



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 25 DICIEMBRE 2009

“UNA ETAPA DIFÍCIL COMO ES LA ADOLESCENCIA”

AUTORÍA BARTOLOMÉ VALERO OTIÑAR
TEMÁTICA EDUCACIÓN
ETAPA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Resumen

El artículo realizado sobre la adolescencia refleja lo que realmente se produce en esta etapa tan problemática de la vida. Aquí veremos los cambios y características que se dan en los jóvenes y sus intereses sociales, y veremos también que actitud deben de tomar los padres frente a sus hijos adolescentes, ya que por norma general los padres hacen mucho tiempo que pasaron esta etapa de la vida y tendrán diversos problemas frente a como actuar frente a sus hijos, ya que muchas veces los padres tienen versiones equivocadas de cómo actuar.

Palabras clave

Adolescencia, cambios, familia, intereses sociales, adolescente, normas.

1. INTRODUCCIÓN Y DEFINICIONES DE ADOLESCENCIA

El término adolescencia puede ser considerado un término relativamente moderno, y se podría definir como una fase en el ciclo de la vida humana a partir de la segunda mitad del siglo pasado, estando ligado a los cambios en general, ya sean económicos, culturales, educacionales...Vamos a ver ahora tres definiciones de adolescencia, para aclarar el término:

La adolescencia es un momento en la vida de los humanos, que como lo describe la palabra, adolecemos de algo, y esto es lo que no hace tomar en muchas ocasiones actitudes, o normas de vida equivocadas, o no según, los consejos que nos den los personas que están más cerca de nosotros, es decir, según los consejos que nos den nuestro entorno (por término general suelen ser los padres). En este período de vida parecemos un barco a la deriva que podemos parar en cualquier puerto que puede ser bueno o malo según el apoyo que tengamos con las personas que nos escuchan y nos comprenden o nos quieren comprender. En ese camino, que es corto y crítico, para el resto de nuestras vidas, siempre hay todo tipo de personas con intenciones buenas y malas, y tendremos que tener muy claro



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 25 DICIEMBRE 2009

saber cual de esos caminos tomar, pero para eso estará el entorno familiar para escucharnos y poder afrontar el conflicto con más garantías.

La adolescencia es aquella etapa de la vida en la que somos muy pesimistas por término general, que todo se ve muy negro, parece que todo el mundo nos ataca, parece que el mundo se nos viene sobre nosotros, incluso pensamos que todo la gente está en contra de nosotros mismos. Es el minuto en que comenzamos a conocernos y enfrentamos duros cambios, que nos llevarán a ser hombres y mujeres fuertes en nuestra vida. Es la etapa en que conocemos nuestras fuerzas internas y debemos aprovechar al máximo todo.

La adolescencia es un periodo de cambios biológicos, psicológicos y sociales (como veremos en un epígrafe posterior) donde el adolescente busca su propia identidad lo cual lo convierte en una persona que es susceptible a sufrir cambios constantemente en su forma de actuar y piensa que puede alcanzar las cosas de la manera más sencilla. Sólo por los valores y normas que ha aprendido del entorno familiar, tiene interés por lo que ocurre fuera del contexto familiar. La adolescencia se podría decir que no es el período mas crítico en la vida pero si no se da una educación con límites bien establecidos y con las figuras de autoridad apropiadas que suelen ser los padres o no se respetan normas y acuerdos se corre el riesgo de que los padres sean remplazados por otras personas no adecuadas en las cuales el adolescente se identifica y los padres pierden autoridad y mando. Los padres tienen una idea vendida por los medios de comunicación de que la adolescencia es la etapa crítica y quizás puede ser sino se establecen las famosas normas.

2. CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA

➤ El grupo de amigos: El grupo de amigos también puede ser llamado pandilla. Cuando comienza la etapa de la adolescencia el individuo se interioriza el mundo ambiente, se absorbe a sí mismo. En el aspecto social, ésta es la edad en que el individuo vive en mayor tiempo unido al grupo en mayor grado que en ningún otro momento de su vida. La vida social alcanza su máxima intensidad en "la pandilla", ya que te puedes relacionar con gente que es de tu misma edad, y ellos también tendrán los mismos problemas que tú. La pandilla o grupo de amigos se forma de forma espontánea, sin intervención del adulto, es decir, los padres no influyen a la hora de formar la pandilla y no incluye a todos los posibles participantes sino que hay una selección de los miembros. Se hace notar la popularidad o impopularidad de los jóvenes que van a constituir la pandilla. Ésta es autocrática y libera al joven de la sujeción de los padres y de sus constantes órdenes o normas, y así el chaval se libera el tiempo que esté en la pandilla del complejo de ser inferior. En la pandilla también se empieza a formar las primeras relaciones de igual a igual.

➤ La adquisición de la propia identidad: Cuando empieza la adolescencia, el joven empieza a buscar su propia identidad, empieza a considerarse como algo separado del resto, de los otros y con



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 25 DICIEMBRE 2009

una unidad en sí mismo. Esta búsqueda comienza en el grupo de amigos donde el joven se identifica ya que cada debe pasar por lo que él esta pasando, además esto es una forma de diferenciarse de los adultos. También se intenta algo especial, es decir, diferenciarse del resto. Las marcas de ropa, deportivas..., son un buen ejemplo de ello. Otra cosa que aparece es el deseo de imitación de los ídolos, de mostrar sus cualidades sean o no atléticas, de competir.... Este proceso de búsqueda de identidad deriva en la adquisición de una identidad que podemos llamar "típica", aceptada y potenciada por el grupo social o al contrario, desviada de la "norma". La revelación familiar y el medio social en que se desenvuelva el adolescente determinarán en parte este proceso.

➤ La imagen y la autoestima: Se podría resumir en una serie de factores:

- La imagen del físico: el salirse fuera de lo normal es terrible. Y acercarse a ella lo más posible está asociado con mayor popularidad, mayor seguridad en sí mismo, y una palabra que a estas edades es fundamental como es la autoconfianza.
- El más importante y donde pueden aparecer serios problemas es en la imagen corporal, identidad, autoestima.
- Las primeras erecciones, reglas, es decir los problemas planteados al pasar de niños a adolescentes.

El reconocimiento del propio cuerpo, la aceptación y el desarrollo deportivo del mismo, favorecen la autoestima y la seguridad del adolescente.

Como conclusión, podemos decir que empieza a formarse en el adolescente ideas, opiniones, sugerencias... que son independientes de las paternas. Se produce una separación transitoria de los adultos que acentúa este proceso de diferenciación y que permite a su vez que el joven aprenda nuevas estrategias de entrenamiento a su actual realidad. Ahora es el grupo el que aglutina las referencias más ponderadas por el joven individuo. Algunos temas como la familia, los estudios, el tiempo libre, el futuro, la imagen... van a estar muy mediatizados por la presión que el grupo ejerce. Pero todavía son válidas las referencias familiares siempre y cuando se planteen con una sugerencia u opinión más, dejando al adolescente lo más importante, la decisión, es decir, que el joven tenga la última palabra sobre el tema tratado.

3. INTERESES EN LA ADOLESCENCIA

Podríamos enumerar muchos más, pero con 10 intereses es suficiente para saber los intereses de los adolescentes. Veamos estos intereses:

- 1) Tener relaciones nuevas y más maduras con iguales de los dos sexos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 25 DICIEMBRE 2009

- 2) Alcanzar un papel social, ya sea masculino o femenino.
- 3) Intentar lograr una independencia económica respecto a los mayores.
- 4) Intentar lograr la independencia emocional respecto a los mayores.
- 5) Prepararse en cuanto a la vida en pareja.
- 6) Desear y lograr una conducta socialmente responsable.
- 7) Usar tu cuerpo con eficacia y aceptarlo sea cual sea.
- 8) Decidir que va a ser de mí en el ámbito profesional.
- 9) Obtener conceptos intelectuales para la vida cotidiana, y no sólo para la vida académica.
- 10) Obtener o adquirir una serie de valores.

