

2. EL SIGNIFICADO DE LA ADOLESCENCIA

2.1. Objetivos de la unidad

El objetivo general de esta unidad es desarrollar la capacidad de los padres para comprender la conducta del adolescente al ver su relación con las necesidades psicosociales propias de dicha edad; de forma que puedan utilizar dicha comprensión para mejorar sus habilidades educativas y superar el rechazo afectivo que a veces se produce como consecuencia de la incompreensión. A un nivel más específico se pretenden los siguientes objetivos:

1. Sensibilizar sobre la importancia que tiene que el adolescente construya por sí mismo una identidad positiva y diferenciada, así como la ayuda que sus padres pueden proporcionar en este sentido.
2. Comprender los problemas que pueden producirse como consecuencia de los cambios que la adolescencia origina, especialmente entre los 12 y los 16 años: tendencia a la dramatización, atracción por el riesgo, percepción de ser invulnerable, crítica radical a la conducta y contradicciones de los adultos; y de cómo pueden los adultos ayudar a que estos problemas se superen.
3. Recordar cómo fue la propia adolescencia (los sueños, los proyectos...), estableciendo las similitudes y las diferencias con las características de su hijo/a. Y sensibilizar sobre el riesgo de que conflictos no resueltos obstaculicen actualmente su tarea educativa.
4. Tomar conciencia de cuáles son las tareas críticas de la edad adulta, así como de la necesidad de mejorar dichas tareas, incrementando (cuando sea necesario) el control sobre la propia vida o la capacidad para desarrollar proyectos, para poder así afrontar las dificultades que plantea educar a un adolescente.
5. Comprender el antagonismo que con frecuencia existe entre las tareas y formas de pensar de adolescentes y adultos, y aplicar dicha comprensión a los conflictos en los que se manifiesta, para poder controlar la tensión que producen y resolverlos mejor.

6. Sensibilizar sobre los sesgos más frecuentes que se producen en situaciones conflictivas y estresantes, y del riesgo de que dichas distorsiones se activen en los problemas que viven con su hijo/a adolescente.
7. Adquirir habilidades para detectar y detener los sesgos mencionados en el apartado anterior y corregirlos, generando explicaciones alternativas.
8. Ayudar a que los adultos se pongan en el lugar de los adolescentes y éstos en el lugar de aquellos, adquiriendo las habilidades que les permitan llevar a cabo este cambio de perspectiva e incluso tomar distancia, poniéndose en el lugar de una tercera persona, o analizando la relación existente entre su situación y la de otras familias o en conexión con los cambios que actualmente vive la sociedad.
9. Establecer el compromiso de aplicar algunas de las habilidades anteriormente mencionadas (las que se consideren más urgentes o relevantes) a las situaciones cotidianas que se van a vivir antes de la próxima sesión.

2.2. Desequilibrio y tendencia a la dramatización

La adolescencia es el período evolutivo comprendido entre el final de la infancia, que suele situarse en la pubertad (en torno a los 12 años), y el comienzo de la edad adulta (en torno a los 20). Se trata, por tanto, de un período de transición, en el que se ha dejado de ser un niño pero todavía no se es un adulto, y en el que se experimentan cambios muy importantes y un alto nivel de duda e incertidumbre.

Desde los primeros análisis psicológicos publicados a principios de siglo sobre esta etapa se hace referencia a la dificultad que supone, tanto para el propio adolescente como para los adultos que con él interactúan, describiéndola como un período *turbulento y estresante*, en el que se experimentan fuertes oscilaciones y una marcada tendencia a la dramatización.

