



## COLEGIO BENAVENTE SECCIÓN SECUNDARIA



### ADOLESCENCIA Septiembre de 2009

*“Nuestra juventud es decadente e indisciplinada. Los hijos no respetan ni escuchan ya los consejos de sus mayores”*

*(Labrado en piedra en Caldeo, año 2000 a. C.)*

*“La actitud desafiante y polemista del adolescente refleja su manera de luchar por un significado más sólido e independiente de sus valores y creencias acerca de la clase de persona que desea ser; está luchando por usar su entusiasmo y su capacidad de pensar de forma abstracta para moldear ese significado interno que se convertirá en su “timón”, la guía de su conducta en medio de las enormes presiones que recibe de sus iguales y de los medios de comunicación”*

Jean Grasso Fitzpatrick, 1998

#### **Características generales**

La adolescencia es una etapa de transición entre la infancia y la edad adulta. Es también una época en la que los muchachos tratan de crear su propia identidad personal y un sentido de autonomía que, a veces, puede conducir a desacuerdos más o menos importantes, temporales o permanentes, con sus padres, las personas que los tengan a su cargo o el profesorado.

El inicio de los cambios del adolescente se da con los cambios del cuerpo, ya que la aparición de los caracteres sexuales secundarios pone en evidencia el nuevo rol que tienen que actuar (quién soy, qué quiero, qué espero). Los adolescentes pueden preocuparse por su imagen corporal y su atractivo físico, sobre todo en relación con sus compañeros o con ideales.

El chico tiene que elaborar el duelo por su cuerpo de niño, por la identidad infantil y por la relación con los padres de la infancia. Pero también los padres viven duelos por los hijos: dejarlos crecer, dejarlos de mirar como niños y dejar de tratarlos como tal. Los padres “tienen que desprenderse del hijo niño y evolucionar hacia una relación con el hijo adulto, lo que impone muchas renunciaciones de su parte, ahora ya no podrán funcionar como líder o ídolo y deberán, en cambio, aceptar una relación llena de ambivalencia y de crítica” (Aberasturi, 1992).

Desde del punto de vista cognitivo, la adolescencia es una época en la que, los adolescentes alcanzan la etapa de operaciones formales, lo que significa que deben ser capaces de razonamiento lógico y abstracto, de considerar las posibilidades hipotéticas y dedicarse a actividades de resolución de problemas. Así mismo, deben ser capaces de realizar operaciones de metacognición, es decir, reflexionar sobre sus propios procesos cognitivos.

Hay también una tendencia a compararse con sus compañeros y con lo que perciben como normas ideales; esto puede llevarles a hacerse más conscientes de sí mismo.

En relación con la cognición social, la adolescencia es una época en que los adolescentes razonan sobre sí mismo y su mundo social. Esto significa que se hacen egocéntricos al pensar que otras personas, están interesadas por ellos como lo están ellos por sí mismos. Dan gran importancia a cómo los ven los demás y experimentan el deseo de destacar y de que se les reconozca.

La adolescencia es una época en la que se lucha por desarrollar la independencia y separación de los padres. Se comienza a formar una identidad sexual y personal propia. Se vive una segunda etapa de separación –individuación, en donde el chico desea irse, pero a la vez regresar y confirmar que los padres aún están presentes, de ahí que la función de los padres sea doble: por un lado nutricia, que se caracteriza por el dar, el cuidado, la educación, la alimentación, con todo lo que tenga que ver con el sí; y otra es la función normativa, que está relacionada con las reglas, el orden las normas, es decir, con el no.

Sin embargo, a crisis de la adolescencia repercute no solo en el hijo, sino que también en los padres; los cuales pasan de ser las figuras idealizadas para ellos a ser las figuras altamente cuestionadas y criticadas por sus hijos. Este cambio en la mutua percepción entre padres e hijos determina el establecimiento de otro tipo de interrelación, de otro tipo de comunicación y por supuesto de otro código. Pensemos en un reacomodamiento en la familia, en donde tanto los adolescentes pedirán y demandarán de los padres cambios, como los padres, a su vez, los solicitarán de sus hijos.

Por lo tanto, la necesidad de autonomía, búsqueda de libertad, requiere de la presencia de unos padres que estén como espectadores activos, no pasivos y que al acceder a la independencia-dependencia no lo hagan en función de sus estados de humor, sino de las necesidades de su hijo.

### **Acompañamiento de los padres**

En el desarrollo de niño a adulto, el adolescente tiene actitudes inestables y necesita el acompañamiento de sus padres más de lo que él mismo, generalmente, está dispuestos a admitir. La necesidad del adolescente de que se le respete su libertad sin que sea abandonado, requiere de un tino especial de parte de sus padres. La tarea de estos últimos es múltiple, aquí mencionaremos algunos aspectos:

Los padres han de comprender y contener sus propias reacciones de enojo por perder la imagen idealizada de la que gozaban cuando sus hijos eran niños y por ver los avances escolares y heterosexuales de sus hijos adolescentes: ahora ya no podrá funcionar como líder o ídolo y deberá, en cambio, aceptar una relación llena de ambivalencias y críticas. Al mismo tiempo, la capacidad y los logros crecientes del hijo lo obligan a enfrentarse con sus propias capacidades y a evaluar los logros y fracasos personales (Aberastury y Knobel)

El adolescente elabora un duelo por perder su cuerpo de niño, su auto-imagen infantil y por perder su dependencia infantil y la imagen idealizada de su padre y madre. Al luchar contra el jalón regresivo de una dependencia y un amor infantil, el adolescente puede ser rebelde, crítico y aún cruel con los padres y éstos han de comprender esto no como una falta de amor sino como una necesidad del desarrollo.

