

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
Secretaría Académica

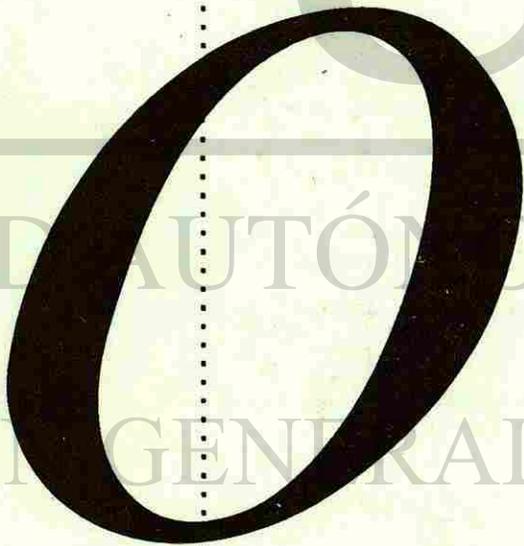
M3

REFORMA ACADÉMICA DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

Guía del Alumno
y

Compilación de Lecturas
ORIENTACIÓN, SEGUNDA EDICION 1995

Orientación



2343
30
95
3

LB2
U53
199
v. 3

LB2343

U530

1995

v. 3

0120-28960



JUANIL

Orientación

Curso III

"Desarrollo integral del adolescente"

Guía del Alumno

Segunda edición, 1995



FONDO UNIVERSITARIO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Indice

	página
* PRESENTACIÓN	4
* Objetivo del Curso III	6
* Unidad 1 Adolescencia: una etapa del desarrollo humano	7
- Objetivo de unidad.....	8
- Mapa conceptual.....	9
- Programa analítico	
1º Sesión.....	10
2º Sesión.....	11
* Unidad 2 Transición psicológica del adolescente	12
- Objetivo de unidad.....	13
- Mapa conceptual.....	14
- Programa analítico	
3º Sesión.....	15
4º Sesión.....	16
5º Sesión.....	17
6º Sesión.....	18
7º Sesión.....	19
8º Sesión.....	20

	página
* Ejercicios para el desarrollo de actividades de enseñanza aprendizaje:	
1."Etapas del desarrollo: Sinopsis".....	22
2."Etapas del desarrollo: Collage".....	23
3."Adolescencia".....	27
4."Pubertad y adolescencia".....	28
5."Notas sobre identidad".....	30
6."Concepto de identidad".....	31
7."Notas sobre cambios físicos".....	32
8."Reflexión sobre cambios físicos".....	33
9."Notas sobre emociones".....	34
10."Cambios en las emociones".....	35
11."Notas sobre intereses".....	36
12."Cambios en los intereses".....	37
13."Cambios en el pensamiento".....	38
14."Cambios en la sexualidad".....	39
15."Autoestima".....	40
* Criterios de evaluación	42
* Bibliografía	45

Presentación

A través de los Cursos I y II de Orientación que llevaste en el primer semestre tuviste la oportunidad de conocer información que ha contribuido a tu integración en la Universidad.

El Curso III de Orientación que te presentamos en esta Guía del Alumno, va dirigido al conocimiento de tí mismo, como sujeto adolescente que estás experimentando una serie de cambios que repercuten en tu vida psicológica y que se manifiestan en tus relaciones con las personas de tu entorno.

Las actividades que contempla este Curso III incluyen ejercicios de reflexión que te permitan esclarecer las dudas e inquietudes acerca de la etapa que estás viviendo, y además que contribuyan a desarrollar la seguridad en tí mismo.

Esperamos que la teoría de este curso te sirva de espejo y que las actividades a realizar te permitan mejorar tu vida en general.

Este curso contiene dos unidades cuyos títulos son los siguientes:

- * **Unidad 1:** Adolescencia: una etapa del desarrollo humano.
- * **Unidad 2:** Transición psicológica del adolescente.

Los materiales de apoyo para este Curso incluyen:

- **Guía del Alumno:** contiene el Programa del Curso y los Ejercicios de aplicación correspondientes a los contenidos temáticos.
- **Compilación de lecturas:** contiene una selección de contenidos de textos relacionados con el Programa del curso.

Comité de Orientación

Lic. Leticia Douglas Beltrán
 Lic. Guadalupe García Silva
 Lic. Gloria Delia González Pérez
 Prof. José Lino Lozano García
 Lic. José Guadalupe Salazar Reyes

