

Autoestima

STRUCCIONES:

Elabora las historias siguientes:

Historia de una persona conocida con autoestima insegura y sus consecuencias.

8a. SESIÓN

G. IDENTIDAD

Lectura 11: La búsqueda de identidad

Juan Delval*

Una de las primeras cosas que tiene que conseguir el adolescente es asimilar los rápidos cambios físicos que está experimentando. Su cuerpo cambia, su voz cambia, aparecen los caracteres sexuales secundarios y todo ello hace que la imagen que tiene de sí mismo se modifique. Nuestra propia **imagen corporal** es algo importante en todas las edades, pero para el adolescente temprano puede llegar a ser algo crucial, por varias razones.

En primer lugar, los cambios no tienen lugar en todos los adolescentes a la vez, hay grandes diferencias individuales. Algunos crecen demasiado de prisa, y son mucho más altos que sus compañeros; otros, en cambio, empiezan a crecer más tarde y siguen siendo niños frente a los compañeros de su misma edad, lo que les provoca el miedo de quedarse pequeños. En algunos estudios se ha encontrado que los que maduran lentamente suelen ser más inquietos y necesitan continuamente atraer la atención de los demás, como para mostrar que están ahí. En cambio, los que maduran pronto suelen sentirse más seguros y convertirse en los individuos dominantes de su grupo. El peso también es objeto de preocupación. Es muy frecuente que las chicas quieran perder peso, y eso puede conducir incluso a la anorexia, un trastorno que puede ser muy grave, mientras que bastante varones, a los que el estirón les da un aspecto larguirucho y desgarbado, querrían aumentarlo.

En segundo lugar, el adolescente presta gran atención a la opinión de los otros y le importa mucho lo que piensen de él y cómo le vean, y además tiende a sentirse el centro de las miradas de todos, en esa manifestación de egocentrismo social. A muchos les preocupa el acné, que frecuentemente aparece en la cara y que se debe a un exceso de producción de grasa de las glándulas sebáceas, que irrita los tejidos circundantes. El crecimiento de los pechos en las chicas es también un motivo de preocupación, tanto si es lento, como si es rápido, por esa tendencia a no alejarse de la media. En nuestra cultura se exageran

estas inquietudes, por la importancia que se atribuye a la imagen corporal y a ser atractivo/a, sobre lo que se insiste continuamente en los medios de comunicación.

En la adolescencia se observan, entonces, importantes cambios en el **concepto de sí mismo** o **autoconcepto**. El autoconcepto es el conjunto de representaciones que el individuo elabora sobre sí mismo y que incluyen aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales.

El autoconcepto de los adolescentes es mucho más complejo y es el producto resultante de las aspiraciones propias y de la imagen que devuelven los demás. Esa imagen reflejada es esencial, pero no siempre exacta y pueden llegar a producirse deformaciones tremendas. Todos queremos ser los mejores, al menos en un ámbito, y tenemos miedo a no destacar y a que los otros no nos aprecien. Los adolescentes experimentan grandes oscilaciones, que van de sentirse excepcional, a situarse muy por debajo de los compañeros. Es una etapa de tanteos hasta encontrar el justo lugar, en la que existe un gran miedo al ridículo. Esa "audiencia imaginaria" de la que habla Elkind atormenta al adolescente y le hace sentirse escrutado por los demás.

Cada uno de nosotros va contruyendo una noción de **identidad personal** que implica una unidad y continuidad del yo frente a los cambios del ambiente y del crecimiento individual. Esa identidad es el resultado de la integración de los distintos aspectos del yo, entre los cuales puede incluirse el autoconcepto. El psicoanalista Erik Erikson (1950, 1968), es el que ha popularizado el concepto de identidad y sobre todo la noción de "crisis de identidad". Erikson ha dividido el desarrollo humano, desde el nacimiento a la edad madura, en ocho estadios, cada uno de los cuales supone superar una crisis. Pero es en la adolescencia cuando se produce la crisis principal y hay que construir la identidad del yo, a la que se opone el

* Tomado de: Delval, Juan. "El desarrollo humano". Siglo Veintiuno editores, México, 1994, pp. 576 a 578.

sentimiento de difusión de la identidad. Los adolescentes tratan de sintetizar sus experiencias anteriores, y se apoyan en el sentimiento de confianza o inseguridad que han adquirido en las distintas etapas de la infancia, para alcanzar una identidad personal estable; el haber superado satisfactoriamente las crisis anteriores hace posible abordar ésta con más posibilidades de éxito.

