

9. LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es el principio de un gran cambio en el que empezamos a tomar decisiones propias, y en el que a medida que va pasando el tiempo, sabemos que esas decisiones antes tomadas, tendrán una consecuencia buena o mala. Es el principio de nuestra propia vida.

La adolescencia es aquella etapa de la vida en que todo nos parece gris, parece que todo el mundo nos ataca, parece que el mundo se nos viene sobre nosotros. Es el minuto en que comenzamos a conocernos y enfrentamos duros cambios, que nos llevarán a ser hombres y mujeres fuertes.

Es la etapa en que conocemos nuestras fuerzas internas y debemos aprovechar al máximo este minuto. Esto nos llevará a engrandecernos como seres humanos.

Es ese difícil tránsito entre la niñez y la adultez, entre dos mundos maravillosos, en el cual, idealmente, en uno de ellos se recibe y en el otro se da. La adolescencia, finalmente es la desazón por cambiar del recibir al dar.

Finalmente, la naturaleza es sabia y es obligatorio el tránsito, aunque la gran mayoría de los seres humanos, pasamos a la adultez, con ese pequeño detalle, el no querer dar.

9.1 DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA

La adolescencia comienza en la biología y termina en la cultura, en el occidente comienza de los 12 o 13 años y termina finalizando los 19 o comenzando los 20. Por una parte, los procesos de la maduración dan lugar a una rápida aceleración del crecimiento físico, al cambio de las dimensiones del cuerpo, a modificaciones hormonales y a unos impulsos sexuales más fuertes, al desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias, así como a un nuevo crecimiento y diferenciación de las capacidades cognitivas.

Estos desarrollos biológicos y la necesidad en que se ve el individuo de adaptarse a los mismos dan a la adolescencia algunas características universales y la separan de períodos anteriores al desarrollo.

Por otra parte, la cultura determina si el período de la adolescencia será largo o corto; si sus demandas sociales representan un cambio brusco o tan sólo una transición gradual desde etapas anteriores al desarrollo; y, ciertamente, el que se la reconozca explícitamente o no como una etapa aparte; claramente perfilada, del desarrollo en el transcurso de la vida.

La cultura puede facilitar u obstruir el ajuste del joven a los cambios físicos y fisiológicos de la pubertad, y puede influir de modo que estos cambios se conviertan en motivo de orgullo o en causa de ansiedad y confusión. Pero lo que no puede es alterar el hecho de que estos cambios se producirán y que, de alguna manera, el adolescente tiene que hacerles frente. El

término pubertad proviene del latín pubertad (que significa edad viril) y designa la primera fase de la adolescencia, cuando se pone de manifiesto la maduración sexual.

9.2 LA ADOLESCENCIA

La adolescencia se percibe como una época tormentosa y emocionalmente agresiva, llena de enfrentamientos entre los adultos y los jóvenes, sobre todo dentro de la familia. Se considera una etapa en que se produce el desarrollo físico y los cambios emocionales más fuertes y rápidos en la historia de cada persona.

Se generan cambios que inician aproximadamente a los 11 años en las mujeres y los 13 en los varones. Los cambios hormonales comienzan años antes y pueden dar lugar a períodos de inquietud y mal humor. Las niñas sienten los cambios antes que los niños.

Los jóvenes se hacen más altos y comienzan a rasurarse o presentan la regla. A esta edad comienzan a pensar y a sentir de forma diferente.

Los primeros desacuerdos con los adultos aparecen cuando los adolescentes comienzan a desarrollar sus puntos de vista y con frecuencia no son compartidos por sus padres y con otros mayores. Los padres posiblemente se sientan rechazados e incluso desplazados, y en cierto sentido lo son.

Los adolescentes se esfuerzan por ser independientes y quieren probar nuevas cosas y nuevas situaciones de vida.

La adolescencia es la etapa de la vida más difícil donde te das cuenta que afuera ha un mundo difícil para ti y lo peor es que eres participe de el, donde si no te haces a la idea fracasas y es donde la gran mayoría estamos por eso la madures crece sin parar.

