



ADOLESCENCIA: cambios y psicología

La adolescencia y la juventud han sido definidas tradicionalmente como edades de tránsito entre la niñez y la adultez. La adolescencia, en particular, ha sido llamada período de la pubertad, término en castellano que aparece en el siglo XVIII, proveniente de la palabra *pubertas* y que se refiere a la edad en que aparece el vello viril o púbico. Con esta denominación se enfatiza lo que distingue a la adolescencia, como ciclo vital, en lo referido a la presencia de un conjunto de cambios biológicos que preparan al individuo para la procreación.

Sin embargo, en la actualidad existe consenso en cuanto a considerar la adolescencia y la juventud como momentos claves en el proceso de socialización del individuo. En el transcurso de estos períodos, el sujeto se prepara para cumplir determinados roles sociales propios de vida adulta, tanto en lo referido a la esfera profesional, como en la de sus relaciones con otras personas de la familia, con la pareja y los amigos. Además, adolescentes y jóvenes deberán regular su comportamiento de forma tal que alcancen una competencia adecuada ante las exigencias presentes en la sociedad en que se desenvuelven.

Las consecuencias que para la subjetividad de los adolescentes provocan los cambios biológicos que fueron descritos en el artículo del número anterior, y que se vinculan estrechamente a la esfera auto valorativa (incluida la imagen corporal) y también la a la valoración que recibe el sujeto en sus relaciones de comunicación con adultos y coetáneos.

La desarmonía corporal y el aumento de la fuerza muscular hace que el adolescente realice movimientos bruscos producto de la necesaria descarga de energía, pero a la vez esta situación condiciona una tendencia a fatigarse con facilidad y a cometer torpezas. Por esa razón a veces las personas que le rodean le riñen o lo avergüenzan, lo que causa su típica irritabilidad y excitabilidad emocional.

La imagen corporal adquiere gran importancia. El adolescente de características físicas atléticas es más aceptado, en especial por sus iguales, de acuerdo con los estereotipos culturales, mientras que aquellos cuya figura provoca una imagen desfavorable, pueden ser objeto de burla, discriminados en su grupo y rechazados por el sexo opuesto. Esta situación provoca en algunos adolescentes retraimiento, timidez o conductas agresivas.

Muy vinculados a la imagen corporal y a la aceptación social tenemos los fenómenos de la obesidad y el acné juvenil.

Por obesidad se entiende el aumento de peso, por exceso de ingesta de alimentos, en relación a la necesidad calórica del organismo puede estar condicionada por la herencia, el desequilibrio metabólico o por

el hábito de comer en exceso como patrón familiar. La obesidad es considerada una enfermedad crónica que se asocia a numerosas complicaciones como ciertas condiciones de salud o enfermedad, es decir predispone, para varias enfermedades, particularmente cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, apnea del sueño, ictus, osteoartritis, así como a algunas formas de cáncer, padecimientos dermatológicos y gastrointestinales, con el consiguiente incremento de la mortalidad. El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo.

Además de lo anterior, la obesidad puede generar aislamiento social, depresión e inseguridad y se asocia a problemas, tales como inadaptación escolar, disfunción familiar, confusión del rol sexual y rechazo de los coetáneos.

Generalmente el empleo de una dieta adecuada y la práctica sistemática de ejercicios, en la mayoría de los casos, pueden resolver esta problemática, lo que no exime de la consulta con el pediatra para esclarecer debidamente las causas de esta enfermedad y tomar las medidas para la prevención o tratamiento de posibles complicaciones y proceder en consecuencia.

También es necesario apuntar que la desnutrición puede tener efectos dañinos para la salud del adolescente, retardando el “estirón” y la maduración sexual, lo que demanda de la atención médica correspondiente con vistas a corregir este problema.

En cuanto al acné juvenil se considera un resultado de la excesiva segregación de andrógenos. Este fenómeno tiene un condicionamiento hormonal, y es por ello, que no basta para su solución la diera y determinadas medidas higiénicas, sino que es necesario el tratamiento médico. Este fenómeno influye desfavorablemente en la autoestima del adolescente, por la extraordinaria significación que tiene en esta edad la apariencia física.

Otro elemento de importante repercusión psicológica lo constituye el problema de la maduración temprana o tardía.

Los varones acelerados son aceptados y tratados como adultos en mayor medida que los retardados, lo que refuerza, en el caso de los primeros, su independencia, mientras que en los segundos provoca una tendencia a ser más dependientes de la opinión social, en ocasiones, su deseo de llamar la atención a través de conductas indisciplinadas y agresivas.

