

# V. ADOLESCENCIA

## 2. Características de la adolescencia

En este periodo se van a producir cambios biofisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociales que sitúan a cada persona ante una nueva forma de vivenciarse a sí misma y al entorno que le rodea.

### 2.1. Cambios biofisiológicos:

El periodo de la pubertad en ambos sexos dura unos cuatro años, aunque las chicas empiezan a desarrollarse unos dos años antes que los chicos.

A continuación, se describirán los cambios fisiológicos que se dan en la pubertad:

Cambios masculinos:

- Aparece vello facial (bigote y barba).
- Posible acné (debido a las hormonas).
- La voz falla y se hace más grave.
- Los hombros se ensanchan.
- Aparece el vello púbico.
- Crece el vello en el pecho y la espalda.
- El cuerpo transpira más.
- Aparece el vello en las axilas.
- Los testículos y el pene aumentan de tamaño.
- El cabello y la piel se vuelven más grasos.
- Aumenta el peso y la altura.
- Las manos y los pies aumentan de tamaño.
- Aumenta el vello en los brazos.
- Crece el vello en las piernas.
- Se inicia la capacidad reproductora.
- Eyaculación.

Cambios femeninos:

- La piel se vuelve más grasa.
- Aumenta el peso y la altura.
- Aumenta el sudor.
- Rostro más lleno.
- Posible acné (debido a las hormonas).
- Los brazos engordan.
- Aparece el vello en las axilas.
- Se destacan los pezones.
- Crece el vello púbico.
- Los genitales se engrosan y oscurecen.
- Aumenta el vello en los brazos.
- Los muslos y las nalgas engordan.
- Las caderas se ensanchan.
- Crece el vello en las piernas.
- Se inicia la capacidad reproductora.
- Menstruación.

Las hormonas más implicadas directamente en la sexualidad son: los estrógenos, la progesterona y la testosterona. En realidad, estas hormonas se encuentran en los dos sexos, con distintos niveles de concentración (en el hombre hay mayor nivel de testosterona y en la mujer mayores niveles de estrógenos y progesterona). En la misma persona, también varía el nivel hormonal en distintos momentos.

A partir de la pubertad se incrementa la producción de estrógenos en la mujer. Relacionada con el deseo sexual y el desarrollo de los caracteres sexuales (vello en pubis y axilas, desarrollo del pecho y de los órganos sexuales, distribución del tejido graso). Su secreción aumenta durante la ovulación. Progesterona: hormona protectora de la gestación en la mujer.

La testosterona es la hormona masculina que se produce sobre todo en los testículos. A partir de la pubertad se incrementa su producción. Relacionada con el deseo sexual y con el desarrollo de los caracteres sexuales (vello, cambios en la voz, en la estructura muscular ósea, tejido graso y desarrollo de los genitales).

## DESEO SEXUAL

El deseo sexual aparece, de una forma clara, después de la pubertad. La persona se encuentra con la atracción física hacia otra persona, con el deseo de disfrutar de su compañía, con sentimientos, deseos y conductas sexuales que son una novedad. Siente placer sexual consigo mismo y con otras personas. Durante este tiempo se van definiendo la orientación sexual, los gustos y preferencias

personales.

La respuesta sexual a nivel físico es igual para los dos sexos, y sigue una secuencia en etapas: excitación, meseta, orgasmo y resolución. El enamoramiento puede producirse y es expresado por muchos jóvenes como un gran deseo de estar junto a la persona que quieren.

## 2.2. Cambios cognitivos

En la Adolescencia, se cambia del pensamiento intuitivo (sensorial y con imágenes concretas) al pensamiento formal abstracto. Se logra la abstracción sobre conocimientos concretos observados, lo cual permite emplear el razonamiento lógico inductivo y deductivo. Puede formular hipótesis, tiene en cuenta el mundo de lo posible.

El pensamiento del adolescente de distintas maneras:

- **D**esarrollo de las aptitudes intelectuales, más y mejores habilidades cognitivas: inteligencia verbal, lógica, espacial y mecánica, numérica, perceptiva, etc.