2.3. Cambios en la forma de ver el mundo

En la adolescencia puede desarrollarse una forma diferente de ver el mundo, el pensamiento abstracto, que permite un gran distanciamiento de la realidad inmediata para juzgarla a partir de lo que podría ser, imaginar otras posibilidades además de las que existen, pensar sobre los propios procesos psicológicos, sobre lo que se piensa o lo que se siente, tratar de explicar lo que sucede a través de múltiples hipótesis, o analizar todas las posibilidades y valorar la realidad como una de dichas posibilidades. Capacidad que no todos los adolescentes desarrollan por igual y que desempeña un decisivo papel en la principal tarea que debe realizarse en esta edad: la construcción del propio proyecto vital. Para elaborarlo adecuadamente conviene plantearse la propia vida como un conjunto de posibilidades que pueden ir mucho más allá de las realidades que rodean al adolescente. Estos cambios pueden ser el origen de algunos problemas de indisciplina, al hacer por ejemplo que el adolescente imagine nuevas posibilidades para transgredir las reglas establecidas y llevarle a descubrir las contradicciones o exageraciones de lo que le dicen sus padres.

2.4. La necesidad de ser especial

La capacidad del adolescente para distanciarse de la realidad inmediata y pensar sobre sus propios procesos psicológicos, suele llevarle al principio (entre los 12 y los 16 años) a un tipo especial de *egocentrismo*, caracterizado por creer que lo que a él le preocupa es también objeto de preocupación para los demás, creyendo por ejemplo que los otros le prestan tanta atención (a su aspecto y a su conducta) como él mismo se presta, anticipando continuamente cuáles van a ser las reacciones que producirá en los demás, como si estuviera ante un *auditorio imaginario*.

La tendencia de los adolescentes a pensar sobre sí mismos, a buscar su diferenciación y su coherencia, les lleva a contarse una historia sobre sí mismos basada en el convencimiento de que su experiencia personal es algo especial y único. Este problema podría estar en la base de las conductas de riesgo en que se implican algunos adolescentes con cierta frecuencia, creyendo que las consecuencias más probables de dichas conductas no pueden sucederles a ellos porque son especiales. Esta fuerte necesidad que los adolescentes tienen de sentirse especiales ayuda a explicar por qué a veces pueden considerar deseables determinados problemas (como la violencia o la expulsión de la escuela, por ejemplo).

Los problemas anteriormente mencionados pueden comenzar a superarse a través de una *adecuada interacción con compañeros*, que permita al adolescente contar con un auditorio real con el que compartir sus pensamientos y sentimientos y descubrir así que a pesar de ser diferente comparte con los demás importantes semejanzas, puesto que todos somos únicos y especiales y al mismo tiempo iguales a los demás, incluso en la adolescencia.

2.5. Búsqueda de sensaciones y atracción por el riesgo

La habilidad para afrontar con eficacia y autonomía las situaciones de riesgo es un aspecto importante de nuestra capacidad de adaptación que suele desarrollarse bastante tarde. En relación a lo cual cabe considerar la escasa eficacia que suelen tener con los jóvenes los intentos de prevenir graves problemas que aumentan en dicha edad (accidentes de tráfico, embarazos no deseados, drogadicciones...) informando simplemente sobre el riesgo que suponen las imprudencias. Y es que con frecuencia el adolescente se comporta como si se creyera invulnerable (o incluso inmortal), como si no fuera a sufrir las consecuencias de los riesgos en los que incurre (porque él es especial). Esta tendencia a participar en situaciones arriesgadas (bebiendo mucho alcohol, llegando a la violencia...) se incrementa, además, por la orientación del adolescente hacia la novedad y la independencia, que le lleva a buscar nuevas sensaciones.

Para comprender la conducta de riesgo en los adolescentes es necesario tener en cuenta que no se produce de forma gratuita, porque sí, sino que puede ser utilizada para responder a funciones psicológicas y sociales, especialmente cuando no se dispone de otros recursos para ello. Entre dichas funciones cabe destacar: la integración en el grupo de compañeros, la reducción del estrés y de la incertidumbre sobre la propia identidad, obtener experiencias de poder y protagonismo social, establecer la auto-

mía de los padres, rechazar las normas y valores de la autoridad convencional, o marcar que ha dejado de ser un niño

En función de lo anteriormente expuesto, se deduce que para prevenir las conductas de riesgo no basta con enseñar a rechazarlas sino que es preciso desarrollar otras alternativas que las hagan innecesarias.

