

CAPITULO 6

Adolescencia:

un puente hacia la madurez

1. LAS DISTINTAS ETAPAS

Si la vida misma es un camino de mejora y de madurez personal, es obvio que el ser humano mientras viva, siempre va a tener oportunidad de seguir madurando. Pero existe una etapa dentro del ciclo vital del ser humano, en la cual transita un proceso de maduración que será determinante en la construcción del modelo adulto, esta etapa es la adolescencia. En la adolescencia se suceden cambios madurativos en las dimensiones bio-física, cognitiva y afectiva; y es un proceso dinámico que requiere un tiempo y conlleva un duelo. Los cambios físicos y psíquicos que se producen ponen en cuestionamiento la identidad elaborada durante la infancia, creándose una suerte de vacío de identidad. Los cambios psicológicos que se producen en este período proceden de las transformaciones corporales y hormonales, que introducen un desequilibrio en el medio interno del adolescente. En esta etapa se presenta una fase de desestructuración interior inicial caracterizada por el desconcierto frente al despertar del impulso sexual a la cual sucederá otra de reestructuración y consolidación. Para pasar de niño a adulto, la persona atraviesa etapas de maduración gradual. Dichas etapas de maduración se pueden pensar como sub-etapas diferentes, intrínsecamente relacionadas y concatenadas en el proceso. Diferentes autores coinciden en que pueden fijarse tres etapas sucesivas: pubertad, adolescencia y juventud. Estas etapas se confunden fácilmente a la hora de educar.

1.1 La Pubertad

Llamada también adolescencia temprana, abarca desde los 11 a los 13 años aproximadamente y comienza con el típico “estirón”. Este

crecimiento brusco es consecuencia de profundos cambios a nivel biológico. El sistema endocrino comienza a liberar hormonas a la sangre tales como hormona del crecimiento y hormonas gonadotróficas, de manera que crece el esqueleto óseo y se vuelven funcionales los órganos sexuales masculinos y femeninos. Esta transformación del cuerpo infantil ocurre muy rápidamente si pensamos en todo el tiempo que le falta a la psiquis para completar su desarrollo. En el plano cognitivo, el púber comienza a desarrollar capacidad de reflexión, este aspecto encierra una profunda riqueza educativa. Es la etapa ideal para “invitarlo” e incorporarlo en conversaciones, para fomentar el diálogo reflexivo bidireccional.

El plano afectivo se ve influido en gran medida por los cambios hormonales. Surgen estados hiperemotivos que el adolescente no puede controlar y tiende a abandonarse a las emociones, de manera que cambia frecuentemente de ánimo pasando fácilmente de un estado de euforia a otro de desánimo. Experimenta sentimientos de inadecuación. En esta etapa necesita amores sólidos en el área familiar pues son la base para que pueda desarrollar su afectividad. El plano social cobra importancia, ahora se despega de lo familiar y tiende a buscar sus pares, en esta etapa aparece la impronta de las amistades porque a través de ellas va a probarse a sí mismo y va a socializar más. Es importante que sepan elegir buenas amistades, para lo cual los padres, deben enseñarles el valor de la amistad benevolente

1.2 La adolescencia

Esta etapa acontece entre los 13 a los 19 años aproximadamente, y si bien el desarrollo físico anatómico continúa, los cambios

biológicos más significativos ya han ocurrido y es la psiquis la que cobra protagonismo ahora. En esta etapa necesitan mucho amor, exigencia, paciencia y comprensión, porque en el adolescente aparecen conductas contradictorias, relacionadas con un comportamiento que tiende a ser más autónomo y que el mismo no saber manejar, necesitan mucha orientación en este sentido. La rebeldía es característica, es agresiva y tiende a la transgresión. Es importante que padres y educadores, no pierdan de vista el perfil adolescente para poder encausarlos y ayudarlos en esta etapa.

EL PERFIL ADOLESCENTE

- Le falta realismo
- Idealiza y se idealiza
- Se frustra cuando tropieza
- Busca en otras personas su espejo
- Proyecta su ideal de “yo” en otro

Conocer qué es lo natural y esperable, ayuda a fijar y concretar los objetivos educativos.

ES NATURAL QUE...

