

Psicología y desarrollo humano

## La adolescencia

**Victoria Molina**

*Psicoterapeuta*

El Diccionario de la Real Academia Española define la adolescencia (del latín *adolescencia*) como «edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo». Por lo tanto, la adolescencia será ese intervalo de tiempo, en la juventud, donde se constituye un ser adulto.

### **La construcción de la identidad hacia la autonomía**

Hablar de adolescencia es poner el acento en los procesos de construcción de la identidad. Es un proceso que se caracteriza por el desarrollo y grandes cambios en los planos afectivo, psicológico, biológico, intelectual, ético-espiritual y social. Se habla de un proceso porque «implica un trabajo» que permite desprenderse de la identidad infantil para desarrollar la identidad adulta.

Inmerso en una revolución interna, el adolescente tendrá que darse a la tarea de dominar antiguos conflictos (los de la niñez) e integrarlos dentro de las funciones de la personalidad adulta. Este cambio pone de manifiesto que el verdadero sentido, de la etapa adolescente, es la maduración de la autonomía.

Durante el trayecto que comprende la adolescencia, el ser humano alcanza la independencia de los padres, la adaptación al grupo, la aceptación de su nueva imagen corporal y el establecimiento de la propia identidad, tanto sexual como moral y vocacional. El logro de esto suele, frecuentemente, involucrar una profunda crisis que compromete las diversas áreas de su vida.

Esto significa que el adolescente necesita encontrar vías de acceso a su integración en el mundo de los adultos, situación que, debido a la creciente complejidad de nuestros días, se presenta cada vez más difícil y confusa.

Actualmente, el adolescente no encuentra un medio social acogedor y protector que le facilite esa integración; los chicos ahora viven con mucha presión y gran temor. La creciente violencia, en cualquiera de sus manifestaciones: agresiones, asaltos, abusos, etcétera, sumada a la menor atención directa de los padres que, por necesidades laborales, tienen que pasar largas horas fuera del hogar, dan como resultado adolescentes desprotegidos en los momentos cruciales de su desarrollo.

### **Cambios físicos**

Se trata de una etapa de grandes cambios. Entre los cambios físicos más importantes tenemos, en los varones: cambio de voz, aparición de barba y bigote, considerable aumento

del apetito, mayor grasa corporal (espinillas y acné), vello pubiano y axilar; el pene aumenta de volumen y las erecciones se vuelven más frecuentes, los testículos se agrandan y aparece derrame de semen.

En las mujeres, el contorno de la cadera se redondea, los pechos crecen y toman forma, aumento del apetito, alternado con disminución del mismo; mayor grasa corporal (espinillas y acné), vello pubiano y axilar; aparece la primera menstruación, aparecen descargas de moco cervical (manifestación de fertilidad).

Estos cambios provocan, en muchas ocasiones, cierto grado de confusión, turbación, vergüenza, preocupación, inseguridad, ansiedad, etcétera; por lo tanto, se le puede ayudar a buscar la adecuada identificación con su cuerpo y su sexualidad, rasgos dominantes de esta área.

La identificación sexual significa, en esta etapa, la superación de la bisexualidad, un paso muy importante hacia la diferenciación sexual, donde el adolescente experimentará una fuerte atracción hacia el sexo opuesto. Al sentirse cómodo en sus relaciones con sexo opuesto, el adolescente reafirma su condición de varón o mujer, adquiriendo un sentimiento más integral de identidad y acercándose al comportamiento propio de los adultos de su sexo.

### **Cambios psicológicos**

Los cambios psicológicos implican un desarrollo mental. Se alcanza el nivel más elevado de pensamiento – pensamiento formal–, marcado por la capacidad para el pensamiento abstracto; a diferencia de la etapa anterior (niñez) de las «operaciones concretas». Los niños pueden pensar con lógica, sólo respecto a lo concreto; los adolescentes no tienen esos límites, ahora pueden manejar hipótesis y ver posibilidades infinitas. Esto les permite analizar doctrinas filosóficas o políticas, o formular nuevas teorías. Si en la infancia sólo podían odiar o amar cosas o personas concretas, ahora pueden amar u odiar cosas abstractas, como la libertad y la discriminación; tener ideales y luchar por ellos. Mientras que los niños luchan por captar el mundo como es, los adolescentes se hacen conscientes de cómo podría ser.

### **Comportamientos nuevos**

Con el desarrollo mental que experimenta y los cambios físicos que padece, el adolescente enfrentará su nuevo mundo en gran confusión, con conductas como:

- Encontrar fallas en las figuras de autoridad.
- Fuerte tendencia a discutir (oposición, rebeldía).
- Indecisión hasta para las cosas más insignificantes.
- Incongruencia frecuente entre lo que hace y lo que dice o piensa.
- Tendencia a sentirse observado y juzgado por los demás.
- Centrarse en sí mismo (algunas veces con sentimientos de omnipotencia).