Hay que destacar, que estos intereses cambian constantemente a medida que uno se hace mayor, ya que la inestabilidad es una de las características de los intereses en los más jóvenes.

4. CAMBIOS

Podemos separarlos en cambios físicos y cambios psicológicos y sociales. Al empezar la etapa de adolescencia no sólo ocurren cambios físicos, es decir, se produce el crecimiento de todas las partes del cuerpo, sino también se dan o se producen los cambios físicos y sociales. El conjunto de todos estos cambios nos determinarán la imagen de cada uno que tendremos en un futuro, no muy lejano.

4.1 Cambios físicos

La glándula hipófisis es la responsable de los cambios que se dan en el cuerpo de los adolescentes. En los hombres, las hormonas sexuales provocan continuamente cambios en su cuerpo y en sus genitales, y también en la producción de las células sexuales masculinas (espermatozoides) en los testículos. Respecto a las mujeres se produce la maduración y liberación de las células sexuales femeninas (óvulos) y la primera menstruación. Estos cambios aparecen durante los primeros años de la adolescencia, en las mujeres generalmente entre los 10 y los 12 años, y en los varones un poco más, entre los 12 y los 14 años. Una cosa a destacar es que estos procesos de adolescencia no se producen en todas las personas de manera igual, así puede ser que algunos jóvenes ya sean chicos o chicas, experimenten antes o después estos cambios que el resto de sus compañeros y compañeras, y esto no debería ser motivo de burla, por cada persona es diferentes.

Veamos ahora los principales cambios en los varones:

- Primera eyaculación.
- Te aumenta el tamaño del aparato reproductor, es decir, los testículos y el pene.
- Se engranda la espalda y hombros.
- Disminuye la grasa del cuerpo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 25 DICIEMBRE 2009

- Te crecen un poco los pechos.
- Generalmente, te empieza a salir vello en la barba, pecho, axilas, pubis...

Por otro lado, los cambios de las mujeres son:

- Se ensanchan las caderas.
- Aparece la primera menstruación.
- Se acumula grasa en tus caderas y muslos.
- Se notan más tus curvas y la forma de la cintura.
- Te aumenta el tamaño los senos.
- Aparece el vello en las axilas y en el pubis.
- Te crecen los labios mayores y menores, clítoris, vagina y útero.

Los cambios tanto en hombres como en mujeres son:

- La piel de los pezones y genitales se te vuelve más oscura.
- Aparece el acné juvenil, es decir, aparecen las temidas espinillas
- Se incrementa la estatura.
- Te cambia la voz, los hombres a más ronca, y las mujeres a más fina.
- El olor de tu sudor es más fuerte (por el desarrollo de las glándulas sudoríparas).

4.2 Cambios psicológicos y sociales

Uno de los cambios más significativos es que la adolescencia tiene bastante que ver con la aceptación y adaptación a los cambios que se han producido en el cuerpo. Este cuerpo difiere mucho de lo que era el cuerpo cuando se era niño o niña. Esta situación provoca un aislamiento y a la vez a una exploración constante del cuerpo. Un ejemplo de este aislamiento es que el joven muchas bastante horas en su habitación encerrado y pensando. También aparecen las primeras sensaciones de vergüenza e incomodidad. Esto también provoca que se le dedique mucho tiempo y atención a la apariencia física, probando nuevas formas de vestir, hablar, peinarse, caminar... con el propósito de ser más atractivo. La nueva apariencia cambia la relación y la imagen que se tiene de una/o misma/o, y también produce cambios en las relaciones con las otras personas. Esto es debido a que las personas adultas te perciben de manera diferente, y esperan que ya que se ha producido el cambio físico en tu cuerpo, también se ha producido el cambio de mentalidad, es decir, esperan que actúes como un adulto.

