

ADO
LES
CEN
TES

unicef 



CARACTERÍSTICAS

¿Qué cambios y conductas son esperables en la adolescencia?

LOS ADOLESCENTES SON BRAVOS

MIRALO, ESTÁ INSOPORTABLE, YA ESTÁ EN MODO ADOLESCENTE

¡QUÉ LINDO TU HIJO! PREPARATE PARA CUANDO CREZCA Y SEA ADOLESCENTE

Tanto escuchamos y hablamos sobre los adolescentes y sus transgresiones, pero realmente, ¿cómo son? ¿Qué piensan y sienten? ¿A qué nos referimos cuando hablamos de adolescencia? ¿Qué tiene de especial y diferente esta etapa? La adolescencia no es una enferme-

dad, menos aún una bomba de tiempo a punto de explotar.

La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años.



Independientemente de la dificultad para establecer un rango exacto de edad (varía según los distintos autores), es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa. Podemos identificar claramente tres momentos en este tránsito por la adolescencia.

ADOLESCENCIA TEMPRANA:

Entre los 10 y 13 años. Las hormonas sexuales comienzan a estar presentes y por esto se dan cambios físicos: "pegan el estirón", cambian la voz, aparece vello púbico y en axilas, olor corporal, aumento de sudoración y con esto surge el enemigo de los adolescentes: el acné. Comienzan a buscar cada vez más a los amigos mientras cuestionan y se alejan de sus padres.

ADOLESCENCIA MEDIA:

Entre los 14 y 16 años. Comienzan a evidenciarse cambios a nivel psicológico y en la construcción de su identidad, cómo se ven y cómo quieren que los vean. Es la edad en la que se preguntarán sobre su futuro vocacional. La necesidad de los amigos es cada vez mayor y la independencia de sus padres es casi obliga-

toria. Es la etapa en la que pueden caer fácilmente en situaciones de riesgo.

ADOLESCENCIA TARDÍA:

Desde los 17 y puede extenderse hasta los 21 años. Ya culminando el desarrollo físico y sexual, comienzan a alcanzar cierta maduración psicológica. Su cuerpo ya no cambia con tanta velocidad, comienzan a sentirse más cómodos con él, buscando la aceptación para definir así su identidad. Se preocupan cada vez más por su futuro y sus decisiones están en concordancia con ello. El deseo de pertenecer a toda costa se transforma en elegir con quiénes quieren pasar su tiempo. Los grupos ya no son lo más importante en su vida y comienzan a elegir relaciones individuales o grupos más pequeños.




La adolescencia tiene mala prensa. Socialmente esta etapa suele verse como un período complicado. Muchas veces nos vinculamos con los adolescentes desde el miedo, ubicándolos en el lugar de problemáticos, sin darnos cuenta de que hemos rodeado esta etapa de prejuicios:


¿ACASO LOS ADULTOS
NOS OLVIDAMOS DE CUANDO
FUIMOS ADOLESCENTES?
¿NO RECORDAMOS CÓMO NOS
VEÍAN Y QUÉ COSAS HACÍAMOS?



Frecuentemente los adultos creemos que los adolescentes son apáticos, irresponsables y poco comprometidos. O incluso creemos que no son capaces de cumplir con determinadas tareas. ¿Es realmente así?



La adolescencia es una etapa necesaria e importante para hacernos adultos. Pero esencialmente es una etapa con valor y riqueza en sí misma, que brinda infinitas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas. Es una etapa desafiante, de muchos cambios e interrogantes para los adolescentes, pero también para sus padres y adultos cercanos.



El adolescente se siente niño y adulto al mismo tiempo, pero sabemos que no es ni una cosa ni la otra. Está en permanente transición: pasar de ser niño y depender del mundo adulto para todo, a ser joven y comenzar a hacerse cargo de su vida. Seguramente tengan muchos recuerdos de situaciones con sus hijos o hijas adolescentes en las que un día los felicitaron por un acto de madurez y responsabilidad (ayudaron a su hermano menor con la tarea, fueron solos a la feria o recibieron un elogio del adscripto del liceo) y en la misma semana los sorprendieron por un acto

de inmadurez (se olvidaron la mochila en el ómnibus, recibieron una observación del liceo por estar jugando de manos, se durmieron luego de pasar la noche jugando en el celular). Antes de enojarnos recordemos la etapa que están viviendo, en la que su cerebro está cambiando por completo, se está remodelando y generando nuevas conexiones. Ellos están viviendo una etapa repleta de crecimiento y cambios acelerados, superada solo por lo que experimentaron en sus primeros años de vida.