2.5. La principal tarea del adolescente: averiguar quién es y qué quiere hacer en la vida

La adolescencia es actualmente una etapa de aplazamiento, un tiempo en el que se dispone de una capacidad física y cognitiva muy próximas a las de un adulto, pero en el que no se asumen todavía las responsabilidades propias de dicha edad (trabajo, familia...). Período que permite una incorporación gradual a dicho papel así como la posibilidad de conocer distintas posibilidades para desempeñarlo, cuestionar las experiencias reales, poder elegir entre ellas, o construir otras nuevas. Esta característica del adolescente (disponer de una capacidad física y cognitiva similar o superior a la de los adultos, ver la vida como un conjunto de posibilidades todavía sin explorar, ausencia de responsabilidades y tendencia a criticar a los adultos de forma radical) puede originar frecuentes enfrentamientos con sus padres.

La tarea fundamental de la adolescencia es la construcción de una identidad propia, diferenciada, la elaboración de un proyecto vital en sus distintas esferas, de forma que se pueda dar una adecuada respuesta a preguntas como las siguientes: ¿quién soy yo?, ¿qué quiero hacer con mi vida?, ¿en qué quiero trabajar?, ¿cómo quiero que sea mi vida social y mi vida familiar?, ¿cuáles son mis criterios morales?, ¿cuáles son los valores por los que merece la pena comprometerse?

El logro de una identidad positiva y diferenciada, que favorezca el compromiso personal y constructivo con las respuestas que uno mismo ha dado a dichas preguntas, difícilmente se alcanza antes de los últimos años de la adolescencia (19 o 20 años), o incluso más tarde. Cuando dicha tarea se resuelve adecuadamente se produce una *identidad lograda*, que se caracteriza por dos criterios generales:

1. *Es el resultado de un proceso de búsqueda personal activa y no una mera copia o negación de una identidad determinada.* En dicho proceso el adolescente se plantea distintas posibilidades, duda entre varias alternativas y busca activamente información sobre cada una de ellas (sobre cómo viven y trabajan personas que las representan, por ejemplo). La construcción de la identidad surge después de dicho proceso, durante el cual el adolescente puede experimentar cierta inestabilidad y tener, incluso, envidia de los compañeros que parecen más estables (porque saben ya lo que quieren, lo han conseguido...)
2. *Permite llegar a un nivel suficiente de coherencia y diferenciación, integrando:* a) la diversidad de papeles que se han desempeñado y se van a desempeñar (en la familia, en trabajo...); 2) la dimensión temporal (lo que se ha sido en el pasado, lo que se es en el presente y lo que se pretende ser en el futuro); 3) lo que se percibe como real y como posible o ideal; 4) la imagen que se tiene de uno mismo y la impresión que se produce en los demás (amigos, compañeros, padres, profesores...).

No todos los adolescentes resuelven adecuadamente la tarea crítica de la adolescencia ni consiguen, por tanto, una identidad diferenciada y coherente. La crisis de identidad puede producir una serie de respuestas que reflejan cierto desequilibrio temporal, y que cuando se prolongan en exceso coinciden con las respuestas inadecuadas a dicha tarea, entre las cuales cabe destacar:

