Es complicado concentrarse cuando uno está preocupado. Aunque la presión para aprobar los exámenes ó obtener buena nota suele venir de los padres, la gran mayoría de los adolescentes desea hacerlo bien, el insistir de forma excesiva al respecto es contraproducente. Los estudios son importantes pero no podemos permitir que esa presión domine su vida.

Una relación entre padre - hijo inadecuada, puede provocar fracaso escolar. Estos alumnos normalmente son infelices en casa, rechazan ir al colegio porque se sienten frustrados, deciden hacer novillos y pasar su tiempo con otros que se sienten de la misma manera. Es necesario investigar e indagar las causas por las que un adolescente no desea ir al colegio. Es posible que el adolescente esté siendo acosado. EL acoso es un problema frecuente del que la gente joven encuentra difícil el hablar y hace que el ir al colegio sea una experiencia terrible, esto puede desencadenar problemas de ansiedad, estados depresivos.

#### **4.3. Problemas emocionales.**

Los adolescentes suelen sentirse incómodos ya que tienen nuevos cuerpos y mentes en desarrollo. Sus vidas cambian tan rápido que no les da tiempo a adaptarse a ellas, y a veces ellos sienten que nada les sale bien. Estos sentimientos pueden dar lugar a un estado depresivo que puede esconderse bajo excesos alimenticios, problemas para dormir y preocupaciones excesivas sobre su apariencia física. También pueden expresarse estos trastornos en forma de miedos o ataques de pánico y falta de autoestima e inseguridad.

La falta de autoestima generalmente se agudiza durante los primeros años de la adolescencia, luego mejora un poco durante los siguientes años a medida que van creando y reforzando su propia identidad. A cualquier edad la falta de confianza en sí mismo puede ser un problema serio. Los adolescentes que carecen de autoestima suelen ser solitarios y muy sensibles a las críticas.

Algunos adolescentes que no tienen confianza en sí mismos dejan de participar en clase. Otros actúan escandalosamente para llamar la atención. La falta de confianza en sí mismos se relaciona con comportamientos autodestructivos y malos hábitos-como fumar, beber alcohol y tomar drogas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

#### 4.4. Problemas con las drogas y el alcohol.

Uno de los problemas que más inquietan a los padres es ayudar a los hijos a rechazar el mundo de las drogas. A pesar de las campañas antidroga llevadas a cabo en los últimos años, el índice de consumo de todo tipo de droga, desde tabaco, marihuana, pastillas, cocaína entre los jóvenes sigue aumentando.

El problema es que hoy en día los adolescentes están expuestos a estas sustancias en una edad en la que todavía no tienen capacidad de decisión ni madurez suficiente para comprender el daño que puede ocasionar el consumo de drogas, tienen una edad en la que se sienten presionados de hacer lo mismo que sus compañeros.

El alcohol es la droga que con mayor frecuencia causa problemas en los adolescentes. A pesar de que la mayoría de los jóvenes de entre 10 y 14 años no han comenzado a beber aún, el inicio de la adolescencia es un periodo especial de riesgo para comenzar a experimentar con el alcohol. Por ello es primordial para las familias, la escuela y la sociedad impulsar la prevención del alcohol y hablar y destacar los efectos negativos del alcohol:

- El alcohol provoca cirrosis y otros problemas de salud como enfermedades del riñón, hipertensión.
- El alcohol engorda y además estropea mucho la piel.
- Produce pérdida de memoria.
- Provoca como cualquier otra droga problemas de dependencia.
- Riesgos de accidente de tráfico.

Es importante que los padres estén atentos a cualquier cambio de conducta repentino.

- CLAVES DE CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO RELACIONADOS CON CONSUMO DE DROGAS.

- Pérdida de apetito.
- Falta de interés en el cumplimiento de responsabilidades.
- Comienza a mentir sobre lo que hace, con quién y dónde.
- Está continuamente dando excusas.
- Pasa mucho tiempo en su habitación.
- Parece enfadado, confundido.
- Suele estar más cansado de lo habitual.
- Exceso de rebeldía
- Cambia de amigos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

- No parece tan feliz como antes.
- No habla de sus problemas personales
- Le cuesta concentrarse
- Pierde interés en las actividades deportivas y escolares.
- Cuestiona la autoridad de profesores y superiores.

#### 4.5. EL BULLYING.

Literalmente, la palabra “bully” significa matón o agresor. En este sentido se trata de conductas que tienen que ver con la intimidación, aislamiento, amenaza, insultos, sobre una víctima o víctimas señaladas. Un alumno se convierte en víctima cuando está expuesto, de forma repetida y durante un tiempo a acciones negativas llevadas a cabo por un alumno o grupos de alumnos. Esta agresión implica, a veces, golpear, dar patadas, hacer burlas. Por acciones negativas entendemos tanto las cometidas verbalmente o mediante contacto. Estas situaciones, hoy en día están siendo bastantes comunes en centros escolares.

#### CARACTERÍSTICAS DEL BULLYING.

Para hablar de acoso escolar, deben estar presentes las siguientes características:

- Debe haber una víctima indefensa atacada.
- Hay un desequilibrio entre el más fuerte y el más débil.
- Existencia de una agresión durante un largo periodo de tiempo.
- La intimidación se refiere a sujetos concretos, nunca al grupo.
- La intimidación se ejerce en solitario o en grupo.