Cuando se empieza a terminar la adolescencia, por término general se experimentan sentimientos de tranquilidad con respecto al propio cuerpo, ya que se lleva tiempo conociendo al nuevo cuerpo y esto permite una integración de la imagen interna que tenemos de nuestro propio cuerpo. Es muy importante, diría que definitivo que la reacción de las personas que nos rodean ante ese nuevo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 25 DICIEMBRE 2009

cuerpo, van a determinar la autoestima y el autoconcepto que tengamos de nosotros, quizás para toda la vida.

Otro cambio que se produce en la adolescencia es la forma de pensar. En la infancia se tiene un pensamiento concreto, que se basa en una sola cosa, pero cuando llega la adolescencia se adquiere una forma de pensar más formal, con la cual se puede razonar e ir más allá de las experiencias concretas. Por lo que los jóvenes se interesan por problemas de la sociedad en general y que no tienen que ver con su realidad más cercana, desarrollan su capacidad crítica y piensan a largo plazo, entre cosas muchas cosas. Todo esto les permite tener sus posiciones propias y cuestionar a las personas adultas que antes no se le podían cuestionar, ya sean los padres o el profesor. Sin embargo, reflexionar no sólo sirve para contradecir la opinión de los adultos, sino que también les permite analizar experiencias, sacar conclusiones, y tener una conciencia más realista de la sociedad. Además, en la adolescencia aparecen la pregunta ¿quién soy? y se intenta buscar la respuesta, es decir se intenta construir de nuevo y de manera diferente tu identidad, para ello se miran hacia atrás, es decir, se mira sus vidas de niño hasta ahora y reflexiona sobre las nuevas experiencias adquiridas. Este cambio no se vive sólo en la adolescencia, ya que la identidad es dinámica, sino que a lo largo de toda la vida se continúa elaborando en ciertos momentos.

Para lograr esto, se viven situaciones especiales como: se renuncia a la dependencia de los padres, se busca la autonomía e independencia, se cuestiona la autoridad de las personas adultas que se tengan en el entorno familiar, se busca el interés por tener amistades... Otra situación es la importancia de pertenecer a un grupo de amigos o amigas (pandilla). No hay que decir que las relaciones con las personas adultas cambian drásticamente, especialmente con las personas que tenemos más cerca que suelen ser los padres, lo cual genera situaciones de conflicto ante el cuestionamiento, desafío y necesidad de probar su autoridad. Pero, si los padres tienen tranquilidad y facilitan esa adquisición de la autonomía del joven, esto se puede hacer con normalidad.

Además las relaciones con la pandilla se vuelven muy importantes y necesarias, ya que estas permiten:

- ✓ Comprender mejor los cambios y vivencias que se tienen.
- ✓ Encontrar un lugar propio en un grupo social; obtener mucho apoyo y afecto, que a esta edad es fundamental.
- ✓ Explorar conductas y destrezas sociales; expresar abiertamente sus deseos y necesidades.

En muchas ocasiones, las personas se dejan influenciar por familiares que tratan de definir lo que quieren que el joven haga en el futuro, o por pensamientos idealistas. El problema es que casi siempre estas ideas no corresponden con las posibilidades reales de cada uno para realizarlo. Las angustias e incertidumbres sobre su futuro van en aumento, pero llega un momento que el joven es realista.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 25 DICIEMBRE 2009

5. ¿QUÉ SE DEBE HACER ANTE UN HIJO ADOLESCENTE?

El comienzo de la adolescencia suele ser una etapa complicada tanto para los padres como para los hijos. Hay que tener en cuenta que el entorno del adolescente puede ejercer una influencia muy fuerte sobre el chaval, por ello, es importante hablar con frecuencia con él. Una cosa a destacar que los dos padres deben estar de acuerdo en todas estas reglas e intentar manejar las cosas y siempre apoyarse uno del otro, para tener así más fuerza, si por alguna circunstancia hubiera algún desacuerdo, nunca poner en evidencia este desacuerdo delante del adolescente.

