

## LA ADOLESCENCIA: TODOS LOS CAMINOS POR DELANTE.

Natalia Campos Bergua

---



*"... Y luego, cuando ante ti se abran muchos caminos y no sepas cuál recorrer, no te metas en uno cualquiera al azar: siéntate y aguarda. Respira con la confiada profundidad con que respiraste el día en que viniste al mundo, sin permitir que nada te distraiga: aguarda y aguarda más aún. Quédate quieto, en silencio, y escucha a tu corazón. Y cuando te hable, levántate y ve donde él te lleve."*

Susanna Tamaro "Donde el corazón te lleve"

Si hay una etapa de la vida durante la que podemos sentirnos más perdidos ante todos esos nuevos caminos por los que tenemos que empezar a andar sin tener muy claro cómo hacerlo, ante el abanico de posibilidades que estamos descubriendo, es la **adolescencia**, cuando el vértigo que nos producen todos los cambios que se precipitan, ya no sólo en nuestro cuerpo sino en todo lo que nos rodea, en la manera en que los demás se comportan con nosotros, los nuevos roles que tenemos que empezar a asumir, las nuevas exigencias que implica convertirse en adultos sin haber dejado de ser niños, hacen que se rompa de forma brusca el equilibrio en el que hasta ese momento se había desarrollado nuestra infancia. **Elegir el camino adecuado que nos conduzca a restablecer ese equilibrio implica asumir el nuevo papel que nos corresponde, aceptar todas estas transformaciones e integrarlas en nuestra personalidad, sin dejar que este período de transición entre la infancia y la edad adulta derive hacia un momento de crisis en nuestra vida que no sepamos cómo afrontar.**

En la adolescencia se transforma nuestro cuerpo, nuestra mente, así como nuestras relaciones sociales y familiares. Los cambios que se producen a nivel fisiológico, los constantes cambios de humor y del

estado de ánimo, la dificultad para controlar impulsos y sentimientos, el enfrentamiento a los padres y la identificación con el grupo de iguales son algunos de los rasgos fundamentales que caracterizan esta etapa que se inicia sobre los 11 o 12 años con la llegada de la pubertad, y se extiende hasta los 18 o 20 años.

**El primer hecho determinante que se produce en la vida del adolescente es la irrupción de los cambios físicos.** La llegada de la pubertad, y por tanto de la madurez física y sexual, supone el desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias (desarrollo de los órganos sexuales, la primera menstruación, el aumento del pecho en las chicas; la primera eyaculación, la aparición del vello en la cara, o los cambios de voz en los chicos), una aceleración en el crecimiento del esqueleto y de muchos órganos internos, cambios en la cantidad y distribución de la grasa corporal, y el desarrollo de los sistemas circulatorio y respiratorio. Aunque estos cambios se producen de forma paulatina a lo largo de varios años, por la importancia que revisten van a afectar psicológicamente a los adolescentes, lo que hace necesario que los adultos con los que interaccionan los tengan muy presentes, sobre todo en la adolescencia temprana.

En las **relaciones familiares** va a destacar el interés por lograr la independencia, hecho que lleva asociado un distanciamiento afectivo de los padres, que van a pasar a ser juzgados tanto personalmente como por la función de autoridad que representan. **Un estilo educativo democrático, que permita al adolescente participar en el examen de cuestiones relativas a su propia conducta y tomar sus propias decisiones, que fomente una buena comunicación entre padres e hijos, y un ambiente que promueva la libertad para equivocarse, la disciplina, el respeto mutuo y la aceptación de los demás, va a favorecer que el adolescente aprenda a asumir sus responsabilidades.** Paralelamente, va a cobrar una gran importancia el **grupo de amigos** que se va a convertir en el centro de la vida social del adolescente. La relación con los iguales va a cumplir durante este período una función importante de apoyo psicológico, porque el grupo de amigos va a ser en numerosas ocasiones refugio frente a los conflictos familiares y sociales. Las influencias que la familia y el grupo de amigos van a ejercer sobre el adolescente van a ser complementarias, y su peso respectivo dependerá de la calidad de ambas relaciones.

En cuanto al **desarrollo intelectual**, esta etapa de la vida se caracteriza por la aparición de cambios cualitativos en la estructura del pensamiento, que dan lugar a una nueva forma de pensar, el pensamiento formal, que se manifiesta por la adquisición o desarrollo de la capacidad para valorar distintas posibles soluciones a un problema, prever las consecuencias de una acción, adquirir capacidad crítica al ser capaz el joven de relacionar realidades concretas con reglas generales o abstractas, y la posibilidad de reflexionar sobre las distintas realidades posibles.

Además, uno de los principales desafíos a los que se va a enfrentar el joven, es el de

conseguir una **identidad coherente**, esto es, un conjunto congruente y estable de aspiraciones y percepciones sobre sí mismo, lo que supone adherirse a un conjunto de valores y creencias (aspecto ideológico), a un conjunto de metas educacionales y ocupacionales (aspecto ocupacional) y a una orientación sexual que determina los modelos de relación entre hombres y mujeres (aspecto interpersonal).

Determinante para que este período de transición culmine en la consecución de una personalidad adulta autónoma, madura y equilibrada, va a ser el apoyo que los adolescentes reciban de los adultos con los que conviven, siendo muy importante reforzar sus capacidades para que ellos mismos puedan tomar el control de sus vidas y afrontar las dificultades con confianza en sus posibilidades. **El adolescente que se autovalora y se siente apreciado por lo que es, así como aceptado y amado sin condiciones va a desarrollar menos problemas psicológicos, y va a disponer de las herramientas y los recursos necesarios para enfrentarse con éxito a los diferentes problemas y dificultades con los que se encuentre en este trayecto hacia la adultez, y para saber mantenerse al margen de situaciones tan conflictivas como el consumo de alcohol y otro tipo de drogas, la violencia de género, la xenofobia y el racismo, la anorexia y la bulimia, la depresión, etc, así como para desarrollar al máximo todas sus potencialidades.** Ayudarles a potenciar la confianza en sí mismos, a alcanzar su propia identidad, fomentar su autoestima y proporcionarles los modelos adecuados, es ayudarles a desarrollar una base segura a partir de la que explorar el entorno que les rodea y enfrentarse con éxito a todos los retos con los que se encuentren en el camino que decidan seguir.

**Natalia Campos Bergua**, nacida en Jaca en 1970 es licenciada en Psicología por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). Después de muchos años trabajando en el Principado de Andorra, en el ámbito de los recursos humanos y la psicología clínica con personas discapacitadas, nuevamente reside en Jaca, en donde dispone de una consulta propia.