

1

Ser adolescente

La batalla por la autoafirmación

La división de la vida humana en etapas es relativa: no hay un momento concreto en el que alguien deje la infancia y pase a la juventud.

La adolescencia representa un período intermedio, una fase de transición entre la infancia y la vida adulta. Es un momento en el que se producen muchos cambios físicos y psicológicos.

Pero también es un fenómeno cultural y social: en la adolescencia necesitamos nuestra personalidad frente a los demás y frente al mundo recién descubierto.

En la adolescencia buscas el modo de construir tu personalidad, de enfocar tu proyecto vital. En definitiva, buscas lo esencial en ti.

En esta etapa de la vida formamos parte de grupos de amistades y en ellos compartimos posturas ante la vida con las que nos identificamos. En estos grupos descubrimos de manera conjunta problemas y soluciones.

El autocontrol nos hace más libres al hacernos más independientes de nuestra impulsividad.

No ser como los demás no debe afectar a la autoestima.

En esta unidad vas a estudiar

- 1 Los cambios físicos y psicológicos que identifican la adolescencia.
- 2 La crisis de identidad en la adolescencia.
- 3 La existencia entre iguales en la adolescencia.
- 4 La utilidad del autocontrol y la autoestima.



Reflexionamos

La importancia del aspecto físico

El aterrador cómputo de estudiantes del instituto de Forks era de tan solo trescientos cincuenta y siete, ahora trescientos cincuenta y ocho. Solamente en mi clase de tercer año en Phoenix había más de setecientos alumnos. Todos los jóvenes de por aquí se habían criado juntos y sus abuelos habían aprendido a andar juntos. Yo sería la chica nueva de la gran ciudad, una curiosidad, un bicho raro.

Tal vez podría utilizar eso a mi favor si tuviera el aspecto que se espera de una chica de Phoenix, pero físicamente no encajaba en modo alguno. Debería ser alta, rubia, de tez bronceada, una jugadora de voleibol o quizá una animadora, todas esas cosas propias de quienes viven en el Valle del Sol.

Por el contrario, mi piel era blanca como el marfil a pesar de las muchas horas de sol de Arizona, sin tener siquiera la excusa de unos ojos azules o un pelo rojo. Siempre he sido delgada, pero más bien flojucha y, desde luego, no una atleta. Me faltaba la coordinación suficiente para practicar deportes sin hacer el ridículo o dañar a alguien, a mí misma o a cualquiera que estuviera demasiado cerca.

[...] Mientras me enfrentaba a mi pálida imagen en el espejo, tuve que admitir que me engañaba a mí misma. Jamás encajaría, y no solo por mis carencias físicas. Si no me había hecho un huequecito en una escuela de tres mil alumnos, ¿qué posibilidades iba a tener aquí? No sintonizaba bien con la gente de mi edad. Bueno, lo cierto es que no sintonizaba bien con la gente. Punto. Ni siquiera mi madre, la persona con quien mantenía mayor proximidad, estaba en armonía conmigo; no íbamos por el mismo carril. A veces me preguntaba si veía las cosas igual que el resto del mundo. Tal vez la cabeza no me funcionara como es debido.

Pero la causa no importaba, solo contaba el efecto. Y mañana no sería más que el comienzo.

Stephenie Meyer, *Crepúsculo*, Alfaguara.

Dialogamos



- 1 ¿Consideráis que el aspecto físico determina cómo se ha de tratar a una persona? Argumentad la respuesta y dialogad sobre el tema.
- 2 ¿En la adolescencia es justo rechazar a otros debido a su aspecto físico o a su forma de vestir, por ejemplo?



1

Entre la infancia y la juventud

1.1 La adolescencia

La división de la vida humana en etapas es relativa: no hay un momento concreto en el que alguien abandone la infancia e ingrese en la juventud. La adolescencia es un período intermedio, y suele entenderse como una fase de transición entre la infancia y la vida adulta. La Organización Mundial de la Salud la sitúa entre los diez y los diecinueve años. Es más temprana en las mujeres que en los hombres.

Es una etapa en la que se producen muchas transformaciones, tanto físicas como psicológicas, la mayoría relacionadas con la maduración sexual. Algunas de ellas son muy evidentes: cambian la piel y la voz, aumenta nuestra estatura, se marcan los rasgos sexuales... El aspecto de niños y niñas va dejando lugar al de hombres y mujeres. Otros cambios, incluso siendo físicos, no son tan visibles: hay estudios que sugieren que la modificación de la conducta adolescente puede estar relacionada con alteraciones del ADN que afectan al funcionamiento de las neuronas y al desarrollo cerebral.