- Sientan impulsos
- Hagan cosas que no están bien
- Tiendan a reacciones agresivas
- Confronta con los adultos
- Tiendan a la pereza

- Busquen satisfacciones

La adolescencia encierra peligros potenciales respecto al alcoholismo, la drogadicción, experiencias sexuales prematuras y violencia. Los padres deberán centrar su acción educativa en aspectos relacionados con la intimidad, la moral y los valores trascendentes. Es preciso luchar por mantenerse coherentes y ejemplares, y a la par comprender el sufrimiento y la incertidumbre por la que atraviesan los hijos. Los padres deberán estar cerca, disponibles y atentos a los cambios.

1.3 La juventud

En esta etapa, el individuo alcanza el descubrimiento de las capacidades personales. Logra abrirse a la mejora y a la superación personal, empieza el tiempo de la auto-exigencia real que afirma la personalidad. El joven necesita encontrarle sentido a la vida, y distinguir la diferencia entre lo improvisado y lo programado. Esta capacidad de conocerse a sí mismo es lo que le permite relacionarse con personas distintas, darse, realizarse y enriquecerse en el trato con el otro diferente. Esto permite que afiance sus vínculos con los amigos más cercanos y que se dé una apertura a relaciones sociales más amplias y variadas. La evolución cognitiva y afectiva potencia en el joven la conciencia del deber-ser y va logrando sentido común y capacidad crítica, de manera que accede paulatinamente al largo camino de la madurez adulta y responsable. Toma conciencia ahora de la importancia de los sentimientos, de los estudios, del trabajo, se encamina hacia su propio proyecto de vida. Descubre su orientación vocacional y

profesional. Los padres deberán estar atentos a sus intereses, escucharlos hasta el final, no interrumpirlos ni tener respuestas preparadas. Es preciso combinar equilibradamente comprensión, exigencia y confianza. Abrir los diálogos preguntando con la intención y el deseo de saber de sus cosas y pareceres. Sin trabarse en discusiones inútiles y sabiendo olvidar. Como padres es importante estar atentos a las influencias del entorno, las ideologías y los modelos del ambiente.

2. LA IDENTIDAD PERSONAL

El adolescente es un proyecto de vida en un cuerpo nuevo. En la adolescencia, surge un proceso de revisión y actualización del auto concepto formado en la infancia. La posibilidad de entrar en este nivel de auto examen personal, ocurre gracias al desarrollo y maduración del pensamiento hipotético-deductivo, y la capacidad de abstracción que va logrando el individuo. Con el descubrimiento interior sobre sí mismo, el adolescente tiende a tomar conciencia real sobre sus capacidades y potencialidades y logra un auto concepto, que le permite conectarse con sus características de personalidad. El autoconcepto y la autoestima son parte de la identidad personal, de hecho las crisis de identidad siempre se relacionan con cuestionamientos tales como: ¿Quién soy? ¿Qué quiero? ¿A dónde voy? El adolescente, revisa, valora y reafirma su identidad. Respecto al auto concepto, este se define como un conjunto de apreciaciones sobre sí mismo, en áreas tales como lo corporal, lo conductual, lo moral y lo social. La Autoestima es la valoración de uno mismo, tiene que ver con el sentirse “Querido, Querible y Valioso”. “Querible” quiere decir digno de ser amado, es decir ser querible como uno es. Tenemos que aprender a conocer a

nuestros hijos por lo que son y no por lo que nos gustaría que sean; uno es querible simplemente porque existe. “Valioso” quiere decir que ocupa un lugar en el mundo que vale la pena. Valioso se sienten el chico, el adolescente y el adulto que ocupan un lugar en su familia.

La autoestima se apoya en el amor familiar incondicional y se nutre en la armonía de los vínculos familiares. Es necesaria en todas las etapas de la vida, para confiar en las propias capacidades y para estar dispuesto y abierto a la mejora personal. El auto concepto y la autoestima están relacionados, tanto que, si la imagen de uno mismo satisface a la propia persona, la valoración es positiva y eleva la autoestima, en cambio cuando el auto concepto es negativo la autoestima desciende. En el camino de la confirmación de la propia identidad, el adolescente pasa por estados tales como:

- ✓ Estado de duda permanente acompañado de miedo a tomar decisiones y comprometerse.
- ✓ Se compromete con alguna postura sin haberla elegido libremente.
- ✓ Estado de confusión, se siente perdido ante la tarea de definirse a sí mismo (confusión de identidad).
- ✓ Finalmente atraviesa la crisis, baja la ansiedad típica de la transición, experimenta menor vulnerabilidad en la autoestima y menor conformismo ante las presiones sociales, se adapta mejor a la vida social.