#### DISTINTOS TIPOS DE ACOSO ESCOLAR

- Físico: empujones, patadas, agresiones con objeto.
- Verbal: es lo más habitual. Insultos y motes
- Psicológico: minan la autoestima del individuo.
- Social: pretende aislar al joven del resto del grupo y compañeros.

Aunque los fenómenos de violencia escolar han existido siempre, ahora son más visibles porque afectan a más personas y porque los medios de comunicación, los padres y la sociedad, en general, se han hecho más sensibles a todo lo relacionado con la educación.

La mayoría de la veces los padres y profesores son los últimos en enterarse de lo que le ocurre a los chicos. Hay ciertos indicios que pueden ayudarnos a detectar el problema: cambios en el comportamiento del niño, tristeza, cambios en el sueño, pérdidas de sus pertenencias escolares, no quiere ir al colegio, alguna vez puede aparecer con algún hematoma, la no participación en salidas de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

grupo, se queja de ser agredido o insultado, detectamos variaciones del rendimiento escolar. Es importante que los profesores estemos atentos a aquellos alumnos que sean diferentes por su forma de ser, e investigar los cambios de estado de ánimo del alumno, al fin y al cabo no podemos olvidar que los peores momentos se sufren cuando los profesores no están presentes.

## 5. COMO ACTUAR ANTE UN ADOLESCENTE.

Los primeros años de la adolescencia suelen ser una etapa complicada tanto para los padres como para los hijos. Los padres a menudo pueden considerar la etapa entre los 10 y los 14 como una etapa en la que hay que aguantar, pero esta actitud no es la correcta, ya que durante los primeros años de la adolescencia, los padres y las familias pueden ejercer una gran influencia sobre el crecimiento y desarrollo del niño. La comunicación es primordial y no se puede educar si no hay una buena comunicación.

Diferentes estudios demuestran que cuando los padres saben dónde están sus hijos, con quien, qué están haciendo, los adolescentes corren menos riesgo de tener malas experiencias (drogas, alcohol, delincuencia). El éxito está en buscar un equilibrio, es decir, hay que ser curioso, establecer una relación de confianza pero a la misma vez respetar la privacidad. Los adultos deben ser simpáticos y hacer que los adolescentes se encuentren bien con ellos, solo así ellos acudirán. Escucharlos es lo fundamental.

Es importante establecer entre el padre y el hijo una serie de normas para vivir en armonía. A pesar de que los adolescentes pueden protestar por esto, unas reglas básicas son la base para una buena seguridad. Es razonable pensar que deben ser los padres los que impongan y establezcan estas reglas, aunque alguna de estas se pueden negociar. A medida que el adolescente se haga mayor y por tanto más responsable, las normas serán cada vez menos restrictivas e inferiores.

Los padres tienen que estar de acuerdo entre sí sobre como están manejando las cosas y apoyarse el uno al otro. Generalmente es muy perjudicial cuando un padre se alía con su hijo contra el otro padre. Lo mismo ocurre con los castigos: no debe amenazarse con ellos si luego no se van a cumplir.

Los adolescentes necesitan padres u otros adultos que establezcan límites de manera firme y adecuada para su edad. Los límites ayudan a mantener emocionalmente seguros a todos los niños y adolescentes. En esto hay que buscar el punto medio, es decir, no es conveniente que los padres sean ni muy autoritarios (imponen muchas reglas y esperan que sus hijos siempre les obedezcan) ni muy indulgentes (tienen pocas reglas y por consiguiente le dan mucha libertad a sus hijos), deben ser un término medio y establecer límites claros y con buenas explicaciones. Este tipo de padres tendrá menos problemas con sus adolescentes que los anteriores.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Hay que darles la oportunidad para tener éxito y de esta manera ayudarle a fomentar la confianza en sí mismos. No hay que apuntarles a una actividad a la fuerza. Si le obligamos a hacer algo que él o ella no han escogido, y no disfruta con ello, lo que estamos desarrollando en él es un sentimiento de frustración.

Orientarlos para que aprendan y saquen provecho de sus errores. En lugar de someterlos a interrogatorios policíacos conviene preguntarles ¿Qué pasó?, ¿qué crees que tendrías que haber hecho?. No tome los problemas de sus hijos como propios: hay que dejarles que tomen sus propias decisiones. Para orientarlos es muy útil darles buenos ejemplos. Hay que intentar desarrollar en ellos buenos valores puesto que ellos buscan ejemplos entre sus padres. Si usted trata a la gente con respeto es muy posible que su hijo siga su ejemplo; si usted nunca tira papeles al suelo, su hijo seguramente tampoco lo hará.

## 6. BIBLIOGRAFIA

- Díaz Aguado, M. J. (1992). *Educación y desarrollo de la tolerancia*. Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.
- Invertí, J; Cardoso, N. y Silvia, Ch. (2001). *Violencia y Escuela*. Paidós. Buenos Aires.
- Piaget, J. (1984). *El criterio moral en el niño*. Martínez Roca. Madrid.
- Myers, D.G. (1997). *Psicología*. Médica Panamericana. Madrid.

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: M<sup>a</sup> VICTORIA FERNÁNDEZ SERÓN
- Centro, localidad, provincia: CÓRDOBA
- E-mail: seronmavi@hotmail.com