Sin embargo, con el tiempo, los varones de maduración tardía pueden desarrollar cualidades positivas como es la mayor tolerancia a la ambigüedad, además de ser más selectivos y reflexivos.

Aunque la maduración sexual influye con menor fuerza en las hembras, pues el estereotipo social de fuerza física y disposición atlética se refiere esencialmente a los varones, las hembras de maduración temprana se enfrentan, desde los comienzos de esta etapa y por un período de tiempo más prolongado, al acoso por parte del sexo opuesto.

La maduración sexual estimula la atracción sexual y sirve de base a la consumación de relaciones sexuales entre los adolescentes. Estas relaciones tienden a ser inestables y, a veces, promiscuas, por la elevada necesidad del adolescente de explorar su cuerpo y tener experiencias con el otro en este terreno.

La promiscuidad puede conducir a la aparición de las llamadas enfermedades de transmisión sexual (gonorrea, sífilis, etc.) incluida el SIDA y también la falta de preparación en esta esfera, puede llevar al embarazo precoz, sin contar las consecuencias por todos conocidas, que para la subjetividad del adolescente provocan estas situaciones.

Otro aspecto asociado por los estudiosos de esta problemática a la maduración sexual es la masturbación o estimulación sexual con auto gratificación. La literatura refiere que esta es una práctica típica en alrededor del 85% de los adolescentes.

La homosexualidad, o práctica de aquellos sujetos que reciben gratificación sexual en relaciones con individuos del mismo sexo, puede producirse a partir de la adolescencia como práctica ocasional o permanecer como vía esencial de gratificación sexual.

Algunas condiciones que favorecen las prácticas homosexuales son las siguientes:

- Los adolescentes se sienten más cómodos cuando comparten con personas de su propio sexo, ya que no tienden a ser controlados u observados por los adultos.
- Algunos sienten miedo a la represión de sus padres, si muestran abiertamente sus apetencias sexuales hacia el sexo opuesto.
- Y otros temen “quedar mal”, hacer el ridículo, si no saben cómo proceder en un encuentro heterosexual, por desconocer las conductas que se pautan, desde lo social para su rol sexual. Por el rechazo o falta de aceptación social de la homosexualidad, muchos adolescentes sienten culpa que puede llegar al pánico o al suicidio, en el peor de los casos, después de algún encuentro homosexual o simplemente si reciben una proposición de ese tipo, aunque la rechacen. También pueden sentir culpa por tener alguna fantasía homosexual.

En líneas generales tanto padres como educadores tienen que asumir que desde la infancia se dan inte-

reses, emociones, fantasías y conductas de carácter sexual y que estas son normales y forman parte del desarrollo y del aprendizaje necesario para llegar a ser un adulto con una vida completa y adecuadamente integrado en las relaciones y en la sociedad. No hay pues que tener miedo a estas manifestaciones, ni enfocarlas con vergüenza al hablar con los niños. Ellos no la tienen si antes no se les ha avergonzado y castigado por ello. Es mejor aceptarlas con tolerancia, naturalidad y comprensión al igual que se aceptan sus intentos de afirmación o de superación en otras áreas de su persona. También es importante que los padres aprendan a hablar sobre las cuestiones sexuales desde la niñez, pues hay muchas formas de censurar, y el silencio es una de ellas. Por medio de la comunicación ayudan a sus hijos a explicarse todas esas vivencias y armonizarlas.

En este sentido san Juan Pablo II nos dice en su libro *Amor y Responsabilidad*, página 338: «eliminar

la atmósfera de misterio, de extrañeza, incluso de fatalidad que para el ser humano, sobre todo si es joven, rodea el problema del sexo y reducir éstos al rango de bellas, pero simples, comprensibles y normales (a tal efecto, habrá que darle a tiempo una correcta información biológica) y continúa diciendo que hay que <establecer una clara jerarquía de valores en la que el impulso sexual está subordinado a un fin superior...>

Si existe costumbre de dialogar en familia, si se colegian las decisiones, si se respeta la diversidad de las individualidades y el derecho a la independencia de los hijos, el tránsito de esta etapa será menos convulso en lo relativo a las relaciones adolescente-adulto. Las relaciones del adolescente con sus padres se ven favorecidas por un estilo de comunicación democrático, que se orienta a estimular la iniciativa y la independencia, unidos al sentido de responsabilidad del adolescente, es decir, que en la comunicación el

**Si existe costumbre
de dialogar en
familia, si se colegian
las decisiones,
si se respeta la
diversidad de las
individualidades
y el derecho a la
independencia de
los hijos, el tránsito
de esta etapa será
menos convulso
en lo relativo a
las relaciones
adolescente-adulto.**



adulto logre la combinación del estímulo a la independencia y el afecto, con la firmeza en la exigencia del cumplimiento de las reglas y principios que se han establecido de forma colegiada con el adolescente.