Los adolescentes necesitan que alguien de su entorno establezca límites de manera firme, teniendo en cuenta la edad del joven, estos límites son las normas. Estas normas no deben ser ni muy autoritarias ni tampoco demasiado blandas, es decir, que el joven tenga demasiada libertad. Por lo general, deberían ser un término medio y siempre que se establezcan normas, previamente hay que explicarle a nuestro hijo o al joven el por qué de su imposición. Lógicamente, conforme el joven crece estas normas cada vez serán menos estrictas y llegará un momento que desaparecerán. Otra cosa que actualmente es contraprudente es que los padres (con toda la buena intención del mundo) apuntan a sus hijos a una actividad sin su consentimiento, y le obligan a realizar dicha actividad, ya sea musical, deportiva...por lo que el joven no tendrá ningún tipo de motivación hacia ella, y no le servirá para nada.

A la hora de intentar hablar con ellos, no hay que preguntarles demasiado, sino preguntas como ¿Quieres que hablemos? o ¿Tienes algún problema? Por lo que escucharlos y entenderlos resultan aquí primordial. Hay que intentar que el joven tenga confianza en los padres, para que así podamos conocer lo que le ocurre ahí fuera en la calle. En respecto, a lo comentado anteriormente de que los hijos son apuntados a realizar una actividad a la fuerza, hay que decir, que el joven debe tomar sus propias decisiones. Para que tome las decisiones adecuadas, los padres deberían darle buenos consejos.

Podemos hacer un resumen de las orientaciones que el entorno familiar le deben comunicar a su hijo adolescente:

- Hay que castigar pero se debe más elogiar, para que “suba” la autoconfianza
- Ya lo hemos comentado, es preciso recordar que hay que evitar los desacuerdos entre los padres, en presencia de sus hijos, ya que daría una impresión de inestabilidad.
- Hágale ver a su hijo que hay que ser positivos.
- Hay que ofrecerle su colaboración, pero intentado que él se esfuerce todo lo posible y que realice las cosas sin ayuda de nadie.
- Corrija los errores de su hijo, y si alguna vez los padres se equivocan hay que reconocerlo.
- Hay que escuchar a sus hijos, antes de tomar alguna decisión.
- Es muy importante animar a su hijo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 25 DICIEMBRE 2009

- Hay que educarlos en las tareas domésticas y rutinas personales.
- Hay que valorar el esfuerzo de su hijo, para que éste se sienta con fuerza para seguir en el esfuerzo.
- Intente que su hijo lleve en todo lo posible una vida saludable.
- Se debe intentar evitar la comparación con otras personas del entorno.
- En caso de tener varios hijos, hay que tratarlos a todos con las mismas normas, pero valorando sus formas de ser de cada uno.
- Hay que motivar a sus hijos. Esto se podría hacer proponiendo unas metas.

6. CONCLUSIONES

El ser humano en esta etapa, normalmente se tiene que volver más madura. Aunque esta tarea es fundamentalmente de los padres de los adolescentes, ellos solos no serán capaces de realizar la tarea por sí solos. Especialmente en el caso de los jóvenes desposeídos, sean capaces de contrarrestar por sí solos los efectos paralizadores que en el desarrollo de sus hijos adolescentes tienen los problemas como la pobreza, la desnutrición, la educación inadecuada, la discriminación y la desorganización social.

Sólo un esfuerzo de todos nosotros, podrá dar a nuestros hijos no sólo la posibilidad de la supervivencia física, sino la de alcanzar un grado razonable de felicidad y de eficiencia social.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Díaz Aguado, M.J. (1992). Educación y desarrollo de la tolerancia. Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.
- Palacios, K; Marchesi, A.; Coll, C. (2000). Desarrollo psicológico y educación, Madrid. Editorial: Alianza.
- Silvestre, N; Solé, R; Pérez, M.; Jódar, M. (1996). "Psicología Evolutiva. Adolescencia, edad adulta y vejez". Barcelona. Editorial: Ceac.
- Piaget, J. (1984). El criterio moral en el niño. Martínez Roca. Madrid.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 25 DICIEMBRE 2009

Autoría

- Nombre y Apellidos: BARTOLOMÉ VALERO OTIÑAR
- Centro, localidad, provincia: MANCHA REAL, JAÉN
- E-mail: bartvalero@hotmail.com