Curso III

Temática: Desarrollo integral del adolescente

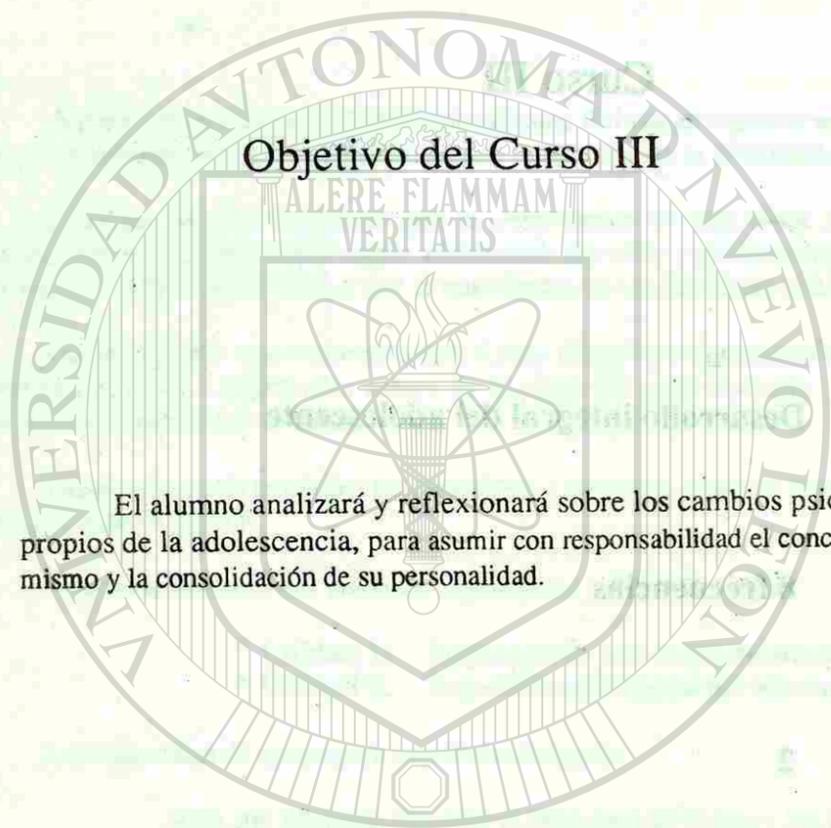
Duración: 8 frecuencias

Unidades: 2

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



Objetivo del Curso III

El alumno analizará y reflexionará sobre los cambios psicológicos propios de la adolescencia, para asumir con responsabilidad el conocimiento de sí mismo y la consolidación de su personalidad.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

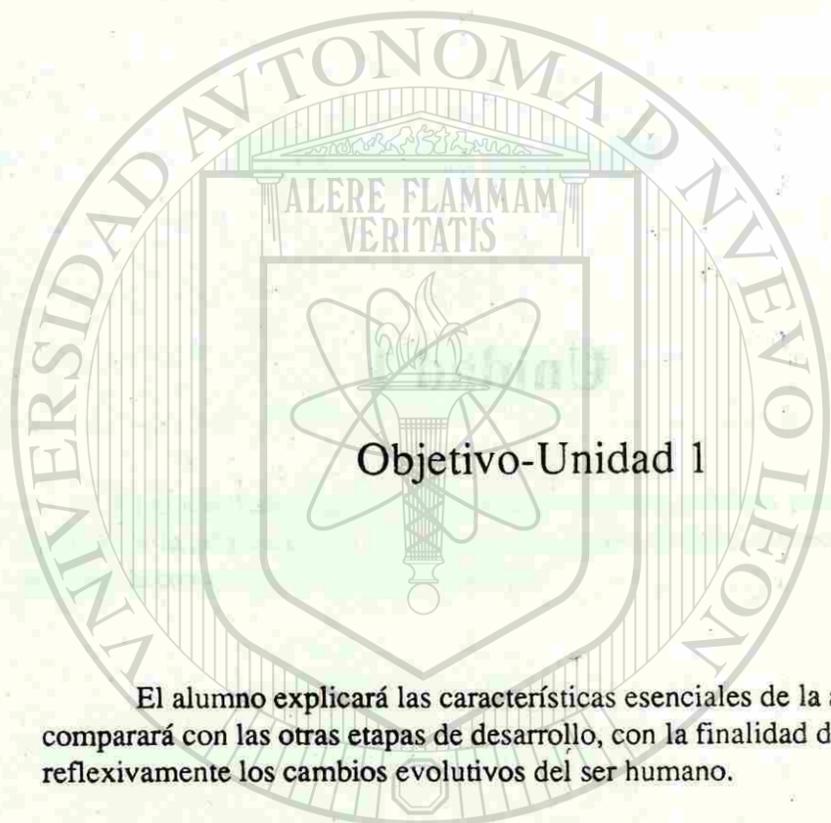
Unidad 1

JUANIL

Adolescencia: una etapa del desarrollo humano



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

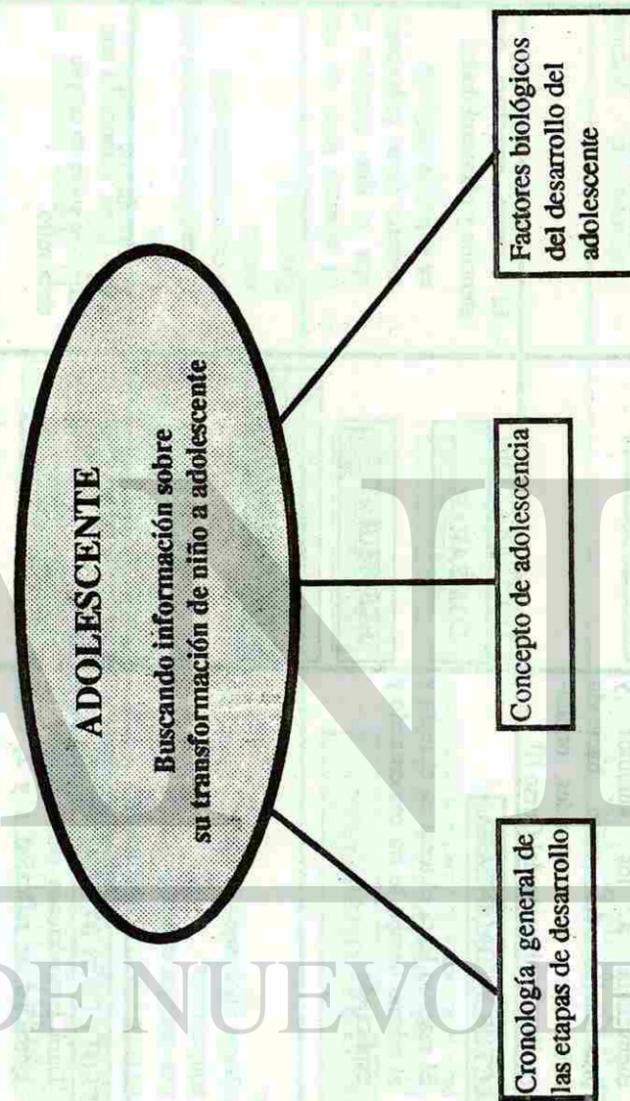


Objetivo-Unidad 1

El alumno explicará las características esenciales de la adolescencia y la comparará con las otras etapas de desarrollo, con la finalidad de internalizar reflexivamente los cambios evolutivos del ser humano.