Antes de expresar algunas consideraciones finales referentes a la repercusión psicológica de las llamadas transformaciones puberales, quisiéramos hacer referencia, de forma muy breve, a determinados acontecimientos que son evaluados en la literatura como amenazas para la salud de adolescentes y jóvenes. Entre ellos tenemos:

- Las enfermedades, no sólo de transmisión sexual sino también virales e infecciosas, particularmente el SIDA.
- Los accidentes producto de la inmadurez del adolescente y de su arrojo frente al peligro, como por ejemplo los automovilísticos, ahogos, quemaduras, caídas, armas de fuego, entre otros.
- La ingestión de bebidas alcohólicas, que puede ser un reflejo de la necesidad del adolescente por integrarse al mundo adulto, posibilidad que se acrecienta si los padres o familiares con los que convive son consumidores sistemáticos del alcohol. También puede constituir una vía de desafío a la autoridad, cuando existe un conflicto de identidad de iguales y de evasión de la realidad.
- El consumo de tabaco, siendo la curiosidad uno de los motivos principales por los que se inician en esta práctica, además de emular modelos adultos, reforzar el sentimiento de adultez y a los iguales.
- El consumo indebido de drogas, ya que los adolescentes tienen conciencia de los efectos positivos de las mismas, pues a veces cuando está enfermo le son suministrados determinados medicamentos, cuya ingestión produce alivio, y que para estos fines, bajo descripción médica, se consideran drogas lícitas.

El uso indebido de drogas también se asocia a la curiosidad, a la búsqueda de emociones y de aprobación del grupo de iguales y puede llegar a convertirse en una forma de mostrar rechazo a las prescripciones adultas, ser expresión de frustración, de protesta ante la moral, la política o las reglas económicas imperantes en la sociedad.

En el mundo actual proliferan filosofías que justifican el uso de determinadas drogas consideradas “blandas”, como la marihuana, que esgrimen que su consumo es un problema de opción individual en el que la sociedad no debe inmiscuirse. Este criterio resulta inadecuado, ya que este fenómeno es un flagelo social que conduce a otros males como el delito, la violencia, etc. Estas situaciones que afectan la salud del sujeto y todo su entorno son, en última instancia, el resultado de limitaciones en la formación de va-

lores morales y de su personalidad. El consumo de tabaco y, en especial, de alcohol y drogas, constituyen indicadores de desajustes en el desarrollo personal y, en distinta medida, aunque igualmente negativa, provocan serias afectaciones a la salud física y mental del sujeto, acarreándole infinidad de trastornos en su vida de relación.

En la actualidad existe consenso en cuanto a considerar la adolescencia y la juventud como momentos claves en el proceso de socialización del individuo. En este sentido la introducción masiva de dispositivos tecnológicos en la actualidad ha causado un gran cambio en la vida de los seres humanos. Los adolescentes son los más vulnerables debido a que ellos han nacido en una sociedad tecnológica y por lo tanto son los que han acogido de manera más personal dichos dispositivos. Estudios han demostrado que el teléfono móvil es el dispositivo tecnológico más popular entre los adolescentes y su disponibilidad es amplia.

La conducta de los adolescentes está determinada por los agentes de socialización: grupo de pares, familia y centro de estudios que son los que les brindan a los jóvenes enseñanzas sobre la vida y que en el caso ideal traen como consecuencia final del proceso de socialización el desarrollo de la personalidad del adolescente y la adquisición de las capacidades de autocontrol y la de control social, es decir el saber comportarse en un entorno social y por consiguiente aceptar las diferencias de pensamiento de los demás.

En el siglo XXI se ha vuelto importante la fuerza que han adquirido los medios de comunicación y en consecuencia las innovaciones de los dispositivos tecnológicos desde la radio, hasta los teléfonos inteligentes pasando por la televisión y el internet. Las TIC (tecnologías de la información y la comunicación), han tomado un papel protagónico en nuestra sociedad y especialmente en la vida de los adolescentes y su proceso social dando paso a la llamada “revolución digital”.

El incrementado uso de los medios de comunicación así como su importancia en el mundo actual han hecho que estos se conviertan en el tercer agente de socialización después del grupo de pares y la familia en la socialización de los adolescentes.