[Ver guía sobre neurodesarrollo](#)





¿POR QUÉ NECESITAN ESTAR TANTO CON SUS AMIGOS?

Más que en ninguna otra época de la vida, los adolescentes prefieren la compañía de sus pares. Por un lado, buscarán aislarse de sus padres y del resto del mundo adulto para comenzar a independizarse, mientras, por otro lado, esperarán gustar, ser aceptados y lograr la aprobación de su grupo de pares. Esto hace que tengan una altísima sensibilidad al rechazo de sus pares: es lo más temido para el adolescente. La adolescencia no es entonces exclusivamente la edad de la liberación, la necesidad de separación del adolescente es tan fuerte como la de pertenecer. **El grupo de pares es un laboratorio de conocimiento y de vivencias fundamentales para el adolescente.**



[Ver guía sobre amigos](#)

Por eso, en la medida de lo posible, es importante que permita-

mos la entrada de amigos y pares de nuestros hijos a nuestras casas, generando espacios de encuentro, para conocer lo que sucede en su mundo y estar presentes para acompañarlos.

¿POR QUÉ NOS PARECEN INMADUROS?

Esta es la época en la que maduran la capacidad de razonar y el control emocional. A medida que crecen aprenderán a gestionar sus emociones, a identificarlas, pero esto no evitará que tengan sus rabietas o que nos parezca que “están en la pavada”. Lo importante no es el descontrol emocional, sino que a medida que avancen los años haya menos descontrol y tengan mayor capacidad para autorregularse e identificar sus emociones. Estas oscilaciones y reacciones en su comportamiento son esperables en su proceso de maduración.





¿POR QUÉ A VECES PARECIERA QUE NO PIENSAN ANTES DE HACER LAS COSAS?

Por un lado, en esta etapa comenzarán a madurar su capacidad de retrasar las recompensas. ¿Qué significa esto? Los niños quieren la recompensa inmediata, todo ya, jugar o ir al parque ahora. No entienden si les decimos “si te portás bien mañana vamos a la plaza”. ¿Qué es mañana para un niño? Nada. En los adolescentes esto comienza a madurar lentamente, porque cada cerebro lo hace a un ritmo diferente. Se muestran impulsivos, buscando esta recompensa inmediata, pero gradualmente esta capacidad comenzará a madurar.

Al mismo tiempo que esta capacidad va madurando, los adolescentes sienten especial atracción por vivir sensaciones nuevas. Crece más que en cualquier época de la vida la emoción que proporciona lo inusual o lo inesperado. En la adolescencia se alcanza la máxima fascinación por las emociones fuertes. **Hay una importante tendencia a correr**

riesgos y cuesta mucho calibrar los riesgos que se asumen.

Ver guía sobre riesgos

La búsqueda de sensaciones nuevas, la impulsividad propia de esta etapa, la tendencia de correr riesgos y la gradual maduración de la capacidad de retrasar las recompensas hacen un conjunto de características explosivas en el adolescente. Todos los adultos que estamos cerca de los adolescentes debemos tratar de favorecer espacios de reflexión, promover una actitud y postura críticas frente a lo que hacen. ¿Y cómo podemos hacerlo? Con nuestro ejemplo, reflexionando acerca de lo que nos pasa, enseñando a poner en palabras lo que sentimos y analizando lo que hicimos. Es clave que seamos buenos modelos en referencia a cómo gestionar las emociones.

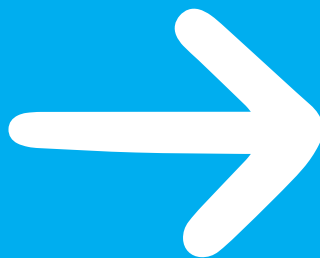




MUCHOS ADULTOS SE PREGUNTAN, ¿POR QUÉ LOS ADOLESCENTES SON TAN CUESTIONADORES? ¿VIVEN SOÑANDO LOCURAS INALCANZABLES?

En esta etapa es natural y esperable que encontremos una ambivalencia entre no cuestionar ni criticar ideas de amigos, pero sí hacerlo con las de padres u otras figuras adultas. Suele ser una etapa en la que comienzan a despertar y mostrar su curiosidad, lo que se suma a una marcada actitud crítica. Del ¿por qué? al ¿por qué así y no de esta otra forma? Si bien esto puede irritar mucho a los adultos, es esperable que así suceda, a medida que toman distancia del círculo familiar para acercarse a sus amigos y pares ganan en independencia, en autonomía y en la construcción de su personalidad.