1.2 Cambiamos

La adolescencia es un momento decisivo de la vida y, aunque tiene complicaciones, también es una experiencia apasionante. Los cambios físicos y emocionales sitúan al adolescente ante un mundo de sensaciones desconocidas que afectan a su conducta.

En la adolescencia se producen enormes cambios tanto físicos como emocionales.



Las descargas hormonales hacen que el estado emocional fluctúe: unas veces estamos felices y eufóricos; otras, abatidos sin razón aparente. No es raro que las actitudes agresivas y los impulsos sexuales se vuelvan difíciles de gestionar, llevando, en ocasiones, al individuo ante complicaciones que debe resolver eficazmente.

Lo cierto es que, desde el punto de vista del comportamiento, se producen alteraciones que desconciertan tanto al adolescente como a las personas que están a su alrededor.

Cuando estos cambios de conducta derivan en problemas, reconocerlo puede ayudarnos a resolverlos, porque nada disculpa nuestra responsabilidad sobre lo que hacemos. La edad nos permite explicar y entender mejor por qué alguien actúa de un modo determinado, pero nunca es una excusa para obrar incorrectamente.

1.3 Adolescencia y sociedad

La adolescencia es también un fenómeno cultural y social. En las sociedades más primitivas y menos complejas, cuando los individuos alcanzan la madurez sexual, son admitidos en la sociedad adulta mediante ritos de iniciación, en los que se les enseñan las técnicas de caza, sus funciones sociales y las prácticas de las relaciones sexuales.

En nuestra sociedad, por el contrario, la adolescencia se prolonga durante ocho o nueve años. Una de las razones es que lograr la independencia social y económica es más difícil en la actualidad que en las sociedades precedentes. Por ejemplo, el nivel de cualificación profesional que es necesario en las sociedades avanzadas es mucho mayor que en las sociedades primitivas, como lo atestigua el hecho de que dediques muchos años de tu vida a la preparación en diferentes estudios.


En ocasiones, este desfase genera situaciones conflictivas, dado que en la adolescencia se sienten impulsos de vivir de forma autónoma, pues los individuos se creen suficientemente mayores y prefieren la compañía de sus iguales a la de su propia familia. Sin embargo, en nuestra sociedad, debe permanecer junto a esta y, como no puede ser menos, respetar las normas establecidas en su casa.

Se trata de una etapa en la que todos los miembros de la familia se ven obligados a mostrarse especialmente pacientes con sus componentes adolescentes. En los momentos más complicados, debemos recordar que la adolescencia es un período transitorio.



En la adolescencia, las alteraciones del estado de ánimo se deben a los cambios hormonales que se producen en nuestros cuerpos.

Comprende, piensa, investiga...

- 1 Define la adolescencia con la información de este apartado.
- 2 ¿En qué sentido se dice que la adolescencia también es un «fenómeno cultural y social»?
- 3  **Evaluar.** ¿Qué cambios has experimentado en tu conducta de adolescente? Anota los que debes corregir para evitar conflictos.

2 Conóctete a ti mismo

2.1 El oráculo de Delfos

Según Pausanias, geógrafo e historiador del siglo II, en el templo dedicado al dios Apolo, en Delfos, estaba escrito este aforismo: «Conóctete a ti mismo», cuyo significado original era: recuerda que eres un ser humano y no un dios; es decir, que tienes virtudes y poderes, pero que también eres un ser limitado. La sabiduría, según esto, comienza con el propio conocimiento de nuestras capacidades y de nuestros límites.

Este imperativo se vuelve más apremiante en la adolescencia, dado que las transformaciones nos desconciertan y a veces nos hacen actuar sin pensar, incluso, de un modo contrario a como queríamos.

Empezamos a plantearnos problemas vitales que antes no teníamos en cuenta, algunos de los cuales se recogen en el título de una obra del pintor Paul Gauguin: *¿De dónde venimos? ¿Quiénes somos? ¿Adónde vamos?*

En la infancia se vive, en buena medida, despreocupadamente, pero en la juventud las personas se están preparando para tomar decisiones importantes que afectan a su vida. Por ello, comenzamos a formularnos preguntas de un marcado carácter filosófico: ¿cuál es el sentido de la vida? Pero no se trata de una duda meramente abstracta, sino que tiene consecuencias concretas: ¿qué voy a hacer yo con la mía?