- Impulsividad (hará juicios precoces y criticará indiscriminadamente).
- Predominancia de una actitud desafiante.
- Tratar de tener sus propias experiencias.
- Tener una imaginación desbordada.

### **Afectividad y socialización**

Respecto a la afectividad y la socialización en el adolescente, la característica distintiva será la inestabilidad. El desequilibrio emocional, la falta de autodominio y la falta de voluntad que aquejan al joven, se manifestarán con conductas como la suspicacia, susceptibilidad, irritabilidad, terquedad, cambios de humor, excentricidades, etcétera. Sus arrebatos afectivos, sus pasiones, sus apegos pasajeros, primero los exaltan para luego dar paso a largos momentos de abatimiento y vacío. Este vacío afectivo lo llenan (tratan de llenarlo) fantaseando, leyendo, viendo películas, escuchando música, jugando, sumergiéndose en internet, durmiendo, etcétera (en el mejor de los casos).

Las nuevas sensaciones que van experimentando, por un lado los atraen y por otro les provocan miedo, por lo que son presa de una gran inseguridad. También sentirán angustia, por la tensión, y frustración ante la sociedad, los padres (cualquier figura de autoridad), las responsabilidades, etcétera. Dicha angustia puede provocar agresividad, miedos, depresión, etcétera. Toda esta lucha interna es exteriorizada, inconscientemente, con las conductas desorganizadas ya mencionadas; sin embargo, en medio del caos, tienen una gran necesidad de afecto, comprensión y apoyo, aunque muchas veces no sean conscientes de ello.

Las relaciones familiares son el primer marco de referencia donde se inicia la socialización y la formación de la identidad personal. El adolescente va a desarrollar, de manera progresiva, el proceso de independencia, cuestionando los roles, valores y actitudes, tanto propios como del resto de la familia. Empezará a tener más importancia el grupo de amigos que la propia familia; ellos representarán su refugio porque se sentirá comprendido e identificado con sus similares. La afectividad pasa ya del núcleo familiar hacia el exterior (conducta adulta), hecho que exige un refuerzo de su propia identidad, mediante un proceso socio-psicológico de identificación con los compañeros del mismo sexo, para, posteriormente, empezar a sentir la atracción por el sexo opuesto.

### **La sexualidad**

Los enamoramientos de esta etapa (que todavía están lejos del amor adulto) resultan importantes para dar seguridad y significación a la propia identidad sexual. La sexualidad pasa a tener un lugar primordial. Siendo, en esta etapa ya una sexualidad genital, enfrentará ahora la responsabilidad: el varón, de fecundar, y la mujer, de ser fecundada. Sin embargo, esta situación no es tan simple, ya que, la madurez psicológico- mental no se presenta en forma tan rápida y contundente como la físico-biológica. La concordancia se irá dando conforme se vayan superando los conflictos y se logre definir la identidad y personalidad adulta.

La presión social influye para que los adolescentes desarrollen actividad sexual genital mucho más pronto de lo que deberían hacerlo, de acuerdo con su estado de maduración y con los consecuentes problemas de embarazo, enfermedades de transmisión sexual y problemas para lograr relaciones sanas de pareja. Por lo tanto, será importante saber que una intimidad madura, que implica compromiso, sacrificio y entrega, se alcanzará hasta haber logrado una identidad estable.

### **Lo «normal» y los riesgos**

Como se ha expuesto, son diversas las conductas «extrañas» que se pueden observar en este periodo del desarrollo humano, sin embargo, al ser la adolescencia una etapa altamente crítica y contradictoria, se puede hablar de una «psicopatología normal del adolescente», por lo que se puede considerar «normal» el comportamiento atípico que presentan los chicos en esta fase. Es común que, muchas veces, ni ellos mismos se entiendan; pueden sentir a la vez egoísmo y altruismo, mezquindad y generosidad, sociabilidad y soledad, alegría y tristeza, sumisión y rebelión, materialismo e idealismo, rudeza y consideración, etcétera, sin poder definirse a sí mismos de una manera coherente.

Es importante mencionar que, a pesar de considerar como «normales » esas conductas adolescentes, no podemos olvidar que toda esa inseguridad, incongruencia, ansiedad, etcétera por las que pasa el joven, lo hacen también vulnerable a cualquier influencia externa.

Actualmente, los adolescentes deben enfrentarse a situaciones difíciles, en las esferas emocional y social principalmente. Factores como sobrepoblación, desintegración familiar, violencia, desempleo, drogadicción y delincuencia, han ocasionado un incremento en trastornos y problemas de tipo emocional, como: depresiones, fobias, padecimientos psicosomáticos, embarazos prematuros, suicidios, falta de valores, devaluación, desesperanza, entre otros.

El hilo que divide a la «psicopatología normal» de la «psicopatología real» es muy delgado y en cualquier momento se puede romper, desencadenando un verdadero problema en el adolescente. Por esta razón, la inminente necesidad de proporcionar la atención adecuada al chico, entendiendo y respetando el proceso que vive, pero haciéndole sentir el afecto, la compañía y la seguridad que tanto necesita.