La atención selectiva se despliega con mayor habilidad. La metamemoria y la metacognición los ayuda para mejorar su condición de estudiante.

También continúa la maduración cerebral. La mielinización sigue su curso y el tiempo de reacción es más corto. Los adolescentes están en condiciones de aprender, conectar y refutar ideas mucho más rápido que los niños. También aumenta la memoria, no solo implícita sino también la memoria explícita. Mejora el dominio del lenguaje.

- **I**nicio del pensamiento hipotético deductivo y realizar operaciones formales.

Aumenta la capacidad para comprender y elaborar conceptos y definiciones. Los adolescentes tienen ya la capacidad de buscar un conjunto de explicaciones sobre algo, someterlas a prueba para comprobarlas. Así como la realización de operaciones formales: de pensar no solo en lo real sino también en lo posible, aspecto necesario para buscar alternativas en la solución de problemas.

Realidad concebida como subconjunto de lo posible. Se comprende que un aspecto determinado puede deberse a un conjunto de factores. Son capaces de prever situa-

ciones. Porque pueden anticipar y ver diferentes posibilidades. Logra el pensamiento abstracto, que consiste en pensar que sucede sin llegar a efectuar la acción.

Esta clase de pensamiento que parte de lo posible se denomina pensamiento hipotético-deductivo, porque una hipótesis es algo que es posible pero que todavía no se ha probado y porque las deducciones son lógicas pero no son necesariamente reales.

El pensamiento hipotético es el pensamiento que implica razonar sobre las proposiciones que pueden reflejar o no la realidad. Para los niños pequeños las posibilidades imaginadas. En los adolescentes, la posibilidad adquiere una vida propia.

Aunque los adolescentes no siempre están seguros de lo que es “correcto”, se dan cuenta enseguida cuando algo está “mal”. A diferencia de los niños, tienden menos a aceptar las condiciones actuales porque “así son las cosas”. En su lugar, critican como son las cosas, justamente porque puede imaginar como podrían ser las cosas, como serían y como deberían ser en un mundo donde la justicia fuera una realidad, la gente fuera siempre sincera y el carácter sagrado de la vida humana se pudiera reconocer de verdad. Esto es lo mejor del pensamiento hipotético.

Jean Piaget fue el primero que observó estas habilidades “razonamiento deductivo y el pensamiento hipotético”. Que lo denominó pensamiento operacional formal y lo identificó como el cuarto y último período de la secuencia del desarrollo cognitivo, esto surge de una combinación de la maduración y la experiencia.

- **Importancia de la fantasía aplicada a las relaciones con el otro sexo y a tener cosas. El egocentrismo adolescente.**

Es habitual que los adolescentes piensen acerca de sí mismos, incluso aquellos que alcanzan el pensamiento formal pueden perder su objetividad lógica. Los adolescentes se preocupan por cómo los perciben los demás, tratan de catalogar sus sentimientos conflictivos acerca de sus padres, la escuela y los amigos íntimos; piensan en profundidad y la meditación sobre las experiencias subyace a la reflexión y a la conciencia de sí mismo.

Estas nuevas aventuras introspectivas forman parte de la expansión de la conciencia de sí mismo. Sin embargo, a menudo están distorsionadas por el egocentrismo adolescente. Suele considerarse a sí mismos como muchos más significativos en el plano social de lo que son en realidad. Los adolescentes más jóvenes tienden a suponer lo que los otros pueden estar pensando.

Las ideas falsas reciben el nombre de fábula de la invencibilidad, la idea de que ellos

no pueden ser vencidos y ni siquiera dañados por algo que podría derrotar a cualquier mortal. También están convencidos de que ellos nunca serán víctimas, como los demás, de las conductas peligrosas que asumen.

Un segundo desliz lógico es la fábula personal: los adolescentes imaginan que sus propias vidas son únicas, heroicas o incluso legendarias.