Erikson resumen así las tareas de la adolescencia :

He denominado sentimiento de identidad interior a la integridad (wholeness) que ha de lograrse en este estadio. A fin de experimentar la integridad, el joven debe sentir una continuidad progresiva entre aquello que ha

llegado a ser durante los largos años de la infancia y lo que promete ser en el futuro; entre lo que él piensa que es y lo que percibe que los demás ven en él y esperan de él. Individualmente hablando, la identidad incluye (pero es más que) la suma de todas las identificaciones sucesivas de aquellos años tempranos en los que el niño quería ser -y era con frecuencia obligado a ser- como la gente de la que dependía. La identidad es un producto único que en este momento enfrenta una crisis que ha de resolverse sólo en nuevas identificaciones con compañeros de la misma edad y con figuras líderes fuera de la familia. La búsqueda de una identidad nueva y no obstante confiable quizá pueda apreciarse mejor en el constante esfuerzo de los adolescentes por definirse, sobredefinirse y redefinirse a sí mismos y a cada uno de los otros en comparaciones a menudo crueles. (Erikson, 1968, pp. 71-72)*

Cada uno de nosotros va contrayendo una noción de identidad personal que implica una unidad y continuidad del yo frente a los cambios del ambiente y del crecimiento individual. Esa identidad es el resultado de la integración de los distintos aspectos del yo, entre los cuales puede incluirse el autoconcepto. El psicoanalista Erik Erikson (1950, 1968), es el que ha profundizado el concepto de identidad y sobre todo la noción de "crisis de identidad". Erikson ha dividido el desarrollo humano, desde el nacimiento a la edad adulta, en ocho etapas, cada una de las cuales requiere superar una crisis. Pero es en la adolescencia cuando se produce la crisis principal y hay que

En segundo lugar, el adolescente presta gran atención a la opinión de los otros y le importa mucho lo que piensan de él y cómo le ven, y además tiende a sentirse el centro de las miradas de todos, en sus manifestaciones de egocentrismo social. A muchos les preocupa el acné, que frecuentemente aparece en la cara y que se debe a un exceso de producción de las glándulas sebáceas, que irrita los tejidos circundantes. El crecimiento de los pechos en las niñas es también un motivo de preocupación, tanto si crecen como si es rápido, por esa tendencia a no

* Erikson, Erik E.H. "Identidad, juventud y crisis". Ed. Paidós, Buenos Aires, 1968.

EJERCICIO 13

Concepto de identidad

INSTRUCCIONES:

Contesta lo siguiente:

1. ¿Qué es la identidad, según el autor Delval?

2. ¿Cuáles son las tareas del joven, según Erikson, para conformar su identidad?

3. Describe en un espacio mínimo de media cuartilla la versión de tu identidad.

ANEXO

El crecimiento y el comportamiento de los 10 a los 16 años

(Tabla comparativa del Instituto Gesell en grupos de adolescentes)

Lectura 12: El crecimiento y el comportamiento de los 10 a los 16 años.

Françoise Doltó*

Tabla comparativa establecida a partir de las observaciones del Instituto Gesell en grupos de adolescentes norteamericanos.

CRECIMIENTO-SEXUALIDAD-SALUD E HIGIENE-ACTITUDES Y COMPORTAMIENTO

	CRECIMIENTO		SEXUALIDAD		SUEÑO E HIGIENE	ACTITUDES Y COMPORTAMIENTO
	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS		
10 AÑOS	Misma estatura media. Ligero inicio de maduración.	Misma estatura media. Ni rastro de maduración sexual.	Juegos sexuales. Se interesan cada vez más en las funciones de eliminación.	Juegos sexuales. Se interesan cada vez más en las funciones de eliminación.	Buena salud general y buen apetito. Diez horas de sueño de promedio. Los chicos se duermen más de prisa que las chicas. Pesadillas frecuentes. Hora de acostarse las 8:30. No les gusta lavarse.	(Tics, vestido, actitud de servicio) Movimientos de la boca. Interesado, entusiasta, confiado, curioso, necesita diversión. Descuidado en el vestir, desordenado. Poco inclinado a prestar sus servicios.
11 AÑOS	Diferencias individuales. Aparición de vello en el pubis. Crecimientos. 90% de la estatura adulta.	Grupo más uniforme. Pocos signos de maduración sexual. Incremento de la estructura ósea. 80% de la estatura adulta.	Interés por el desarrollo de los senos. Conciencia de las reglas, de las relaciones sexuales y de la reproducción.	Interés naciente por el sexo. Erecciones resultantes de estímulos no eróticos.	Buena salud, infecciones ligeras, buen apetito. Nueve y media horas de sueño promedio. El hecho de acostarse es más problemático que el de levantarse. Sueños largos. Hora de acostarse: las 9:00. Se vuelve menos reticente al aseo.	Tics del rostro. Exageración de los movimientos. Alegre, amistoso, activo, despierto. Tiene ideas firmes sobre el modo de vestirse. Evita las tareas de la casa.
12 AÑOS	Crecimiento acelerado en estatura y en peso. Hinchamiento de los senos. Aparición de pelos en las axilas. Primeras reglas en algunas.	Diferencias individuales. Aumento del tamaño de los órganos sexuales. Aparición del vello en el nacimiento del pene.	Interés por la menstruación.	Aumento del interés por el sexo y por la propia anatomía. Erecciones frecuentes. Masturbación.	Buena salud, dolores de cabeza y de estómago. Excelente apetito. Nueve y media horas de sueño de promedio. Menos pesadillas y menos sueños. Hora de acostarse: las 9:00. Inicio de coqueteo en las chicas.	Movimientos de las manos, exageración oral. Parlanchín, exuberante, muy activo. Rebuscamiento en el vestir, quiere tener un estilo. Se resigna a las tareas familiares.
13 AÑOS	Disminución del ritmo de crecimiento. Maduración continua. Reglas.	Aparición del vello púbico. Crecimiento rápido de los órganos sexuales. La voz se vuelve más grave. Primera eyaculación.	Interés menos claro por el sexo.	Pudor, masturbación.	(Sueño, apetito, cuidados corporales...) La salud sigue mejorando. Resfriados, fatiga, apetito desigual. Nueve horas de sueño promedio.	(Tics, vestido, actitud de servicio)