1. **La identidad difusa**, ignorando quién es uno mismo o hacia donde va. Problema que se detecta por: la ausencia de objetivos y la apatía, la incapacidad de esforzarse con cierta intensidad o durante un tiempo prolongado en una determinada dirección, la dificultad para decidir o para comprometerse con las propias decisiones. Estas características, que son relativamente frecuentes al principio de la adolescencia, pueden ser consideradas como problema cuando se prolongan en exceso, impidiendo una adecuada autorrealización en edades posteriores. Los adultos con *difusión de identidad* son inseguros, inestables y tienen una gran dificultad para comprometerse con proyectos o acciones emprendidas, parecen vivir permanentemente en la adolescencia, en crisis de identidad. Carencia que a medida que avanza la edad puede hacerles muy vulnerables a los problemas debido a que nunca llegan a lograr nada.
2. **La fijación prematura de identidad**, es el extremo opuesto al problema anterior. En esta condición el individuo puede tener proyectos y objetivos claramente definidos, pero estos no son el resultado de una búsqueda personal entre distintas alternativas, sino la consecuencia de una presión social excesiva (generalmente de la propia familia) y/o de su propia dificultad para soportar la incertidumbre que genera el cuestionamiento de una identidad proporcionada por otro(s). Los adolescentes que establecen sus proyectos vitales de forma prematura, sin crisis ni cuestionamiento de una opción propuesta por otra persona (y que suelen decir haber elegido incluso desde su infancia) pueden parecer más tranquilos y equilibrados que sus compañeros cuando estos atraviesan por dicha crisis. Entre los riesgos que implica la identidad prematuramente definida cabe destacar: 1) el empobrecimiento de dicha identidad, limitando las posibilidades de desarrollo del individuo, así como su capacidad para comprometerse y luchar por lo que ha elegido cuando esta elección no fue realizada con la suficiente madurez; 2) o graves discrepancias entre las decisiones adoptadas (ocupación, pareja, estilo de vida) y determinadas características personales, con el consiguiente riesgo que de ello se deriva en el desarrollo posterior produciendo insatisfacción con las decisiones adoptadas o la tendencia a vivir la crisis de identidad en edades posteriores cuando su solución resulta más difícil.
3. **La identidad negativa**, se produce cuando resulta muy difícil la búsqueda de alternativas constructivas a una determinada identidad convencional (la que proponen los padres o la sociedad, por ejemplo), pero no se quiere seguir dicha propuesta, sino que se *reacciona contra ella, negándola*. El resultado de dicho proceso suele ser también muy estereotipado y limita considerablemente el desarrollo del individuo, puesto que éste suele producirse en referencia a una determinada identidad aunque en sentido contrario. Una buena parte de las conductas antisociales que presentan algunos adolescentes pueden ser una consecuencia de su *identidad negativa*. Cuando esta condición queda como estilo permanente de identidad puede producir graves problemas tanto para el propio individuo como para los demás.

La identidad lograda (coherente y diferenciada) comienza a manifestarse entre los 18 y los 21 años, pudiéndose producir ritmos de desarrollo distintos según el ámbito al que se refiere (ocupación, familia, valores...).

Los adultos con una identidad lograda tienen más capacidad para superar los problemas sociales y emocionales que los adultos con identidad difusa, prematura o negativa.

2.7. Antagonismo entre la tarea vital del adulto y del adolescente

Las dos principales tareas evolutivas de la edad adulta son el desarrollo de relaciones sociales de intimidad, superando el riesgo de aislamiento, y la realización de los propios proyectos, superando el riesgo de estancamiento. Para llevarlas a cabo el adulto debe aprender a afrontar la distancia que con frecuencia existe entre los sueños y proyectos de su juventud, lo que se pretendía llegar a ser, y lo que en realidad es en las distintas esferas de su vida (pareja, familia, ocupación).

La edad adulta se caracteriza por el desempeño de múltiples papeles y por un nivel de responsabilidad superior a los de cualquier otra edad. Y para ello, el individuo debe controlar el tiempo y la energía, continuar las líneas de acción emprendidas, los compromisos asumidos, tratando de resolver los múltiples conflictos que implican.

Cuando el adulto abandona repetidamente las situaciones en las que experimenta conflictos (entre sus ideales y la realidad), corre el riesgo de: 1) soledad y aislamiento, en la vida social; 2) y estancamiento, en la realización de tareas y proyectos.

Para afrontar adecuadamente las crisis de la edad adulta se necesita un tipo de pensamiento diferente de la orientación radical del joven, mucho más orientado en función de la acción y del contexto, más práctico.

La tendencia radical e hiperlógica del joven, orientada a analizar todas las posibilidades, a detectar y combatir la más mínima contradicción, no resulta adaptativa en la vida adulta, especialmente a partir de los 40 años, puesto que en ella es preciso aprender a vivir entre contradicciones y asumir un pensamiento más pragmático, que ayude a desarrollar el compromiso con el camino elegido, pero manteniendo, al mismo tiempo, objetivos y proyectos que ayuden a darle sentido a la vida.

