

Las relaciones sociales en la adolescencia (1)

Cuando el niño entra al colegio, la familia constituye el grupo más importante y casi único de referencia. El niño trata y conoce a nuevos compañeros y a nuevos adultos y suponen un segundo grupo social a parte del formado por la familia. Sin embargo en la adolescencia, aumentan considerablemente los espacios donde son posibles los intercambios o interacciones sociales y, por otro lado, se debilita enormemente la referencia a la familia. La emancipación respecto a ésta, en el curso del proceso de adquisición de autonomía personal y como elemento constituyente de este proceso, es, sin duda, el rasgo más destacado de la nueva situación social del adolescente.

En el presente artículo veremos cómo se desarrollan las relaciones sociales en la adolescencia desde tres planteamientos: considerando al adolescente consigo mismo, en relación con la familia y en relación con el grupo de amigos. Veamos cada uno de ellos.

En cuanto al **desarrollo** en las **relaciones sociales consigo mismo** hay que decir que durante la adolescencia, además de generarse un cambio en el tipo de relación con los demás, también surge en el adolescente una nueva comprensión de sí mismo. Esta nueva perspectiva puede incluir cambios en los siguientes conceptos:

Independencia

La independencia la podemos definir como la toma de decisiones propias y la capacidad de actuar sobre la base de procesos de pensamiento y criterio también propios. Parte del proceso de desarrollo de los adolescentes es aprender a resolver sus problemas sin intervención externa. Con el aumento de sus capacidades cognitivas e intuitivas, el individuo comienza a enfrentar nuevas responsabilidades y a disfrutar la independencia de pensamiento y acción. También comienza a tener pensamientos y fantasías sobre su futuro y su vida adulta (los estudios universitarios, la capacitación laboral, el trabajo, formar una familia...).

Identidad

La identidad la definimos como la percepción que tienen de sí mismos o el conocimiento acerca de sus características propias o su personalidad. Una de las tareas fundamentales durante la adolescencia es lograr un sentido de identidad y solidez personal. A medida que un adolescente se siente más a gusto y acepta la madurez de su cuerpo, comienza a utilizar su propio criterio, aprende a tomar decisiones independientes y enfrenta sus propios problemas, comienza a desarrollar un concepto de sí mismo como individuo y, en consecuencia, desarrolla una identidad. Sin embargo, cuando le resulta difícil definir los conflictos acerca de su personalidad, su independencia y su sexualidad, el adolescente no logra desarrollar un concepto claro de sí mismo o una identidad.

Autoestima

La autoestima se define como los sentimientos que una persona tiene sobre sí misma y está determinada por la respuesta a la pregunta "¿Hasta qué punto me agrada lo que soy?". En la adolescencia es frecuente que se produzca una disminución de la autoestima debida a la creciente manifestación de los cambios que se producen, los pensamientos que surgen y la forma diferente de pensar acerca de las cosas. En este periodo, los adolescentes se vuelven más reflexivos sobre quiénes son y quiénes desean ser y observan las diferencias entre el modo en que actúan y el modo en que piensan que deberían hacerlo. Una vez que comienzan a reflexionar sobre sus acciones y características, se ven confrontados con la percepción que tienen de sí mismos. Fijémonos en las chicas adolescentes que suelen dar más importancia al hecho de sentirse atractivas y, si no lo logran, su autoestima disminuye.

Comportamiento

Sabemos que los adolescentes sufren unos cambios rápidos y súbitos a nivel físico, a esto hay que añadir el desarrollo de las características de conciencia propia, sensibilidad y preocupación sobre los propios cambios corporales; a la vez que se presentan comparaciones angustiosas entre sí mismo y los compañeros.

Debido a que es posible que los cambios físicos no ocurran en forma sincrónica, los adolescentes podrían pasar por etapas de incomodidad, tanto en términos de apariencia como de movilidad y coordinación física. En el caso de las chicas adolescentes debemos evitar angustias innecesarias si no se les informa y prepara para la menarquia (el comienzo de los períodos menstruales), igual ocurre con los chicos adolescentes pues se les debe suministrar información oportuna y precisa y preparar para el comienzo de las emisiones nocturnas.

Qué no se preocupen los padres (¡es normal!) si ven que los jóvenes tienen y demuestran necesidad de separarse y establecer su propia identidad. Si este proceso no lo entendemos como normal, en algunas familias pueden surgir conflictos significativos sobre los actos del adolescente o gestos de rebeldía y sobre las necesidades de los padres de mantener el control y hacer que el joven continúe con los comportamientos de obediencia de su pasada infancia. Según se alejan los adolescentes de los padres en búsqueda de su propia identidad, el grupo de amigos o compañeros adquiere un significado especial, ya que puede convertirse en un refugio "seguro", en el que el adolescente puede probar nuevas ideas y comparar su propio crecimiento físico y psicológico.