*Tomado de: Doltó, Françoise. "La causa de los adolescentes". Ed. Seix Barral, Barcelona, 1990, pp. 62 a 65 y 66-67.

Continuación...

	CRECIMIENTO		SEXUALIDAD		SUEÑO E HIGIENE	ACTITUDES Y COMPORTAMIENTO
	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS		
14 AÑOS	Prácticamente su cuerpo es ya el de una mujer. Madurez de las características sexuales secundarias.	Aún se parece a un niño. Periodo de transición. Crecimiento rápido. Sudor en las axilas.	Se interesan en los aspectos sociales del sexo y en aspectos más complejos de la reproducción. Interés por los chicos.	Poluciones nocturnas y masturbación que dan lugar a sentimientos de culpabilidad.	Excelente salud, apetito considerable, algunas dificultades cutáneas. Nueve horas de sueño de promedio. Levantarse comienza a ser difícil. Hora de acostarse: 9:30 - 10:00. Los muchachos se lavan menos gustosamente que las chicas.	Se vuelve excitable o irritable. De nuevo más sociable y más enérgico. Gran interés por el vestir y por la propia apariencia. Ayudar en casa es menos problemático que antes.
15 AÑOS	Redondeamiento de las formas.	Desarrollo de la fuerza. Aparición de vello: delante de las orejas, el mentón, los labios. Nuez de Adán más prominente.	Interés por los aspectos morales del sexo.	Interés por las chicas y por el aspecto social del sexo.	Muy buena salud, problemas cutáneos, buen apetito, algunos prestan atención al régimen. Ocho y media horas de sueño de promedio. Menos sueños, cuesta levantarse. Hora de acostarse: 10:00 a 10:30. Cada vez más cuidado del cuerpo.	Movimientos de los dedos. Descargas verbales. Apático, indiferente, replegado en sí mismo. Progreso en el orden y el cuidado de la ropa. Las tareas familiares son consideradas como un hecho consumado.
16 AÑOS	Afinamiento de los rasgos de madurez.	Crecimiento acabado en un 98%.	Responsables y capaces de elección en sus relaciones con los chicos. Maduras en sus sentimientos.	Interés creciente por las muchachas.	Excelente salud, mejora el color de la tez. Apetito variable según los individuos. Ocho horas de sueño promedio. A menudo cuesta levantarse. Hora de acostarse: 10:30 a 11:00. Asumen sus responsabilidades en cuanto a la propiedad personal. Los chicos de afeitan.	Disminución de la tensión general. Tranquilo, distendido, más suelto. Responsable en el cuidado de su ropa y el orden de su habitación.

EL CRECIMIENTO Y EL COMPORTAMIENTO DE LOS 10 A LOS 16 AÑOS (continuación)
EMOTIVIDAD-AFIRMACIÓN DE LA PERSONALIDAD-RELACIONES SOCIALES