La tercera conclusión falsa es la audiencia imaginaria, la cual surge de la suposición de muchos adolescentes de que las demás personas están tan atentamente interesadas en ellos como lo están ellos mismos. Como consecuencia empieza a fantasear acerca de cómo reaccionan los otros a sus apariencias y su conducta.

## 2.3. Cambios psicológicos

Estos profundos cambios fisiológicos y cognitivos provocan modificaciones a nivel psicológico, cambios muy significativos pero considerados como normales, aunque en muchos momentos cuesta más asumir y pueden coger desprevenidos a muchos padres y madres asustados por los cambios de su hija/o.

Los cambios son lo suficientemente importantes como para que los reconozcamos sin problemas, junto con los descritos cambios cognitivos:

- Aparece una mayor curiosidad por conocer el mundo que lo rodea.
- Crisis de oposición: La persona puede diferenciar lo real de lo posible, comienza a poner en tela de juicio todo aquello que hasta ahora era inamovible. Tiene opiniones propias y críticas sobre el amor, los estudios, los amigos, la familia, etc. en cuanto a la necesidad que tienen de autoafirmarse, de formar un yo diferente al de sus padres a los que han estado estrechamente unidos hasta ahora, con necesidad de autonomía, de independencia intelectual y emocional.
- Desarreglo emotivo: su vivencia emocional es altamente inestable e intensa. A veces con la sensibilidad a flor de piel y otras en las que parece carecer de sentimientos.
- Imaginación desbordada: Sueñan y esto no es más que un mecanismo de defensa ante un mundo para el que no están preparados. La fantasía de las etapas anteriores se transforma en fantasía hacia el propio mundo interior. Es un medio de transformar la realidad, pueden imaginar un porvenir, como modelos, o futbolistas de elite, o cam-

peones de surf, actores, etc. Ellos pueden cambiar el mundo, hacerlo mejor.

- Narcisismo: Se reconoce al adolescente cuando comienza a serlo, simplemente por las horas que le dedica al espejo. Le concede una importancia extrema a su físico y la imagen que da a los demás. Quieren estar constantemente perfectos aunque su visión de la estética no tenga nada que ver con la nuestra. La imagen de sí mismo está en función de su imagen corporal.
- Crisis de originalidad: que presenta dos aspectos:
  - a) Individual: como afirmación del yo, con gusto por la soledad, el secreto, las excentricidades en el vestir, o en su forma de hablar o de pensar. Necesita reformar, transformar el mundo, ser distinto y especial.
  - b) Social: aquí está la rebelión juvenil: Rebelión en cuanto a los sistemas de valores de los adultos y las ideas recibidas. Achacan al adulto sobretodo su falta de comprensión y el hecho de que atenta contra su independencia. Hay una necesidad clara de participación, la uniformidad en el lenguaje y en la vestimenta de los adolescentes, no es más que la necesidad de afecto, de ser considerado, aprobado por el propio grupo, y que a veces lo viven de una forma obsesiva.
- Comienza a aprender el valor de los valores o ideales y comienza a tener los suyos propios.
- Sienten impulso por la realización de cosas.
- Progresivamente empieza a tener una preocupación por el futuro.
- Descubrimiento de sí mismo y el mundo del Yo.

Veamos ahora que sentimientos reales acompañan a estas manifestaciones, y que son consecuencia directa de las crisis que están atravesando:

- Sentimiento de inseguridad: sufre a causa de sus propios cambios físicos que no siempre van parejos con su crecimiento emocional, a veces se encuentran con un cuerpo de adulto, que no corresponde a su mente, y por lo tanto no se reconocen, y desarrollan una fuerte falta de confianza en sí mismos.
- Sentimientos angustia: puesto que existe una frustración continua. Por una parte la sociedad le pide que actúe como un adulto y por otra se le trata como un niño, se le

prohíbe vestir de una u otra forma, o se reglamentan sus salidas nocturnas, etc.