2.2 Crisis de identidad

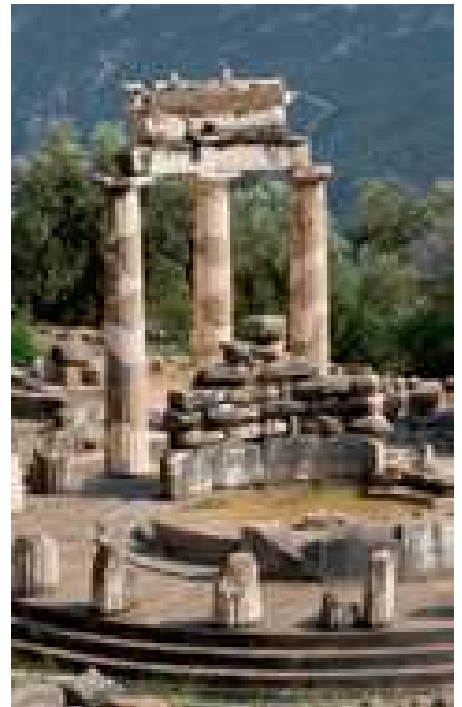
De pequeños, no nos preocupa quiénes somos. De adultos, todos nos reconocemos por una imagen externa, unas formas de ser y de actuar particulares, y también una manera determinada de vestir y unos gustos concretos.

En la adolescencia, sin embargo, estas peculiaridades que nos identifican parecen encontrarse en medio de un huracán pasional. Atravesamos una crisis de identidad y tememos naufragar. Resulta evidente que hemos superado la etapa infantil, incluso nos molesta que en nuestras familias o en el instituto los adultos nos tratan como si fuésemos pequeños.

Nos sentimos distintos, pero no sabemos todavía qué tipo de persona deseamos ser. Esta situación desconcierta a las personas que empiezan a dudar sobre sí mismas. Esa reflexión se denomina «introspección» y nos sitúa ante todo un mundo nuevo y desconocido que, sin embargo, está muy cerca, en nuestro interior.

2.3 Una nueva forma de estar en el mundo

Mientras somos pequeños, el tiempo pasa sin enterarnos, estamos siempre entretenidos y vivimos inmersos en el mundo que nos rodea. El mundo es nuestra propia vida y nos sentimos felices jugando en él. No hay preocupaciones ni deberes ni interrogantes inoportunos. Si estamos bien, disfrutamos y reímos; si algo nos sienta mal o nos hace daño, protestamos y lloramos, y ahí se acaba todo.



Templo de Apolo en Delfos (Grecia).


Conocerse a sí mismo, como se recomendaba en el templo de Apolo, es una necesidad apremiante en la adolescencia.

En la adolescencia descubrimos el aburrimiento y la soledad, dos estados de ánimo que responden a nuestra nueva forma de estar en el mundo. Entre mi entorno y yo se ha producido una separación. Por eso, a veces nos aburrirnos con todo lo que tenemos y nos rodea. Sentimos que los demás no nos entienden, nos encerramos en nuestro «yo» para explorar y huir de un mundo que se nos ha hecho extraño. Ahora tenemos que empezar a abrirnos camino por nuestros propios medios.

Se podría decir que pasamos de una vida natural, la de la infancia, a una vida moral, que debemos construir desde la adolescencia. Ahora bien, podemos apoyarnos en la experiencia y en los consejos de los adultos que nos rodean, nos quieren y nos cuidan. Entonces, es importante que, a pesar de que en ocasiones suponga un gran esfuerzo, refrenemos las ansias juveniles y escuchemos lo que nos dicen. Tomarnos tiempo para decidir correctamente nos ayudará a evitar algunos de los llamados «errores de juventud», cuyas consecuencias a veces son muy duraderas.

Bien manejada, la adolescencia resultará muy enriquecedora.

Comprende, piensa, investiga...

- 1  **Justificar.** ¿Estás de acuerdo con que es importante conocernos a sí mismo? Argumenta tus razones
- 2 Busca una definición de introspección y observa si es un comportamiento que se lleva a cabo por igual en todas las edades.
- 3 No hace mucho tiempo que has abandonado la niñez, ¿qué es lo que más echas de menos de esa etapa?

Paul Gauguin: *¿De dónde venimos? ¿Quiénes somos? ¿Adónde vamos?*

Tras la salida de la niñez, en la adolescencia se plantean por primera vez problemas vitales que antes no te preocupaban.