Seguridad

El mundo de la adolescencia va unido a actividades de riesgo e inseguridad para la integridad física. Los problemas en seguridad del adolescente se desprenden del aumento de la fortaleza y la agilidad que se pueden desarrollar antes de que se adquieran las destrezas para tomar decisiones óptimas. Una

fuerte necesidad de la aprobación de un amigo, junto con los "mitos de la adolescencia", podrían hacer que los jóvenes comenzaran a intentar actos arriesgados y participar en una serie de comportamientos peligrosos: conducción, deportes de riesgo, consumo de sustancias adictivas... Si los adolescentes parecen estar aislados de sus compañeros, no tienen interés en actividades sociales o escolares o muestran una súbita disminución en el desempeño escolar, laboral o deportivo, sería motivo de requerir una evaluación psicológica. Por desgracia, muchos adolescentes se encuentran en alto riesgo de depresión y suicidio potencial debido a las presiones y conflictos que pueden surgir en la familia, el colegio, organizaciones sociales y relaciones íntimas.

Veamos a continuación el segundo planteamiento al que aludíamos al principio que trata sobre los **cambios del desarrollo en las relaciones familiares**. Un paso evolutivo obligatorio es que el adolescente logre emanciparse de su familia a medida que se convierte en adulto joven e independiente. En la adolescencia, el individuo se da cuenta de que los adultos significativos para él no tienen todas las respuestas ni todas las soluciones, por lo que un cierto grado de rebeldía contra los padres es común y normal. Al comienzo de la pubertad, los adolescentes suelen estar más en desacuerdo con sus madres. Los adolescentes varones, en especial los que maduran precozmente, también suelen estar en desacuerdo más con sus madres que con sus padres. Estos conflictos disminuyen con el paso del tiempo, sin embargo las relaciones de los adolescentes con sus madres suelen cambiar más que las que tienen con sus padres. Es muy probable que, a medida que se independizan de sus padres, los adolescentes busquen el consejo de los progenitores su mismo sexo.

En esta etapa de la vida se produce la emancipación psíquica del joven respecto de sus padres. Esta emancipación será más o menos traumática según el modelo de autoridad paterna (más o menos autoritario); el momento de tensión, sin embargo, siempre se produce, siempre se da una separación.

El joven intenta separarse para obtener independencia, pero a la vez siente nostalgia de la protección paterna. Se produce, pues, una tensión entre estos dos sentimientos. El adolescente se halla en una situación ambigua, que además hoy en día se alarga por razones socioeconómicas y culturales.

Y a todo esto hay que añadir lo que supone el primer enamoramiento. Es uno de los sucesos más importantes de la vida de un adolescente y se produce en un momento especialmente complicado, en el que todo lo relacionado con los sentidos se magnifica. Para los adultos es algo pasajero destinado a convertirse en un bello recuerdo porque tenemos experiencia propia, pero los alumnos no tienen pasado afectivo y no pueden relativizar sus primeras vivencias.

Por último cabría hablar de la amistad y del desarrollo en las relaciones con el grupo de iguales. El tiempo que el adolescente comparte con sus amigos aumenta durante la adolescencia. Los padres no deben alarmarse si ven que su hijo adolescente disfruta el tiempo compartido con sus amigos más que en otras actividades y manifiesta que se siente más comprendido y aceptado por ellos y dedica cada vez menos tiempo a sus padres y a otros miembros de la

familia. Si bien las amistades de la infancia solían basarse en las actividades comunes, en la adolescencia éstas se amplían e incluyen, además de las actividades compartidas, similitud de actitudes, valores, lealtad e intimidad. También suele existir un mismo nivel de compromiso acerca de los intereses académicos y educativos. Las conversaciones íntimas, especialmente entre las chicas adolescentes, con un alto grado de revelaciones personales les ayudan a desarrollar y explorar sus identidades, como también su sexualidad y los sentimientos que ésta despierta en ellas.

Las amistades de los chicos adolescentes no suelen ser tan íntimas como las de las chicas. Los varones se inclinan a formar alianzas con un grupo de amigos que reafirma el valor de cada uno a través de acciones y actos más que a través de revelaciones interpersonales.

No en vano, los chicos desarrollan la intimidad interpersonal más despacio y más tarde que las chicas. La intimidad con alguien de otro sexo crece con más precocidad en las chicas que en los chicos. A medida que se intensifican las relaciones con compañeros de otro sexo, decae en algo la relación con los del propio sexo.

Por último y en relación con el aspecto social del adolescente y sus amigos, hay que decir que no es cierto que los padres dejen de influir en el adolescente, en sus decisiones o en su género de vida. Tampoco la influencia que los amigos ejercen es más intensa que la de los padres.

Para terminar vendrán bien algunas “recetas” que **Carolyn Meeks** nos aporta para tratar a los adolescentes y que serán de gran ayuda:

1. No tome la forma de ser de un adolescente como algo personal.
2. Escuche positivamente.
3. Dígale que usted tiene el deber de establecer límites razonables.
4. Comparta con él sus vivencias pasadas
5. Intente ser un buen modelo para su hijo / alumno.

Otros consejos de interés serían:

- Tomarlos en serio, no tratarlos como seres inferiores que explican cosas de las que estamos de vuelta.
- Conviene no aprovechar la ocasión para sermonearles.
- Escuchar con atención lo que quieren explicarnos o preguntar.
- Hablar también de lo que les interesa a ellos. Dar tiempo para abordar los temas que nos interesan a nosotros.

(1) Para una mejor comprensión de este artículo es necesario consultar también el artículo titulado "*El desarrollo afectivo y social en el adolescente*".