- Sentimientos de inquietud y soledad: suele discutir con los que antes eran su principal apoyo que era su familia, y se siente incomprendido.
- Sentimientos de incertidumbre ante situaciones nuevas.

Esta angustia es la manifestación de la tensión del adolescente y se manifiesta por:

- Agresividad: como respuesta a dicha frustración, la agresividad es un mecanismo habitual. La cólera del adolescente ante nuestra negativa a sus exigencias, la irritabilidad, la propensión a la violencia, que de momento les supone una bajada de tensión pero que por supuesto es sólo momentánea, las malas contestaciones, los portazos, las reacciones desmedidas en las peleas con los hermanos, etc. son claros ejemplos.
- Miedo al ridículo: que como sabemos se encuentra exageradamente presente. Es un sentimiento social de vergüenza, atravesar un sitio con mucha gente, ir con ropa poco apropiada para el grupo, etc... y que puede tener manifestaciones físicas: taquicardia, trastornos gastrointestinales, etc...
- Angustia expresada de modo indirecto: el miedo al examen, (quedarse en blanco), timidez extrema, miedo a desagradar, reacción de rechazo cuando se le dan muestras de cariño, tanto en público como en privado.
- Sentimientos de depresión: por la necesidad de estar solo, de melancolía y tristeza que pueden alternar con estados de verdadera euforia.
- Excitabilidad y predisposición a las emociones. Tendencia al mal humor –más en los chicos que en las chicas- y a la terquedad –más en las chicas que en los chicos–: arrebatos, irritación, hostilidad, poca paciencia, etc.
- Aumento de la tensión nerviosa: comerse las uñas, manosear el pelo, etc.
- Cambios bruscos de humor: alegría y tristeza y desánimo, cansancio y relajamiento, satisfacción y disgusto o mal humor, serenidad y alboroto, etc.
- Importancia del sí mismo y afán de independencia: Oscilación entre una exagerada confianza en sí mismo y el sentimiento de inferioridad, Afán de hacerse valer y necesidad de libertad. Tendencia a no respetar normas.

Bien, estas características entran dentro de la normalidad de un chico o una chica adolescente, pero por supuesto, dentro de unos límites. La angustia, la depresión, la irritabilidad, el ir contra las normas, puede volverse patológico cuando es exagerado, cuando vemos que el adolescente está sufriendo mucho y/o hace sufrir a los demás, cuando vemos que se altera toda su vida y que esos sentimientos le condicionan absolutamente, que de alguna forma le alejan en exceso de la realidad.

## 2.4. Cambios sociales.

Se descubre “lo social”, a la persona le importa pertenecer a un grupo y compartir ideas o gustos. Aparecen cambios en la capacidad de integración social, en el grupo de iguales se conforman una serie de normas y nuevos valores.

Se sigue formando y consolidando la identidad sexual y afectiva; de un grupo más numeroso como la pandilla, se pasa más tarde a la formación de parejas.

En los últimos años de la adolescencia se puede producir la integración laboral.

Cambios en las relaciones sociales

- Necesidad de alejarse de la familia y de los padres, con quienes suele tener relaciones conflictivas.
- Necesidad de ser aceptado.
- Necesidad de pertenencia a un grupo de personas de su misma edad para recuperar la seguridad personal.
- Tendencia a relacionarse con personas de la misma edad en pandillas amplias, donde todos sus componentes no son necesariamente amigos. Son grupos para “salir juntos”.
- Tendencia a mostrarse sumisos ante los líderes del grupo.
- Tendencia a la rivalidad, riñas y peleas para mostrarse superiores.
- Tendencia a divertirse.
- A partir de los 13 años:
  - Posibles dificultades de adaptación social
  - Tendencia a la introversión y a la solidaridad
  - Tendencia a relacionarse en pequeños grupos de amigos –a diferencia de la pandilla amplia de la etapa anterior–.
  - Necesidad de amistad, de apoyo mutuo, de valoración personal, de complementarse con los amigos, de comunicarse y compartir información.