El adulto debe adoptar un curso de acción que va excluyendo progresivamente la multitud de posibles alternativas de las que dispone el joven. En lugar de buscar la superación total de las contradicciones, una buena adaptación en la vida adulta requiere comenzar a aceptarlas mientras se intenta superar lo que se puede.

En función del antagonismo existente entre las tareas y formas de pensamiento del joven y el adulto, pueden comprenderse algunas de las dificultades que se producen entre las personas que se encuentran en estas dos etapas evolutivas, especialmente en contextos familiares.

2.8. Cambios en el significado de la adolescencia

A medida que la sociedad se hace más compleja y exige a sus adultos habilidades más sofisticadas suele alargar el período de tiempo dedicado a la adquisición de dichas

habilidades, atrasando la incorporación a las responsabilidades adultas y prolongando así la adolescencia.

La necesidad de una etapa dedicada a construir con autonomía el propio proyecto vital aumenta con la rapidez de los cambios sociales, que reducen la eficacia de los modelos anteriores para un mundo muy distinto del que vivió la generación anterior.

Para comprender a los adolescentes es preciso tener en cuenta, además, que esta etapa representa el período evolutivo en el que más influyen los cambios históricos, tanto desde un punto de vista cuantitativo (en su duración) como cualitativo. Así queda reflejado, por ejemplo, en el hecho de que se hable de los jóvenes de una determinada década (los 60, los 70, los 80 o los 90) con mucha más frecuencia que de los adultos o de los niños de dichas décadas, porque entre aquellos hay diferencias mucho más significativas que entre éstos.

2.9. Sesgos y distorsiones más frecuentes en situaciones problemáticas

Cuando un adolescente o un adulto se siente desbordado por una situación emocional que no controla, como pueden ser las dificultades que plantean las relaciones familiares, suelen producirse una serie de dificultades en la percepción de dicha situación que hacen que el problema aumente. Entre las dificultades más frecuentes observadas en estas situaciones estresantes se encuentran:

1. *La visión de túnel*, o tendencia a ver o recordar solamente un aspecto de la realidad, excluyendo el resto; centrándose en un detalle de la situación, que se exagera o distorsiona al no captar simultáneamente los otros aspectos que lo compensan o matizan. Distorsión que se supera dirigiendo la atención a los aspectos de la realidad que pasan desapercibidos; para llegar a entender, por ejemplo, otras explicaciones distintas a la que provoca la percepción de hostilidad en la conducta del otro.
2. *Absolutismo y pensamiento dicotómico*, tendencia a percibir la realidad en términos dicotómicos («blanco o negro») pasando de un extremo al otro sin considerar posiciones intermedias. En relación a la cual cabe considerar también la tendencia a sacar conclusiones excesivamente generales, que se detecta por la utilización errónea de términos absolutos (*todos, nadie, siempre, nunca*). Para superarlo conviene aprender a ver *la relatividad* de los acontecimientos que originan el problema, sustituyendo los términos absolutos por términos relativos o parciales (*algunos, a veces...*). Así puede llegar a comprenderse, por ejemplo, que las conductas del adolescente a través de las cuales parece rechazar la ayuda del adulto no son absolutas, y que se compensan por otras conductas en las que el hijo sigue expresando que quiere a sus padres.
3. *Fatalismo, percepción de falta total de control* sobre los acontecimientos que se viven, y que genera una tendencia a la pasividad y al desánimo. Su superación requiere conceptualizar las dificultades como problemas resolubles, analizando qué puede hacer uno para avanzar en su solución y dándose mensajes optimistas para llevarlo a la práctica.
4. *La confusión de los pensamientos y de las emociones con la realidad*, o creencia a creer que lo que pensamos acerca de la realidad es la propia realidad y lo que senti-

mos como verdadero necesariamente lo es. Para superarla conviene valorar el grado de certeza que se atribuye al pensamiento que provoca el sufrimiento cuando se está sintiendo con intensidad (escribiéndolo por ejemplo en forma de porcentaje) y repetir dicha valoración en otro momento en que uno se encuentra más tranquilo (al día siguiente por la mañana); comparación que suele permitir comprobar que a veces los pensamientos y las emociones nos engañan.