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Mapa conceptual - Unidad 1



ORIENTACIÓN

CURSO: III UNIDAD: I TEMA: ADOLESCENCIA: UNA ETAPA DEL DESARROLLO HUMANO
 Sesión: 1a TIEMPO: 50'

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
BIENVENIDA	20'	EXPLICACIÓN DEL MAESTRO - Bienvenida a los alumnos y presentación del curso haciendo referencia a los contenidos, organización y evaluación del Curso III.	OBSERVAR INTERPRETAR	- El alumno pondrá atención a la explicación y planteará sus dudas.	
A. CRONOLOGÍA GENERAL DE LAS ETAPAS DE DESARROLLO	30'	LECTURA COMENTADA - El maestro leerá el tema en el texto y al mismo tiempo lo irá comentando y explicando.	COMPARAR RESUMIR REUNIR Y ORGANIZAR DATOS	- El alumno escuchará con atención y planteará dudas.	1. Ilustrará las diferentes etapas del desarrollo, señalando lo esencial de cada una de ellas y comparación con la adolescencia.
		RESOLUCIÓN DE PRÁCTICAS - Dará instrucciones para elaborar los ejercicios de reflexión 1 y 2, como tarea.	INTERPRETAR IMAGINAR RESUMIR	- Como tarea, elaborarán una reflexión sobre su propio desarrollo. Ejercicios 1 y 2.	

TELEOLOGÍA:

BIENVENIDA: Tiene el propósito de facilitar la relación maestro-alumno, mediante el conocimiento de la forma de trabajo y de los contenidos y objetivos a lograr. Lo importante en este punto es establecer una alianza de trabajo.

TEMA A: Orientar en el conocimiento y comprensión de las etapas de la vida, para que el estudiante obtenga mejor relación interpersonal con su entorno.

ORIENTACIÓN

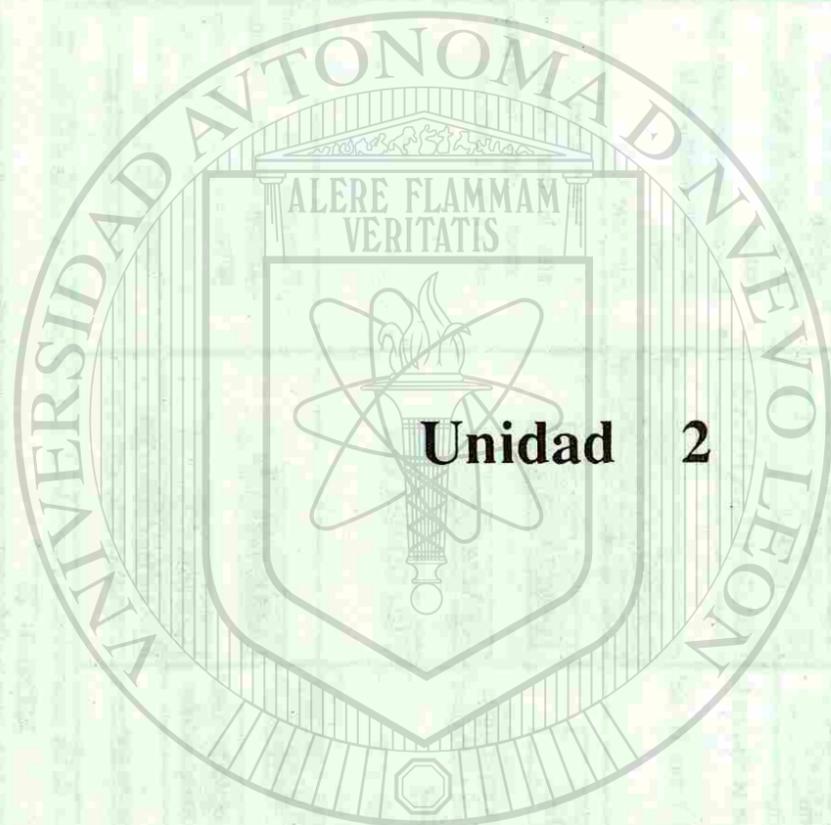
CURSO: III UNIDAD: I TEMA: ADOLESCENCIA: UNA ETAPA DEL DESARROLLO HUMANO
 Sesión: 2a TIEMPO: 50'

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
B. CONCEPTO DE ADOLESCENCIA	30'	TRABAJO EN EQUIPO - El maestro indicará a los alumnos que formen equipos para elaborar: * El concepto de adolescencia. * Los cambios esenciales que se dan en la adolescencia. Trabajarán apoyándose en el Tema B, del texto.	CLASIFICAR REUNIR Y ORGANIZAR DATOS RESUMIR	- El alumno elaborará en equipo: * El concepto de adolescencia. * Los cambios esenciales que se experimentan en la misma. Ejercicio 3.	2. Enlistará, en equipos, los cambios esenciales que experimenta una persona en la adolescencia. 3. Construirá un cuadro sinóptico que incluya los principales cambios biológicos a través de la adolescencia.
C. FACTORES BIOLÓGICOS DEL DESARROLLO DEL ADOLESCENTE	20'	LECTURA COMENTADA - El maestro señalará puntos específicos para la lectura sobre factores biológicos del desarrollo del adolescente.	OBSERVAR COMPARAR INTERPRETAR RESUMIR REUNIR Y ORGANIZAR DATOS	- El alumno leerá en voz alta lo que destaque el maestro como importante en la lectura indicada.	- Elaborará el ejercicio correspondiente, como tarea. Ejercicio 4.

TELEOLOGÍA:

TEMA B: Tiene el propósito de orientar en el conocimiento de las características esenciales de la etapa que está viviendo el adolescente, para lograr que inicie la reflexión sobre sí mismo.

TEMA C: Orientar, para generar confianza ante los cambios en el cuerpo adolescente, a través del conocimiento de los factores biológicos que lo determinan.