3 Grupos de adolescentes

3.1 La adaptación al grupo de iguales

El tránsito a la adolescencia crea muchas inseguridades, se tienen bruscos cambios de humor, las personas no se entienden a sí mismos, la familia pierde importancia inmediata en nuestra vida, nos cuesta más seguir las instrucciones de nuestro padre y de nuestra madre y nos sentimos más ligados a otras personas de nuestra edad.

Dejar la niñez supone separarse de los adultos. La distancia, que en ocasiones se convierte en un abismo, se vive de forma traumática cuando adquiere formas de enfrentamiento, de rebeldía, de crítica de lo que hasta entonces se ha vivido en la familia.

La relación con tu padre y con tu madre y con los docentes se hace problemática: discusiones, enfados, riñas... En la adolescencia aparecen algunos comportamientos violentos, porque en esta etapa crece nuestra impulsividad y todavía no tenemos desarrollados nuestros sistemas de autocontrol.

Necesitamos de forma imperiosa ser aceptados por el grupo de amistades más próximas, aun a costa de tener que hacer cosas, expresar ideas y aceptar actitudes de los demás con las que no estamos totalmente de acuerdo.

En la adolescencia se forman grupos que permiten compartir posturas con las que nos identificamos ante la vida. Se descubren problemas y soluciones juntos, acompañados de aciertos y de errores.

Durante la adolescencia, el grupo de amistades adquiere mucha importancia e influye profundamente en el comportamiento de las personas.



3.2 Grupos y tribus

No siempre resulta fácil encontrar un colectivo de personas de edades similares que nos resulte satisfactorio. No obstante, en este período se busca con quién compartir intereses, preocupaciones, aficiones y soluciones. Esto lleva incluso a la creación de las llamadas «tribus urbanas», que se suelen identificar por su modo de vestir, por la música que escuchan o por las actividades que realizan.

Los tipos varían con el tiempo porque es muy importante distinguirse de los demás. *Heavies*, góticos o *hipsters* se reconocen entre ellos, se identifican y defienden su modo de vivir como el más auténtico.

3.3 La autoafirmación

En la adolescencia los individuos necesitan afirmarse a sí mismos frente a los demás y frente al mundo recién descubierto, tanto exterior como interior, en el que nos empezamos a mover.

Esta necesidad de afirmación personal se expresa de múltiples formas: ya no aceptamos de buen grado que nos digan cómo tenemos que vestirnos; cambiamos nuestro corte y color del pelo, pasamos mucho tiempo delante del espejo...

Nuestra imagen se convierte en una preocupación muy importante, nos sentimos inseguros justo en el momento en el que deseamos con mayor intensidad agradar, ser aceptados y queridos por los amigos y por las amigas con los que emprendemos el camino hacia la edad adulta. Estamos en la adolescencia.

Junto a la satisfacción que nos proporcionan los retos que vamos a afrontar, también existen peligros que pueden perjudicar nuestro desarrollo. El tabaquismo y el alcoholismo son dos ejemplos de adicciones que comienzan en este período. Pero hay otros riesgos, como los trastornos alimenticios o el aislamiento angustioso que puede llevar a la desesperación y a la depresión.




Frecuentemente, al individuo adolescente, llevado por el deseo de reconocimiento, le surgen enfrentamientos con los adultos que lo rodean y procuran su bienestar sin calcular las consecuencias.

Estas circunstancias, en algunas ocasiones, pueden poner en riesgo nuestro futuro, por lo que a veces resulta conveniente pedir ayuda, empezando por los adultos que nos aprecian y siguiendo por personas especializadas si es necesario.



En la adolescencia las «tribus urbanas» satisfacen la necesidad de los adolescentes de distinguirse de los demás y, al mismo tiempo, de pertenecer a un grupo.

Comprende, piensa, investiga...

- 1  **Justificar.** ¿Crees que la familia pierde importancia en la adolescencia?
- 2  En grupos, averigüad qué caracteriza a algunas tribus urbanas y buscad ejemplos de cómo actúan. ¿Os parece ventajoso pertenecer a alguna o es mejor mantenerse al margen?
- 3 ¿Cuáles son los motivos más frecuentes de desacuerdo con tu padre y con tu madre o con tus docentes?
- 4  Valorad en común si en la adolescencia se es más vulnerable que los adultos a las malas influencias. Argumentad vuestras razones.

4 Tener personalidad

4.1 La impulsividad

Durante la niñez, nuestra conducta está orientada por unos intereses muy vinculados a las necesidades biológicas. Las reacciones son impulsivas: de pequeños queremos satisfacer nuestras necesidades cuanto antes.