	EMOTIVIDAD (Expresión de los sentimientos, inquietudes...)	AFIRMACIÓN DE LA PERSONALIDAD (Búsqueda de sí mismo, deseos, intereses...)	RELACIONES SOCIALES (Padres, hermanos, hermanas, amigos...)
10 AÑOS	Desenvuelto y alegre en general, de humor uniforme, una de las edades más felices. Lloro poco, origen principal de las lágrimas: la cólera. Miedos, temor a la oscuridad. Poco competitivo.	No se preocupa mucho de sí mismo. Arraigado en el presente, proyectos futuros bastante imprecisos. Deseos de posesiones materiales. Le gustan las actividades al exterior.	Muy unido a sus padres, afectuoso y muy expresivo. Le gusta participar en las actividades familiares. Disputas con hermanos y hermanas. Las chicas tienen relaciones complejas e intensas con una o varias amigas íntimas. Los muchachos evolucionan dentro de los grupos.
11 AÑOS	Sensible, le gusta afirmarse, cambios del humor, ataques de irritación y agresividad, necesidad de discutir. Inquieto y temeroso, miedo a los animales, a la oscuridad, a los lugares elevados. Espíritu de competición y de venganza. Llantos frecuentes: cólera decepción.	Búsqueda de sí mismo, opositor, se encuentra a menudo en conflicto con los demás. No le gusta ser criticado. Comienza a tener ideas sobre su vida futura. Deseos de posesiones materiales. Afición a coleccionar.	Tendencia a resistir a sus padres. Perturba la vida familiar, pero le gustan las actividades en familia. Combativo con relación a sus hermanos y hermanas. Relaciones afectivas intensas y complicadas entre las chicas. Los muchachos funcionan en bandas.
12 AÑOS	Equilibrado y expansivo, mejor control de sí mismo, sentido del humor. Menos llantos, más fácilmente triste. Menos inquietudes, preocupaciones sociales, miedo a la noche, a las serpientes, a la muchedumbre... Menos agresivo.	Búsqueda de sí mismo, tratando de ganarse la aprobación de los demás. Se considera más objetivamente. Deseos de posesiones materiales. Proyectos más realistas y más precisos. Interés por la naturaleza.	Pleno de simpatía por la madre, se siente próximo de su padre. Ama la familia y sus actividades, pero comienza a buscar la compañía de los amigos fuera del hogar. Mejoran las relaciones con los hermanos y hermanas. Chicos y chicas se mezclan cada vez más.
13 AÑOS	Replegado sobre sí mismo e interiorizado. Más reflexivo, afición al secreto. La edad menos feliz. Se decepciona y es herido fácilmente. Se hunde en depresiones. Menos temores. Inquietudes con el trabajo escolar. Miedos sociales. Quiere triunfar.	Búsqueda del yo en sí mismo. Vida interior importante. Le gusta estar solo. Impaciente por crecer. Interés por su carrera y por el matrimonio. Desea la paz y felicidad de los demás. Manías individuales, le gusta el deporte.	Más próximo y menos confiado en sus relaciones con los padres. Se retira apreciablemente de las actividades familiares. Buenas relaciones con los hermanos y hermanas (sobre todo con los de más edad o los mucho más jóvenes). Los chicos son menos sociables que a los 12 años, las muchachas tienen tendencia a codearse con chicos de más edad.
14 AÑOS	Expansivo y exuberante, extravertido, sentido del humor. Más alegre, piques, malos humores. La escuela, los acontecimientos mundiales, su propio aspecto son las principales causas de preocupaciones. Espíritu de competición, deseo de hacer bien las cosas.	Búsqueda de sí mismo, comparando su yo al de los demás. Ansioso de ser amado, deseo de independencia. Impaciente por crecer. Desea un mundo mejor. Intereses sociales y actividades sociales más equilibrados.	Critica a sus padres. A menudo, incomodado por su familia, siente la necesidad de romper los puentes y afirmar su independencia. Dificultades con los hermanos y hermanas de edad parecida. Formación de grupos y de amistades basados en intereses comunes. Las muchachas se interesan cada vez más en los chicos que éstos en ellas.
15 AÑOS	Inestable y apático, crítico, vida emocional compleja. Trata de disimular sus sentimientos. Miedos sociales. Búsqueda de la popularidad y de la libertad. Orgulloso de sus propias opiniones.	Se interesa en lo que le distingue de los demás. Deseo de felicidad personal. Los gustos y los intereses individuales se concretan.	Se aleja de sus padres, cuyas demostraciones afectuosas le cuesta aceptar. Encuentra sus principales satisfacciones sociales con sus amigos y en actividades exteriores. Mejoran las relaciones con hermanos y hermanas. Grupos mixtos donde se desarrollan relaciones y amistades privilegiadas.
16 AÑOS	Amistoso y bien adaptado. Más positivo y tolerante. Inquietudes respecto del futuro. Preocupado por su aspecto. Búsqueda del éxito social.	Sentido del yo, independiente. Confianza en sí mismo. Estado de equilibrio y seguridad. Deseos de felicidad, éxito y progreso personal.	Mejores relaciones con la familia, pero prefieren la compañía de los amigos a la de los padres. Protector con los hermanos y hermanas más jóvenes, y buen entendimiento con los mayores que él. Considera a sus amigos como un factor muy importante en su vida.