Unidad 2

Transición psicológica del adolescente

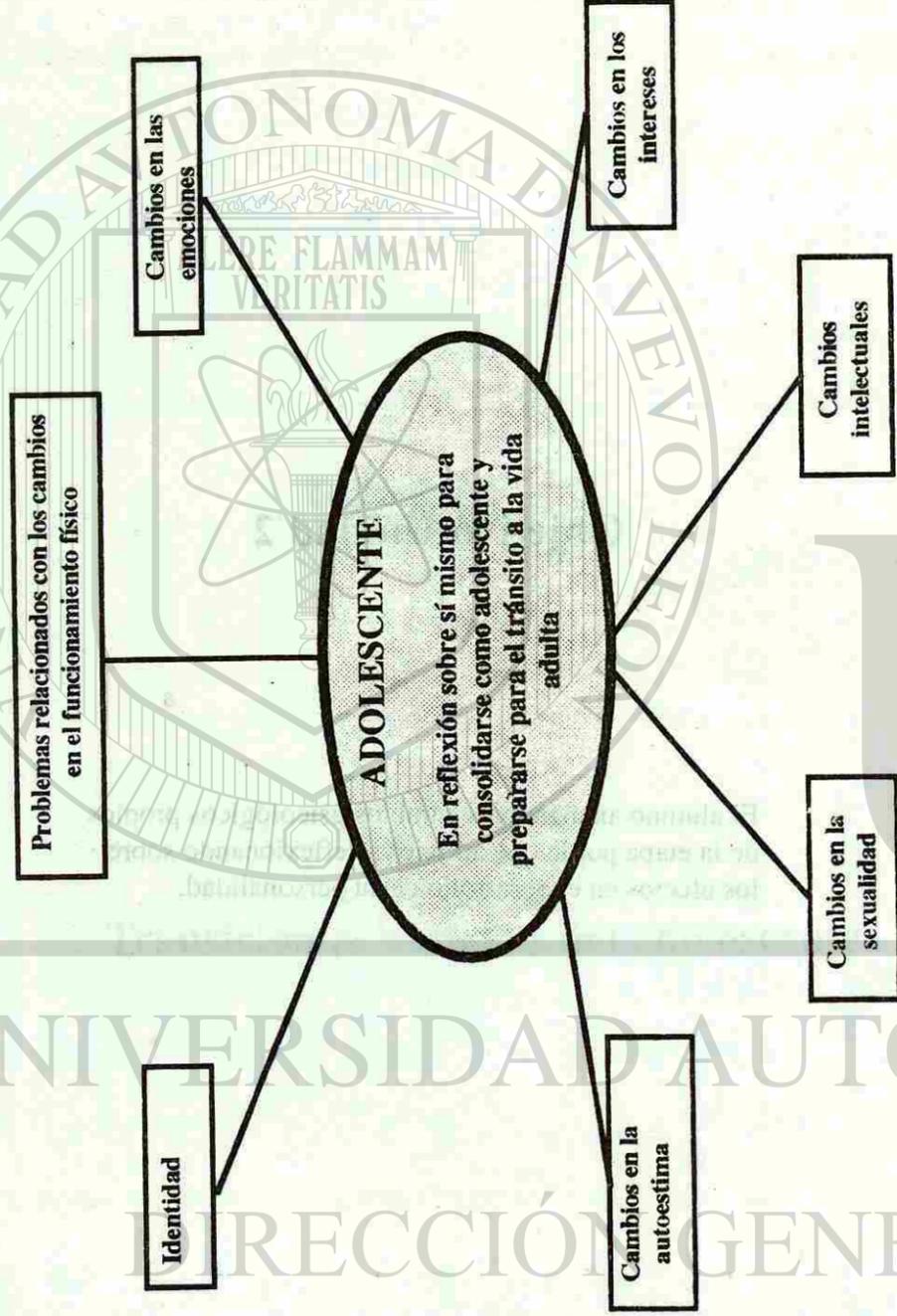
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Objetivo-Unidad 2

El alumno analizará los cambios psicológicos propios de la etapa por la que atravieza, reflexionando sobre los efectos en el desarrollo de su personalidad.

Mapa conceptual - Unidad 2



ORIENTACIÓN					
CURSO: III		UNIDAD: 2	TEMA: TRANSICIÓN PSICOLÓGICA DEL ADOLESCENTE		
Sesión: 3a.		TIEMPO: 50'			
CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
A. IDENTIDAD	20'	EXPLICACIÓN DEL MAESTRO - El maestro explicará el tema del texto correspondiente a Identidad. Se sugiere el uso de rotafolio.	OBSERVAR INTERPRETAR	- El alumno planeará dudas sobre el tema expuesto y tomará notas en su guía. Ejercicio 5.	1. Elaborará la versión de su identidad y la comunicará en un escrito de media cuartilla que lo represente.
	30'	RESOLUCIÓN DE PRÁCTICAS - Dará indicaciones para que elaboren el ejercicio 6. - Comentarán los resultados del ejercicio NOTA: Dé indicaciones para organizar la actividades de la clase siguiente: Tema B -Problemas relacionados con los cambios en el funcionamiento físico.	INTERPRETAR REUNIR Y ORGANIZAR DATOS RESUMIR	- Elaborará en la guía el ejercicio de Identidad. - Participarán con sus comentarios. Ejercicio 6.	
TELEOLOGÍA: TEMA A: Orientar, a través del conocimiento y del diálogo, sobre el "sí mismo adolescente".					

ORIENTACIÓN

TEMA: TRANSICIÓN PSICOLÓGICA DEL ADOLESCENTE

UNIDAD: 2

CURSO: III

Sección: 4a.