Las TIC forman una escolarización paralela a la educación formal ya que culturizan a los jóvenes con la diversa información a la que se tiene acceso. (Pindado 2009; Montón y Casado 2005). El consumo que los jóvenes hacen de estas, en especial del internet, está transformando el ocio y las formas de interacción de los adolescentes con su entorno y a la sociedad en su conjunto (Rubio 2010). Según Pindado (2009), los medios de comunicación funcionan como

mediadores de la socialización justamente entre los adolescentes y su entorno, es decir, entre ellos y sus familias o grupo de pares.

La consecuencia psicosocial principal que perjudica a los adolescentes en el uso de dispositivos tecnológicos es la adicción al celular, internet o juegos de video. Esta adicción es denominada como “comportamental”, es decir que es una adicción sin el consumo de sustancias que produce los mismos síntomas que las adicciones que sí incluyen sustancias en el adicto como la ansiedad. Los adolescentes son más proclives a tener conductas adictivas porque han nacido en un mundo de internet y dispositivos tecnológicos y conjuntamente, son ellos los que disponen de mayor tiempo libre para ocuparlo en las redes sociales o videojuegos. Sin embargo, no todos los adolescentes caen en la adicción, los más propensos a caer son aquellos que tienen una personalidad vulnerable, una estructura familiar débil y relaciones sociales pobres. Además la presión de grupo así como el estrés también contribuyen a que un individuo se vuelva adicto. El uso de los TIC es visto como un método de escape por algunos adolescentes que sienten una falta de amor fraternal o incompreensión de parte de los adultos.

El abuso de las redes sociales y de los videojuegos puede llegar a aprisionar a los adolescentes ya que el mundo virtual contribuye a que se cree una identidad falsa y a la vez distanciar al individuo de la realidad. Cuando un joven es adicto a cualquier TIC, siente que solo va a sentirse feliz y bien al utilizar dicho dispositivo, sin embargo luego se sentirá solo y su satisfacción al usar aquello que le causa adicción disminuirá (Echeburúa y De Corral 2010).

La adicción trae como consecuencia un sinnúmero de problemas en los adolescentes como por ejemplo, conflictos personales, bajo rendimiento académico y problemas familiares vinculados con la falta de comunicación y desobediencia. Hoy en día muchos adolescentes están más pendientes de las relaciones virtuales que de las personales lo cual lleva al aislamiento (Morales 2012; De Vega Sáenz 2011). Conjuntamente, Huanca (2011) afirma que los juegos de internet fomentan el comportamiento criminal, la discriminación racial y la falta de respeto a la autoridad. En suma, la adicción a las TIC puede llevar, como resultado, a otras adicciones como por ejemplo la adicción al sexo, u otros problemas psicopatológicos como la depresión, fobia social u otros problemas de tipo obsesivo compulsivo (Echeburúa y De Corral 2010).

Además de la adicción, otros problemas que surgen del uso de los dispositivos tecnológicos son las

bromas, actos ilícitos o agresiones para perjudicar a algún adolescente. Este fenómeno es conocido como el *cyberbullying* y ocasiona la pérdida de la autoestima del individuo que es atacado y en casos muy graves puede llegar a causar depresión y la necesidad de que la víctima sea cambiada de centro de estudios.

No todas las consecuencias del uso de dispositivos tecnológicos son negativas. De Vega Sáenz (2011) resalta los beneficios que aportan, como el aumento de la capacidad intelectual y de rendimiento, el aumento de la inteligencia espacial y la capacidad de distinguir rápidamente la información importante de la adjunta permitiendo tomar decisiones más rápidas y acertadas.

Los cambios biológicos de carácter antropométrico, fisiológico, endocrino y los correspondientes al proceso de maduración sexual, así como en los procesos de socialización que se producen en la adolescencia y se consolidan en la juventud, constituyen tendencias del desarrollo, pero las mismas se expresan de manera particular e irrepetible en cada sujeto, quien elabora activamente estos eventos a nivel de su subjetividad individual.

Si bien es indudable que existe una estrecha relación entre desarrollo físico y psíquico, las repercusiones psicológicas de las transformaciones puberales no constituyen un proceso automático ni lineal, sino que dependerán, en gran medida, del manejo que realicen las personas que rodean al adolescente, de la opinión social que recibe como consecuencia de las mismas y de los recursos psicológicos con que cuenta para enfrentarlas.

Esperamos que este artículo, aunque más extenso de lo que hubiésemos deseado, le ayude a comprender mejor y a establecer relaciones armoniosas con los adolescentes que atraviesan esta bella, pero difícil etapa, especialmente a padres y maestros.

¡Hasta la próxima!

Este artículo está basado fundamentalmente en *Psicología del Desarrollo Adolescencia y juventud*. Selección de Lecturas. Dra. Laura Domínguez García.

Colaboración de Ofelia Bravo Fernández y Andrés Díaz Arenas