Otra característica fácilmente identificable en los adolescentes es su idealismo. A la hora de pensar una idea o un proyecto pueden verlo con mucha claridad en su mente. Los adultos aquí tenemos un rol fundamental en colaborar para que puedan pasar su visión al mundo de lo posible, de lo real.





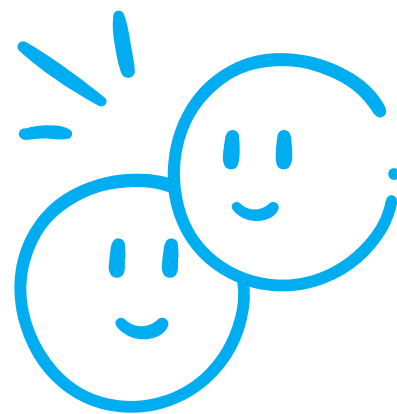
¿POR QUÉ PARECE QUE ESTÁN TODO EL DÍA OCUPÁNDOSE DE SÍ MISMOS?

El egocentrismo es una característica típica de este período. Les puede costar mucho ponerse en el lugar del otro, pero porque las estructuras cognitivas que lo facilitan aún no se han desarrollado totalmente. Detrás de las actitudes de egoísmo o narcisismo de los adolescentes hay una necesidad de quererse y valorarse a sí mismos para poder crecer. Ellos necesitan configurar su identidad y responder a preguntas importantes como ¿quién soy?, ¿cómo soy?, ¿cómo quiero que me vean? A medida que los adolescentes transitan esta etapa irán creciendo en autoconocimiento, realizando un ejercicio de introspección, evaluando sus deseos, creencias, gustos, valores que comparten, estilos de vida. Su

personalidad entra en proceso de construcción, o como si fuera una computadora la nueva versión se irá actualizando. Viven este proceso con una presión interna muy fuerte, reciben mensajes que les hacen sentir mal consigo mismos: que no sirven para nada, que son feos, que no valen nada. Por eso, no olvidemos que, en determinadas situaciones, ponerse en el lugar de otros puede resultar imposible para ellos. Es esperable, entonces, que midan la realidad según lo que ellos creen que es la verdad y que detrás de esa aparente postura egoísta se esconda una presión altísima, en un período en el que la construcción de su identidad es tan importante.



ACOMPañARLOS PARA QUE CREZCAN COMO ADULTOS SALUDABLES



¿Los adolescentes son difíciles? No. ¿Los adolescentes son problemáticos? No en sí mismos. Dependerá de cómo los acompañemos los adultos. ¿Los adolescentes pueden tener determinadas conductas que nos irritan y nos hacen enojar? Sí. Porque este tipo de reacciones suelen desafiarnos, nos sacan de nuestros esquemas, nos dejan en *offside* y sin saber qué decir. Está en juego nuestro rol de padre o madre: lo que decimos ya no es “palabra santa”, dejamos atrás al hijo-niño que vivió aceptando casi todo, para pasar a tener un hijo-adolescente que cuestiona todo lo que hacemos. Por esto puede resultar una etapa conflictiva. Conviene que nos preguntemos, entonces, ¿qué adulto quiero ser? ¿Un adulto que habilita el ser cuestionado para permitir así que el

adolescente crezca? ¿O un adulto que evita el cuestionamiento y genera futuros adultos poco críticos?

Los adolescentes no buscan hacernos enojar intencionalmente, no quieren hacernos la guerra ni iniciar una lucha de poder. Muchas veces si no hacen lo que esperamos es porque no pueden hacerlo, porque hay un proceso de maduración cerebral que está en marcha y debe consolidarse para dar paso a una persona con capacidad de autorregulación y toma de decisiones responsables. Los adultos no debemos acercarnos desde el miedo o reaccionando mal cuando el adolescente nos cuestione, esto no habilita el diálogo ni construye un entorno de confianza y seguridad.





Son seres humanos en construcción, su cerebro se está reestructurando, su personalidad se está moldeando, no olvidemos esto a la hora de hacer afirmaciones tajantes que limitan y condicionan la posibilidad de cambio y crecimiento. La adolescencia es una etapa de florecimiento, de proyectos, de descubrimiento de sí mismos y del entorno. Nuestro rol como adultos es justamente el de colaborar para que esto fluya y habilitar a que pase, sin bloquearlo o enlentecerlo.

Por eso, es fundamental que los padres, educadores y referentes adultos de los adolescentes tengamos presente que el gran objetivo al transitar la adolescencia es que puedan aprender a tomar decisiones, aprender de sus errores, hacerse cargo de sus actos, responder con libertad, funcionar con responsabilidad y crecer en autonomía, para poder llegar a ser adultos saludables.