TIEMPO: 50'

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
B. PROBLEMAS RELACIONADOS CON LOS CAMBIOS EN EL FUNCIONAMIENTO FÍSICO	50'	<p>EXPLICACIÓN DEL ALUMNO</p> <p>- El maestro indicará en la sesión anterior (como señala la Nota), que los alumnos formen equipos para estudiar, preparar y exponer los subtemas del contenido B.</p>	<p>OBSERVAR</p> <p>INTERPRETAR</p> <p>REUNIR Y ORGANIZAR DATOS</p>	<p>- De acuerdo a las indicaciones del maestro (señaladas en la sesión anterior), los equipos habrán estudiado y preparado el tema que se le asignó, para que un representante de cada equipo exponga la información al grupo. Ejercicio 7</p>	<p>2. Construirá en equipo, un esquema de los cambios corporales y sus efectos en las personas en el paso de niño a adolescente y a adulto.</p>
		<p>RESOLUCIÓN DE PRÁCTICAS</p> <p>- Dará instrucciones para elaborar el Ejercicio 8, como tarea.</p>	<p>INTERPRETAR</p> <p>REUNIR Y ORGANIZAR DATOS</p> <p>COMPARAR</p> <p>RESUMIR</p>	<p>- Con las conclusiones obtenidas de la exposición grupal, contestará el ejercicio, como tarea. Ejercicio 8.</p>	

TELEOLOGÍA:

TEMA B: Orientar al estudiante en sus posibles conflictos emocionales debido a su transformación física.

ORIENTACIÓN

TEMA: TRANSICIÓN PSICOLÓGICA DEL ADOLESCENTE

UNIDAD: 2

CURSO: III

Sección: 5a.

TIEMPO: 50'

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
C. CAMBIOS EN LAS EMOCIONES	20'	<p>EXPLICACIÓN DEL MAESTRO</p> <p>- El maestro explicará resumidamente el Tema C. Se sugiere el uso de rotafolio.</p>	<p>OBSERVAR</p> <p>INTERPRETAR</p>	<p>- El alumno tomará notas sobre las dudas del tema expuesto por el maestro y anotará las respuestas obtenidas. Ejercicio 9.</p>	
	30'	<p>DISCUSIÓN DIRIGIDA</p> <p>- El maestro organizará un diálogo para orientar al alumno sobre la reflexión acerca de sus emociones.</p>	<p>INTERPRETAR</p>	<p>- Participará activamente en las reflexiones sobre sus cambios en las emociones. Ejercicio 10.</p>	
		<p>RESOLUCIÓN DE PRÁCTICAS</p> <p>- Dará indicaciones para hacer como tarea el Ejercicio 10.</p> <p>NOTA: De indicaciones para organizar la actividad de la clase siguiente: El Tema D-Cambios en los intereses.</p>	<p>COMPARAR</p> <p>CLASIFICAR</p> <p>RESUMIR</p>	<p>- Llevará a cabo una reflexión sobre sus emociones como tarea. Ejercicio 10.</p>	

TELEOLOGÍA:

TEMA C: El propósito de la temática es que contribuya a la reflexión y mejora del control del adolescente sobre sus emociones.

ORIENTACIÓN

CURSO: III UNIDAD: 2 TEMA: TRANSICIÓN PSICOLÓGICA DEL ADOLESCENTE
 Sesión: 6a. TIEMPO: 50'

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
D. CAMBIOS EN LOS INTERESES	15'	EXPLICACIÓN DEL MAESTRO - El maestro expondrá una breve introducción al tema de Intereses. (No versando únicamente sobre los intereses recreativos). Se sugiere el uso de rotafolio.	OBSERVAR INTERPRETAR	- Pondrá atención a la exposición, planteando sus dudas. - Expondrán el tema que prepararon en equipos, según lo asignó el maestro en la clase previa. Elaborarán también el ejercicio que corresponde. Ejercicio 11.	3. Escribirá una narración en la que exprese los principales cambios en sus emociones e intereses, en el tránsito de niño a adolescente y posteriormente como adulto.
	35'	EXPOSICIÓN DEL ALUMNO - El maestro habrá dado instrucciones, en clase previa, para que los alumnos preparen en equipo el Tema D, para exponer en clase. RESOLUCIÓN DE PRÁCTICAS - Dará instrucciones para realizar como tarea el Ejercicio 12.	INTERPRETAR REUNIR Y ORGANIZAR DATOS RESUMIR INTERPRETAR COMPARAR CLASIFICAR RESUMIR	- Elaborarán como tarea un ejercicio. Ejercicio 12.	

TELEOLOGÍA:

TEMA D: Orientar para que reconozca en sus intereses actuales: cómo están determinados por sus cambios biológicos, psicológicos y sociales, y cómo sus actividades recreativas lo ayudan a desarrollarse.

ORIENTACIÓN

CURSO: III UNIDAD: 2 TEMA: TRANSICIÓN PSICOLÓGICA DEL ADOLESCENTE
 Sesión: 7a. TIEMPO: 50'

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
E. CAMBIOS INTELECTUALES	25'	EXPLICACIÓN DEL MAESTRO - El maestro explicará el Tema "Cambios intelectuales". Se sugiere el uso de rotafolio.	OBSERVAR INTERPRETAR	- Planteará dudas sobre el tema expuesto. - Elaborará de tarea el Ejercicio 13 en la guía del alumno. Ejercicio 13.	1. Elaborará ejemplos donde establezca la diferencia entre el pensamiento concreto y el pensamiento abstracto.
		RESOLUCIÓN DE PRÁCTICAS - Dará instrucciones para elaborar de tarea el Ejercicio 13.	REUNIR Y ORGANIZAR DATOS OBSERVAR INTERPRETAR	- Planeará dudas sobre el tema expuesto por el maestro. - Contestará el Ejercicio 14 a partir de la lectura del tema, como tarea Ejercicio 14.	
F. CAMBIOS EN LA SEXUALIDAD	25'	EXPLICACIÓN DEL MAESTRO - Explicará brevemente el Tema F.	OBSERVAR INTERPRETAR	- Contestará el Ejercicio 14 a partir de la lectura del tema, como tarea Ejercicio 14.	5. Enlistará la serie de cambios en la sexualidad durante la adolescencia.
		RESOLUCIÓN DE PRÁCTICAS - Dará instrucciones para elaborar el Ejercicio 14, a partir de la lectura del tema "Cambios en la sexualidad", como tarea.	REUNIR Y ORGANIZAR DATOS RESUMIR	Ejercicio 14.	