Esta impulsividad se mantiene también en la adolescencia, aunque en su caso varíe el objeto de sus deseos con respecto a la niñez. Ahora se centran en vestir de un modo determinado, en exigir nuevas libertades...

Esa impulsividad es, en principio, beneficiosa: se puede transformar en el deseo de mejorar el mundo, de adquirir conocimiento y apreciar la belleza, en compromiso con ideales altruistas... Pero también se puede convertir en una fuente de conflictos con tu padre y con tu madre y con tus docentes.

Es muy frecuente que las observaciones de los adultos se vivan como prohibiciones que limitan la propia libertad y provoquen reacciones de rebeldía agresiva.

Debes entender que tú tampoco eres fácil de tratar para los adultos. Muchas veces no saben cómo comportarse contigo porque tú reaccionas de formas muy diferentes, según tu estado de ánimo, que es muy variable.

Otras personas se refugian en actitudes infantiles, acercándose incluso a lo que el psicólogo norteamericano Dan Kiley denominó «síndrome de Peter Pan», que afecta a quienes se comportan como si todavía estuvieran en la niñez a pesar de haber superado esa edad.

Una buena guía para afrontar estas dificultades suele consistir en tratar de ponerse en el lugar de la otra persona, comprender cuál es su punto de vista y sus inquietudes.

4.2 El autocontrol

De lo dicho anteriormente se deduce la conveniencia e incluso la necesidad del autocontrol, ya que si somos capaces de retardar la satisfacción de nuestros impulsos y de nuestros deseos, aumenta nuestra capacidad de elegir lo que más nos conviene y lo que conviene a las personas que nos rodean.

El autocontrol nos hace más libres al hacernos más independientes de nuestra impulsividad. Y con ello nos capacitamos para construir nuestra vida moral, elegir nuestros fines y adaptar nuestra conducta al respeto a los demás, aunque seamos diferentes.

Como es lógico, esta necesidad de autocontrol se hace más apremiante justo en el momento en el que más nos cuesta. Ahora bien, existen técnicas de relajación que pueden ayudarnos a conseguirlo. Todas ellas procuran acabar con los pensamientos obsesivos y sustituir su negatividad por otras ideas más positivas. Para ello, puede resultar muy útil empezar por reconocer lo que nos irrita para alejarnos de ello buscando alguna distracción.



El comportamiento impulsivo en la adolescencia está influido por el cambio del estado de ánimo.



4.3 La autoestima y el sentido crítico

Cuando en la adolescencia el grupo de amistades se convierte en la referencia fundamental de nuestras relaciones sociales, se corre el riesgo de perder la propia iniciativa. No hay que olvidar que cada persona es distinta. Tú puedes ser más tranquilo y otro más rebelde, estar más a gusto con tus amigos y amigas o con tu familia...

No ser como los demás no debe afectar a la autoestima. El sentido crítico ayuda a no aceptar sin más lo primero que se te presenta, a diferenciar los intereses de tus amistades de los tuyos. No se trata de estar criticando a todas horas a los demás, sino de conservar la capacidad de decisión personal bien razonada.

En último término, la clave es reflexionar sobre qué es lo correcto y procurar hacerlo, tanto cuando coincide con el grupo como cuando nos separa de él. Así podremos estar en conformidad con lo que somos: quien hace las cosas lo mejor posible no está obligado a más.

Comprende, piensa, investiga...

- 1  **Justificar.** ¿Consideras que en los enfrentamientos filio-parentales suelen tener razón las hijas y los hijos? Razona tu respuesta.
- 2  Investiga sobre técnicas de relajación y de autocontrol. Ponlas en práctica y anota si te resultan eficaces o no.
- 3 Pon algún ejemplo de autocontrol que resulte beneficioso.

En la adolescencia se debe aprender a controlar los deseos y los impulsos



Taller de valores

Aplica tus competencias

Muchas veces tenemos impulsos que nos llevan a desear cosas que sabemos que no son correctas, pero no siempre nos dejamos llevar por ellos.

La fábula de la rana y el alacrán

Las lluvias de los últimos días habían sido abundantes y el caudal del río había crecido mucho. Un alacrán estaba en medio del río, aislado en un pequeño islote. No sabía nadar y esperaba su oportunidad. Entonces se acercó una rana. El alacrán aprovechó la ocasión para pedirle que lo llevara hasta la orilla del río.