Para superar los problemas anteriormente mencionados, que surgen en situaciones estresantes que nos desbordan, pueden seguirse los siguientes pasos:

1. Tratar de reconstruir por escrito, frase a frase, cómo es el diálogo interno que se produce antes y después de la situación estresante.
2. Identificar los distintos tipos de distorsiones que se producen en el diálogo interno que provoca el estrés y en el que la sigue: visión de túnel, absolutismo, fatalismo, confusión de las emociones con la realidad.
3. Corregir los pensamientos distorsionados por otros que superen dichas distorsiones.

2.10. La necesidad de que el adulto se ponga en el lugar del adolescente y el adolescente en el lugar del adulto

Para superar los problemas que surgen en la relación entre un adulto y un adolescente es muy importante que ambos entiendan la situación del otro, intentando:

1. Ponerse en su lugar, e identificar tanto las semejanzas como las diferencias entre la perspectiva del otro y la propia. Para lo cual el adulto puede intentar recordar cómo fue su propia adolescencia, qué problemas tenía con sus padres, qué queda de sus proyectos, qué frustraciones y conflictos puede estar reviviendo en la relación con su hijo/a adolescente. E intentar que el hijo entienda también ambas perspectivas.
2. Intentar ver las distintas perspectivas existentes en la relación familiar (padre y madre con el hijo/a) con un poco de distancia, pensando cómo las vería una tercera persona, que no estuviera implicada en el problema, o la similitud que existe con las relaciones existentes en otras familias o en conexión con los cambios que actualmente vive la sociedad.

2.11. Conclusiones: cómo ayudarles a construir su propia identidad

Lo anteriormente expuesto puede resumirse en las siguientes conclusiones sobre las condiciones que es preciso favorecer:

1. La principal tarea evolutiva del adolescente es construir su propia identidad, elaborar un proyecto vital en torno al cual tomar decisiones que orientan su desarrollo posterior. Para favorecer la capacidad de autorrealización conviene garantizar que dicho proceso se realice en las mejores condiciones. Los adultos pueden favorecerlas ayudando a que el adolescente se cuestione las distintas identidades

que conoce y busque activamente entre distintas posibilidades. A partir de dicha búsqueda el adolescente debe lograr un nivel suficiente de coherencia y diferenciación, integrando sin confundir: la diversidad de papeles que la vida supone, lo que uno es y lo que quiere llegar a ser o el presente y el futuro.

2. La tendencia de la adolescencia temprana (13-15 años) a la dramatización puede aumentar el riesgo de problemas emocionales, que comienzan a superarse a partir de los 16 años cuando el adolescente tiene oportunidades para establecer relaciones adecuadas con otros adolescentes. Para elaborar una identidad positiva, los adolescentes necesitan tener un grupo de compañeros constructivo, con el que descubrir que son iguales a los demás, pero al mismo tiempo únicos y especiales.
3. La calidad de la vida adulta depende de cómo se resuelven dos tareas fundamentales: el establecimiento de las relaciones de intimidad (superando el riesgo de aislamiento) y la realización de los propios proyectos (superando el riesgo de estancamiento). La existencia de graves problemas en cualquiera de estas dos tareas incrementa el estrés del adulto y puede reducir su eficacia educativa. Para superar estos problemas conviene que el adulto desarrolle un pensamiento pragmático orientado en función de la acción y del contexto.
4. La dificultad de comunicación que a veces se produce entre el adolescente y sus padres se origina, en parte, por el conflicto existente entre las tareas vitales y formas de pensar que caracterizan a cada etapa. Para favorecer la superación de estas dificultades y mejorar la comprensión recíproca conviene que el adulto se ponga en el lugar del adolescente (recordando su propia adolescencia) y que el hijo se ponga en el lugar de su padre y en el de su madre. También puede ayudar, en este sentido, que cada uno de ellos tome distancia de su propia situación comparándola con la situación de otras familias, para identificar semejanzas y diferencias.