3. EL ADOLESCENTE Y SUS PADRES

Es importante que los padres estén preparados y atentos a los cambios que van a sucederse, porque conocer las características

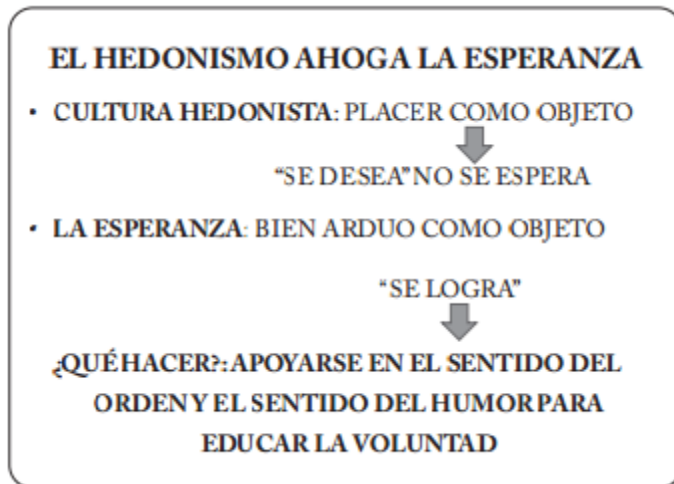
evolutivas de la adolescencia es el primer paso para poder ayudar y orientar a los hijos en esta etapa maravillosa de consolidación de la persona. El momento cultural social, impone ayudar a los hijos concretamente desde el amor incondicional y la responsabilidad. Dadas las influencias altamente nocivas y negativas de la sociedad ya no basta con teorizar al respecto es necesaria la pro-actividad en el ejercicio del acompañamiento para que crezcan en forma suficientemente buena y sana. El clima familiar es condicionante para el adolescente en su etapa de consolidación y maduración afectiva. La intención y el ejemplo de los padres para imponer un clima de convivencia agradable más allá de toda circunstancia y adversidad, consolidan todos los vínculos familiares e imparte la seguridad afectiva necesaria. El adolescente al descubrir su intimidad y sus capacidades, descubrirá sus virtudes y sus defectos, de manera que necesita un clima de confianza y optimismo que lo empuje a superar pruebas y a saberse acompañado siempre. Los límites deben quedar muy claros y sostenidos. La tarea educativa debe apuntar a que el adolescente pueda razonar las consecuencias de sus actos. Si bien se mostrará rebelde y transgresor frente a este orden, lo necesita para seguir creciendo en libertad y autonomía. El rol de la autoridad en esta etapa apunta a que se consoliden aquellos principios que se vienen pregonando desde los primeros tiernos años y que los prepara para la vida. Sobre todo porque el adolescente tiene la oportunidad de descubrir el valor de lo aprendido. Los hijos aprenden lo que viven, de hecho la coherencia es fundamental y ayuda a guiar en las distintas etapas del proceso de formación de la persona. Aplicando el sentido común y la capacidad crítica, es muy constructivo aprovechar todas las situaciones para educar desde el diálogo reflexivo, porque el

adolescente que se siente invitado a la reflexión se vuelve más comunicativo y abierto. Esta cualidad fortalece el vínculo paterno-filial y esconde una riqueza educativa insondable. Tal es así que la carencia de estos elementos ordenadores acarrea graves consecuencias.

LA CARENCIA DE LOS LÍMITES Y LA FALTA DE LA PALABRA ORDENADORA

- Ocio desmedido: video-juegos, cybers
- Trastornos alimentarios
- Transgresiones
- Adicciones
- Violencia
- Actos delictivos

Es deber-derecho de los padres y educadores fijar ese “norte” que orienta e ilumina el camino de la vida: mostrarles el bien y prepararlos para alcanzarlo. Corresponde entonces también, estar atentos y preparados para hacer frente al reduccionismo más cruel: el hedonismo, que en este sentido, recae y atropella a todos los integrantes de la sociedad, sin distinción sociocultural. La cultura hedonista tiene al placer como fin último, e inexorablemente, conducirá tarde o temprano a una sensación de frustración y vacío. Se basa en “experimentar lo placentero” en “probar lo que parece bueno”.



En este sentido es vital la formación y la información (comunicación-diálogo-reflexión) impartida a los hijos. La escala de valores transmitida y el conocimiento de lo verdaderamente bueno y constructivo para la persona es clave, porque el desconcierto en este sentido los encamina hacia la infelicidad, la frustración, el vacío, y al riesgo potencial de caer en alguna adicción