Pero no solamente los adolescentes, sino también los padres, han de elaborar el duelo por perder la imagen idealizada que sus hijos tenían de ellos y por renunciar a chantajes afectivos y morales por lo que atan afectivamente a sus hijos adolescentes. Elaborar el duelo significa aceptar en momentos estar triste y solo, y en lugar de decir otra vez andas en la calle o nunca estás con nosotros guardar la tristeza y soledad paterna para luego expresar estos sentimientos en una renovada intimidad y diálogo de pareja. Los padres han de renovar su relación de pareja y resolver sus conflictos de pareja entre ellos.

Por otro lado, actualmente nuestros adolescentes y jóvenes viven demasiado tiempo solos; el excesivo uso de la tecnología, "el consumo, la desachabilidad de mercancías, de estilos de vida, lo virtual, etc." (Natatxa Carreras) nos lleva a tener jóvenes sedentarios, solos. Por eso la importancia de brindar tiempo individual a los hijos, invitarle a salir, llevarlo a su trabajo, escucharle, favorecer en él experiencias cumbre, ayudarles a manejar sus niveles de frustración, potenciar su autonomía, es decir, realmente acompañarles.

Además, el estar pendientes de cambios radicales: amistades, rendimiento escolar, uso del dinero, hábitos de alimentación y de sueño nos permitirá detectar y prevenir problemas mayores como la depresión o el uso de sustancias tóxicas.

## **Comunicación**

Cuando somos capaces de aceptar a nuestros hijos tal como son –cuando les podemos escuchar y ayudarles a hacerse cargo de sus sentimientos, en lugar de ignorarlos o encubrirlos- les damos a entender que tienen ese punto de apoyo que necesitan para cicatrizar sus heridas y para crecer.

Durante la adolescencia el chico puede decir con toda claridad que, por su puesto, prefiere hablar con sus amigos que con su padre o madre, puede parecer que quiere lo más lejos posible a sus padres o personas que regulan su conducta, pero esto no es exactamente así. El joven necesita saber, todavía, que usted está dispuesto a escuchar sin precipitarse con críticas o valoraciones sobre su persona. (Esto no significa que no le tengamos que indicar, de modo regular, los errores en su forma de proceder, pero cuando desee compartir un problema con usted, intente aceptar esta experiencia y respete su necesidad de ser escuchado.) Algunas veces, todo lo que su hijo necesita es audiencia.

El adolescente cree en la comunicación verbal, siempre registran lo que se les dice –siempre y cuando no sean largos monólogos- pero para él tiene diferentes ritmos que para el adulto, hay algunos días que está dispuesto a hablar y otros que no.

A medida que los años pasan, los hijos pasan por etapas en las que quieren o no quieren hablar. Cuando necesitan sentirse más distantes de los padres, más independientes es posible que se vuelvan más retraídos o se alejen de ellos. *Esto no significa que no les necesiten. Lo que necesitan es una relación en la que se puedan sentir más autónomos.* Necesitan que los padres estén allí para poderles apartar de su lado.

## Límites y Negociación

Los padres tienen que decidir qué hacer con las posibilidades de encarar la adolescencia; el establecimiento de límites no garantiza la ausencia de problemas o de conflictos, pero los chicos valoran esta forma de presencia de los padres. Sin embargo, la *flexibilidad* es lo que da la pauta para actuar, ya que no en todas las situaciones hay que responder de la misma manera. Los padres tendrán que desarrollar nuevas pautas y formas de cuidado, adecuándose a cada adolescente.

Los padres han de evitar la otorgación de una excesiva libertad que el adolescente vive como abandono y que en realidad lo es, es decir, dar una libertad sin límites es lo mismo que abandonar a un hijo. Estos límites no pueden ser demasiados estrechos, porque el adolescente necesita experimentar quién es él y para esto necesita un espacio de libertad. Además, la falta de límites obstruye la formación de una conciencia recta que el joven adulto después necesita para orientarse en la vida y obtener el éxito.

¿Cómo encontrar el medio justo? Muchas veces funciona muy bien un diálogo entre los padres y el hijo adolescente. Este diálogo no debe darse de pie, en el momento de una infracción del adolescente, en tono enojado, sino cuando todos están en paz y sentados en una mesa para este fin. Una vez acordados los límites los padres los imponen y sancionan el incumplimiento, porque la democracia no es anarquía.

Negociar es encontrar puntos de encuentro que de algún modo tengan en cuenta la forma de ver las cosas de una persona y de otra cuando no son coincidentes. Negociar es hallar el modo de acortar distancias y poder presentar un frente común, con los hijos es un ejercicio que requiere paciencia y que permite acercar posiciones, para ceder en lo que se pueda y sostener lo que no se considera modificable.

Para que se pueda tanto establecer límites como negociar, los padres deben comunicarse entre sí, de tal forma que establezcan un frente común que les sea más difícil a los chicos poder quebrantar.

Psic. Nora Leticia Albores Fdez.  
Comentarios al correo:  
noralbores@benavente.edu.mx

## BIBLIOGRAFIA:

- 🚩 Aberasturi, A. y Knobel (1998) ADOLESCENCIA NORMAL.
- 🚩 Auping, J. (1996) JOVENES CONSTRUYEN SU MATRIMONIO.
- 🚩 D´Zurrilla, T. (1999) TERAPIA DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.
- 🚩 Saldaña, C. (2004) DETECCIÓN Y PREVENCIÓN EN EL AULA DE LOS PROBLEMAS DEL ADOLESCENTE.
- 🚩 Fitzpatrick, J. (1998) CUENTOS PARA LEER EN FAMILIA, HISTORIAS QUE FAVORECEN EL DESARROLLO SANO DE LOS NIÑOS.