9.2.1 COMO FENÓMENO SOCIO-AFECTIVO

El objetivo social del adolescente es la evolución desde una persona dependiente hasta otra independiente, cuya identidad le permita relacionarse con otros de un modo autónomo.

Las amistades cumplen en esta etapa variadas funciones, como el desarrollo de las habilidades sociales, como ayuda para enfrentar las crisis y los sentimientos comunes, ayuda a la definición de la autoestima y status.

En la adolescencia los espacios donde son posibles las interacciones sociales se expanden, mientras que se debilita la referencia familiar. La emancipación respecto a la familia no se produce por igual en todos los adolescentes; la vivencia de esta situación va a depender mucho de las prácticas imperantes en la familia. Junto a los deseos de independencia, el

adolescente sigue con una enorme demanda de afecto y cariño por parte de sus padres, y estos a su vez continúan ejerciendo una influencia notable sobre sus hijos.

En nuestra sociedad se esta produciendo cada vez más un aplazamiento de las responsabilidades sociales y la adquisición de la propia independencia. Algunos adultos continúan siendo eternamente adolescentes: se habla del síndrome de “perpetua adolescencia”, con sentimientos de inferioridad, irresponsabilidad, ansiedad, egocentrismo,

Con el desarrollo de la sociabilidad llegamos a un tema que se centra plenamente en la problemática de la psicología social.

La sociabilidad se manifiesta en la búsqueda de unos socios, de un compañero; o también por la integración en un grupo. Dos aspectos generalmente enmarcados en el campo de la psicología social son las relaciones individuales por una parte, y el grupo por otra. Pero para poder vivir las relaciones interpersonales, para poder integrarse en un grupo se precisa una condición previa: El deseo de la persona y su aptitud para vivir con otro. Esta aptitud no es algo innato, sino que varía a lo largo del desarrollo.

9.2.2 COMO FENÓMENO CULTURAL

En todas las épocas existieron personas cuya inmadurez no condice con su edad cronológica. Desde este punto de vista el termino de la adolescencia es relativamente reciente y se le aplica sólo a cierta clases de jóvenes que tienen la herencia cultural y económica que les permite orientarse hacia los estudios.

Esto lleva a pensar que la adolescencia es una condición definida por la cultura, ya que el termino de “moratoria social” excluye a una gran masa de jóvenes que no gozan de estos beneficios, pero que también tiene su base vinculada con la edad, por lo menos eso es lo que vende los medios: personas bellas, alegres, despreocupadas, saludables, que visten ropa a la moda y viven aventuras amorosas, ajenas a la falta de dinero, al trabajo o exigencias del hogar; pero también hay aspectos biológicos relacionados con la adolescencia como : salud, energía y capacidad reproductiva.

Por ende, la juventud es una condición relacional, determinada por la interacción social, cuya materia básica es la edad procesada por la cultura.

El ser humano es el único en poseer cultura, la cual se hereda socialmente. El niño desde el primer momento que llega al mundo entra en contacto con su cultura y se va moldeando (aculturando). Así la cultura es una invención humana y una herencia social. Se contrapone con la herencia biológica, la herencia de los rasgos físicos, por ejemplo, así como de los instintos innatos y reflejos. En el hombre y la mujer no se heredan biológicamente las conductas sino que son aprendidas dentro de una cultura determinada.

9.3 PRINCIPALES TEORÍAS Y SUS APORTES AL DESARROLLO EVOLUTIVO DE LA ADOLESCENCIA

Teoría psicoanalítica de FREUD: Según esta teoría la adolescencia es un estadio del desarrollo en el que brotan los impulsos sexuales y se produce una primacía del erotismo genital. Supone, por un lado, revivir conflictos edípicos infantiles y la necesidad de resolverlos con mayor independencia de los progenitores y, por otro lado, un cambio en los lazos afectivos hacia nuevos objetos amorosos.