—Puedes subirme a tu espalda y ayudarme a cruzar el río —dijo el alacrán.

—Ni hablar —dijo la rana—. Me picarás y tu veneno me matará.

—¿Por qué habría de hacer eso? Si lo hiciera, nos ahogaríamos los dos —sentenció el alacrán tratando de convencer a la rana.

La rana reflexionó un momento y aceptó la petición. Pero antes hizo jurar al alacrán que no la picaría. Este realizó el juramento y subió a lomos de la rana. Entonces iniciaron el camino hacia la orilla, pero a mitad del recorrido la rana sintió un fuerte pinchazo y notó cómo su cuerpo se paralizaba. Enseguida comenzaron a hundirse.

—Pero ¿por qué me has picado? —se quejó la rana—. Ahora moriremos los dos.

—No tenía más remedio —dijo el alacrán—. Es mi naturaleza —explicó mientras se hundían en el agua.



Expresa tu opinión

- 1 ¿Qué habrías hecho tú si fueses la rana, habrías transportado al alacrán a la otra orilla? ¿Y en caso de que hubieras sido el alacrán, habrías picado a la rana?
- 2 ¿Crees que al alacrán no le quedaba más salida que picar a la rana, aun sabiendo que actuar así supondría la muerte de ambos? Argumenta la respuesta.

Aprende a debatir

- 3 En general, en la adolescencia y en la juventud somos más impulsivos, nos dejamos llevar por nuestras emociones y por nuestros deseos sin reflexionar sobre las consecuencias de nuestra conducta. Dialogad sobre algunas situaciones en que os resulta difícil razonar con claridad y dominar vuestros impulsos y vuestros deseos, y sobre las posibles consecuencias de vuestros actos.

Los valores en la historia

Alcanzar la mayoría de edad

«¡Es tan cómodo ser menor de edad! Mientras tenga un libro que piense por mí, un pastor que me diga cómo he de obrar, un médico que juzgue acerca de mi dieta..., no necesitaré de mi propio esfuerzo ni razón».

En estos términos explicaba críticamente el filósofo alemán Immanuel Kant, en el siglo XVIII, la conducta de quien no se atreve a hacerse mayor de edad.

Por supuesto, Kant no se refería a una edad física, sino a un tipo de comportamiento en el que la persona —tenga la edad que tenga— renuncia a usar su propia razón y depende de los demás;

deja que ellos piensen por él y que le digan lo que tiene que hacer.

Añadía Kant que la propia persona es la culpable de esa minoría de edad, pues no se plantea servirse de su propio entendimiento sin ser guiado por otro.

Pero ¿por qué esas personas rehuirían su propia autonomía? Según Kant, muchos seres humanos permanecen en ese estado de minoría de edad, incluso a lo largo de toda su vida, por pereza y por cobardía.

Este filósofo pensaba que, para comportarse moralmente, la persona debía alcanzar la mayoría de edad, y a eso lo llamaba «ilustración». Para lograrlo, Kant recomendaba llevar a la práctica esta fórmula: «¡Atrévete a pensar!».



Me conozco a mí mismo

La ventana de Johari es un juego que crearon Joseph Luft y Harry Ingham, de ahí su nombre, para ayudarnos a conocer lo que somos y saber cómo nos ven los demás.

Algunos aspectos de nuestra personalidad son observables por los demás, otros son ocultos, pero también hay aspectos que los demás observan y que yo desconozco.

- En clase se trabaja por parejas.
- Cada alumno o alumna debe dibujar su propia ventana de Johari. Después, ha de rellenar la suya y la de su compañero o compañera.
- Por último, se comparan las ventanas para ver en qué coinciden y en qué difieren.

LA VENTANA DE JOHARI

A continuación, explicamos cómo se emplea la ventana de Johari:

- 1 En este primer apartado se pone lo que los demás conocen de mí porque yo mismo lo exteriorizo.
- 2 En la segunda celda se anotan las experiencias íntimas que no compartimos por miedo a ser rechazados.
- 3 En el tercer compartimento se escribe lo que los demás observan de mí pero que yo ignoro.
- 4 Por último, en esta casilla se recoge la parte inconsciente de nuestra conducta.

VENTANA DE JOHARI	CONOCIDO POR LA PERSONA	DESCONOCIDO POR LA PERSONA
CONOCIDO POR OTROS	[1] Abierto	[3] Ciego
DESCONOCIDO POR OTROS	[2] Oculto	[4] Desconocido