TELEOLOGÍA:

TEMA E: Orientará para conocer la importancia que tiene en la vida el desarrollo del pensamiento operativo formal (para poder hacer hipótesis, pensar sobre su pensamiento, hacer crítica, etc.) y por lo tanto se ejercite su consolidación.
TEMA F: Orientar en el conocimiento de los cambios que se dan en la sexualidad de esta etapa para que contribuya a la reafirmación de su identidad y rol sexual.

ORIENTACIÓN

CURSO: III
 Sesión: 8a.
 UNIDAD: 2 TEMA: TRANSICIÓN PSICOLÓGICA DEL ADOLESCENTE
 TIEMPO: 50'

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
G. CAMBIOS EN LA AUTO-ESTIMA	15'	<p>LECTURA COMENTADA</p> <p>- El maestro leerá en forma analítica el tema "Cambios en la Autoestima", destacando las ideas principales y aclarando las dudas que se presenten.</p>	<p>OBSERVAR</p> <p>INTERPRETAR</p>	<p>- Planteará las dudas acerca del tema comentado en la lectura.</p>	<p>6. Elaborará dos historias, una sobre un alumno con una auto-estima inadecuada y otra con una buena autoestima, reflejando las consecuencias de este hecho sobre sus vidas en general.</p>
	20'	<p>FORO</p> <p>- El maestro coordinará una reflexión grupal.</p>	<p>OBSERVAR</p> <p>INTERPRETAR</p>	<p>- Participará activamente en el foro.</p>	
	15'	<p>RESOLUCIÓN DE PRÁCTICAS</p> <p>- Dará instrucciones para realizar el Ejercicio 15.</p>	<p>REUNIR Y ORGANIZAR DATOS</p>	<p>- Contestará el ejercicio correspondiente.</p> <p>Ejercicio 15.</p>	

TELEOLOGÍA:

TEMA G: Orientar para que se favorezca el ejercicio de hábitos que contribuyen a mantener una autoestima sana.

Ejercicios

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
 DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

ORIENTACIÓN

CURSO: III
 Sesión: 8a.
 UNIDAD: 2 TEMA: TRANSICIÓN PSICOLÓGICA DEL ADOLESCENTE
 TIEMPO: 50'

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
G. CAMBIOS EN LA AUTO-ESTIMA	15'	<p>LECTURA COMENTADA</p> <p>- El maestro leerá en forma analítica el tema "Cambios en la Autoestima", destacando las ideas principales y aclarando las dudas que se presenten.</p>	<p>OBSERVAR</p> <p>INTERPRETAR</p>	<p>- Planteará las dudas acerca del tema comentado en la lectura.</p>	<p>6. Elaborará dos historias, una sobre un alumno con una auto-estima inadecuada y otra con una buena autoestima, reflejando las consecuencias de este hecho sobre sus vidas en general.</p>
	20'	<p>FORO</p> <p>- El maestro coordinará una reflexión grupal.</p>	<p>OBSERVAR</p> <p>INTERPRETAR</p>	<p>- Participará activamente en el foro.</p>	
	15'	<p>RESOLUCIÓN DE PRÁCTICAS</p> <p>- Dará instrucciones para realizar el Ejercicio 15.</p>	<p>REUNIR Y ORGANIZAR DATOS</p>	<p>- Contestará el ejercicio correspondiente.</p> <p>Ejercicio 15.</p>	

TELEOLOGÍA:

TEMA G: Orientar para que se favorezca el ejercicio de hábitos que contribuyen a mantener una autoestima sana.

Ejercicios

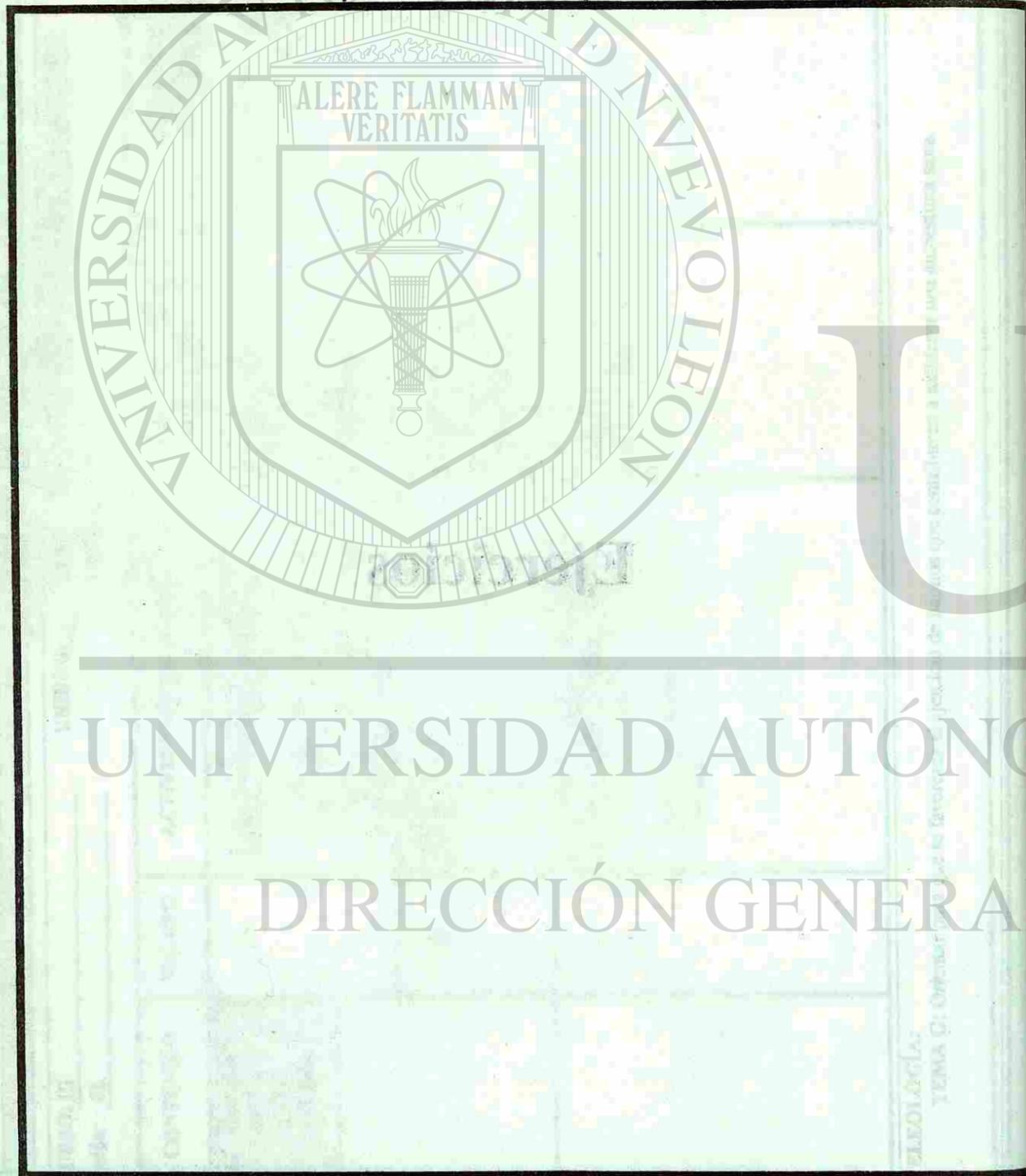
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
 DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Ejercicio 1 Etapas de desarrollo: Sinopsis