Teoría de la adolescencia de ERIKSON: Para ERIKSON la adolescencia es una crisis normativa, es decir, una fase normal de incremento de conflictos, donde la tarea más importante es construir una identidad coherente y evitar la confusión de papeles.

Visión psicosociológica: Esta visión subraya la influencia de los factores externos. La adolescencia es la experiencia de pasar una fase que enlaza la niñez con la vida adulta, y que se caracteriza por el aprendizaje de nuevos papeles sociales: no es un niño, pero tampoco es un adulto, es decir, su estatus social es difuso.

Escuela de Ginebra. PIAGET: Este autor señala la importancia del cambio cognitivo y su relación con la afectividad. El importante cambio cognitivo que se produce en estas edades genera un nuevo egocentrismo intelectual, confiando excesivamente en el poder de las ideas.

Teoría de ELKIND: Como autor de orientación piagetiana, habla de dos aspectos de ese egocentrismo adolescente: “la audiencia imaginaria”, que es la obsesión que tiene el adolescente por la imagen que los demás poseen de él, y la creencia de que todo el mundo le está observando; y “la fábula personal” que es la tendencia a considerar sus experiencias como únicas e irrepetibles.

Teoría focal de COLEMAN: Este autor toma a la adolescencia como crisis, si bien los conflictos se dan en una secuencia, de tal forma que el adolescente puede hacerlos frente y resolver tantos conflictos sin saturarse.

9.4 MITOS ACERCA DE LA ADOLESCENCIA

Los mitos pueden tener o no una base real; pero, básicamente, son construcciones colectivas que no se refieren a hechos reales, sino que responden a nuestros deseos y temores. Los críticos sociales señalan que los sistemas de creencias tienden a apoyar el statu quo. De modo que se atribuyen las expectativas del grupo a la ley natural, a la sabiduría antigua y a las diversas doctrinas.

La resultante es que, una vez elaborado el mito, las personas (incluidos los profesionales) vacilan en cuestionarlo. La realidad es que los mitos nos dan una estructura, simplifican

realidades complejas (a veces sobrecogedoras) y nos proveen con explicaciones causa-efecto que nos hacen sentir mejor.

Sin embargo, cuando los consideramos una verdad incontrovertible, inhibimos nuestra capacidad de entender y adaptarse a situaciones nuevas. El propósito, pues, de este espacio es el de alertar sobre la presencia de mitos anticuados, destructivos y persistentes acerca de los adolescentes; mitos que contribuyen a crear obstáculos a una relación de guía cordial y honesta. Escogemos para nuestro análisis los cinco mitos que se encuentran de manera omnipresente en la literatura no especializada y en la profesional que asumen temas acerca de la adolescencia. Se trata de los siguientes:

- El desarrollo del adolescente normal es turbulento.
- La adolescencia es un período de gran emotividad.
- La pubertad es un suceso negativo para los adolescentes.
- La adolescencia es un período con alto riesgo de suicidio.
- El pensamiento de los adolescentes es irracional e infantil.

9.5 MÉTODOS DE ESTUDIO

El fracaso académico no sólo es consecuencia de problemas o deficiencias cognitivas del alumno. Algunas veces, este fracaso puede deberse a qué la forma de estudiar que posee el alumno no es la adecuada.

Por eso, existen diferentes programas de entrenamiento en técnicas de estudio que pueden resultar de gran utilidad para todas aquellas personas que están estudiando y necesitan aprender a estudiar de una forma más eficaz y satisfactoria o necesitan mejorar sus propias técnicas de estudio para evitar posibles fracasos escolares.

El método de estudio tiene una importancia decisiva ya que los contenidos o materias que vayamos a estudiar por sí solos no provocan un estudio eficaz, a no ser que busquemos un buen método que nos facilite su comprensión, asimilación y puesta en práctica.

Para aprender a estudiar no basta con conocer las técnicas descritas y otras que se relacionan en los cursos, es necesario ponerlas en práctica diariamente en todas las asignaturas posibles hasta conseguir el hábito de aplicarlas con naturalidad. La combinación de teoría y práctica hará que mejore su rendimiento de estudio.