Instrucciones:

1.- Elabora un cuadro sinóptico donde señales las diferentes etapas de desarrollo, con sus características principales:

Sinopsis de las diferentes etapas de desarrollo

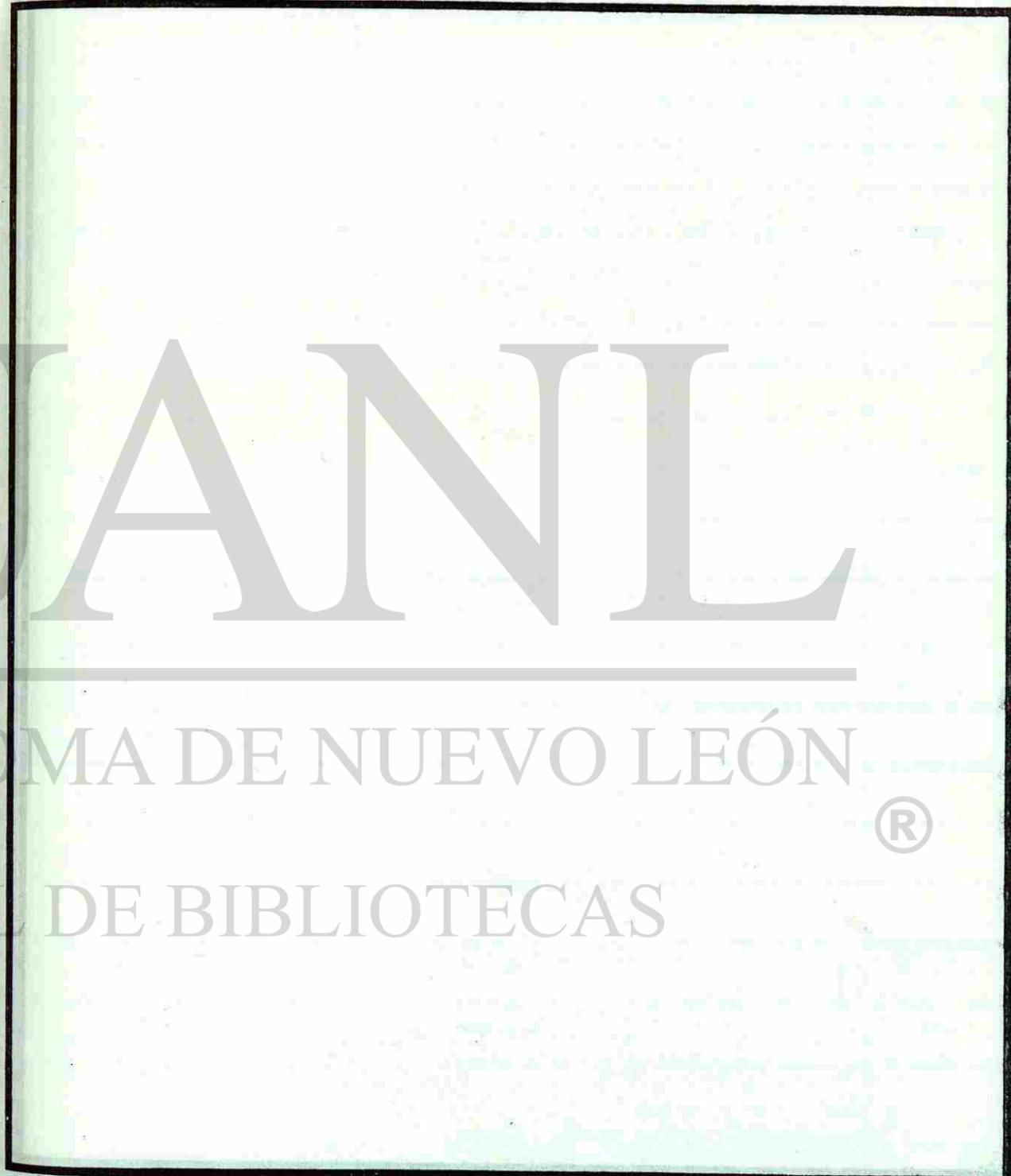


Ejercicio 2 Etapas de desarrollo: Collage

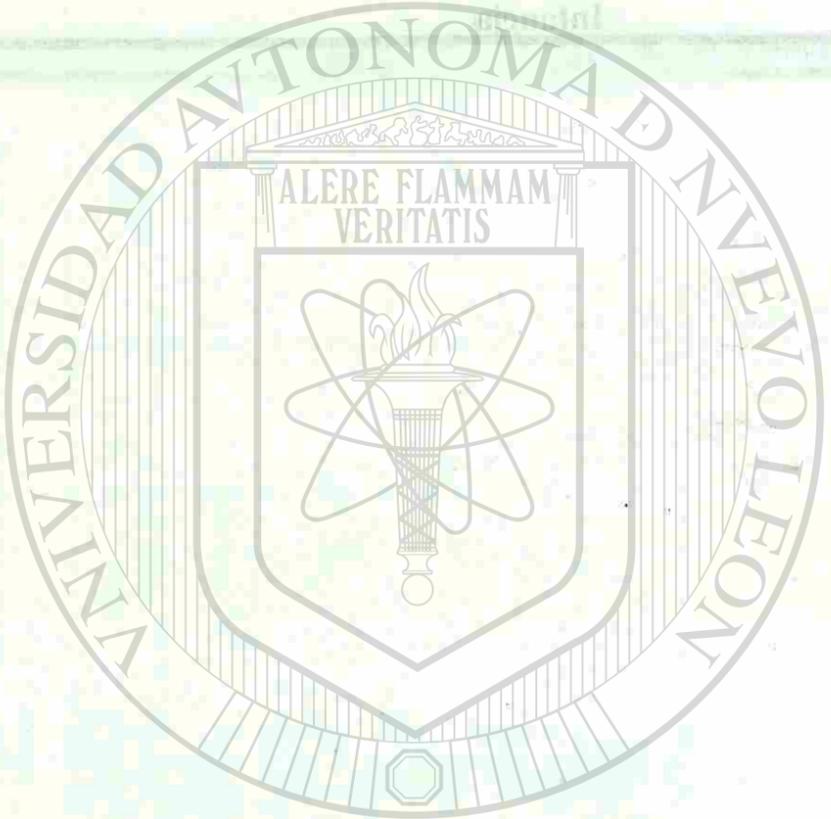
Instrucciones:

Dibuja o adhiere un dibujo en los cuadros de este ejercicio para representar lo que fueron, son y esperas que sean tus diferentes etapas de desarrollo. Utiliza también notas que contengan ideas al respecto.

Infancia



Adolescencia



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Adulthood



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Vejez



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Ejercicio 3 Adolescencia

Instrucciones:

1.- A partir de la lectura, elabora con tu equipo una definición de adolescencia:

2.- Trabaja con tu equipo enlistando los cambios esenciales que experimentan los adolescentes:

Ejercicio 4 Pubertad y Adolescencia

Instrucciones:

1.- Establece la diferencia que hay entre pubertad y adolescencia:

2.- Anota en el siguiente espacio los factores que consideras han influido en tu maduración sexual.

3.- Utiliza 2 fotografías: una que te hayas tomado durante la Secundaria y otra durante la Preparatoria. Adhiera las fotos en los espacios siguientes:

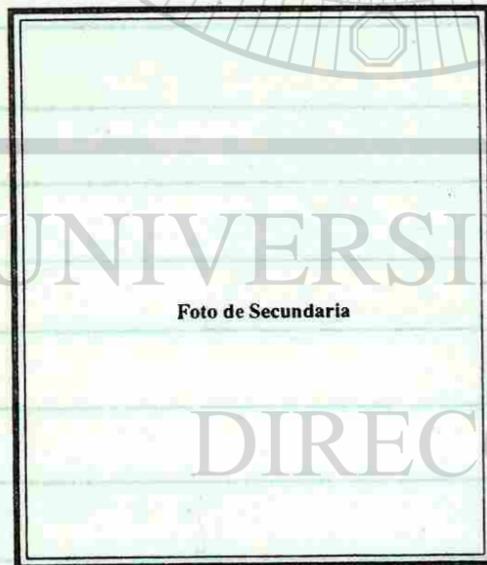


Foto de Secundaria

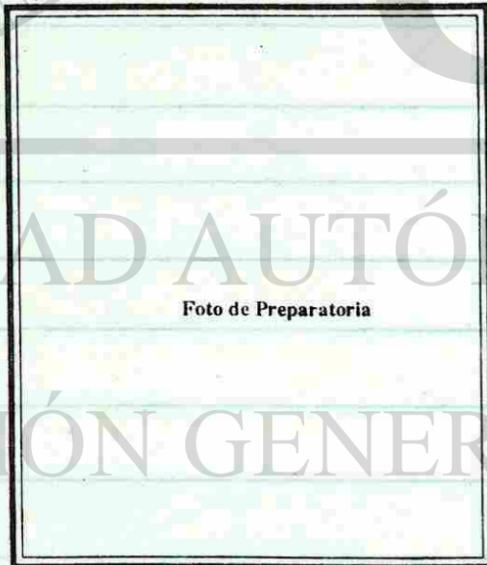


Foto de Preparatoria

4.- Elabora una sinopsis de los factores biológicos del desarrollo del adolescente. Consulta tu libro de texto:

Cambios biológicos en la adolescencia.

- 1º Transformación física
- 2º Cambios de proporciones en el exterior del cuerpo.
- 3º Características sexuales primarias
 - Masculinas:
 - Femeninas:
- 4º Características sexuales secundarias
 - Masculinas:
 - Femeninas:

Ejercicio 13 Cambios en el pensamiento

Instrucciones:

Establece las características básicas de pensamiento concreto y pensamiento operativo formal. Agrega ejemplos:

1. Pensamiento concreto:

Pensamiento concreto. (Ejemplos):

2.- Pensamiento operativo formal:

Pensamiento operativo formal. (Ejemplos):

Ejercicio 14 Cambios en la sexualidad

Instrucciones:

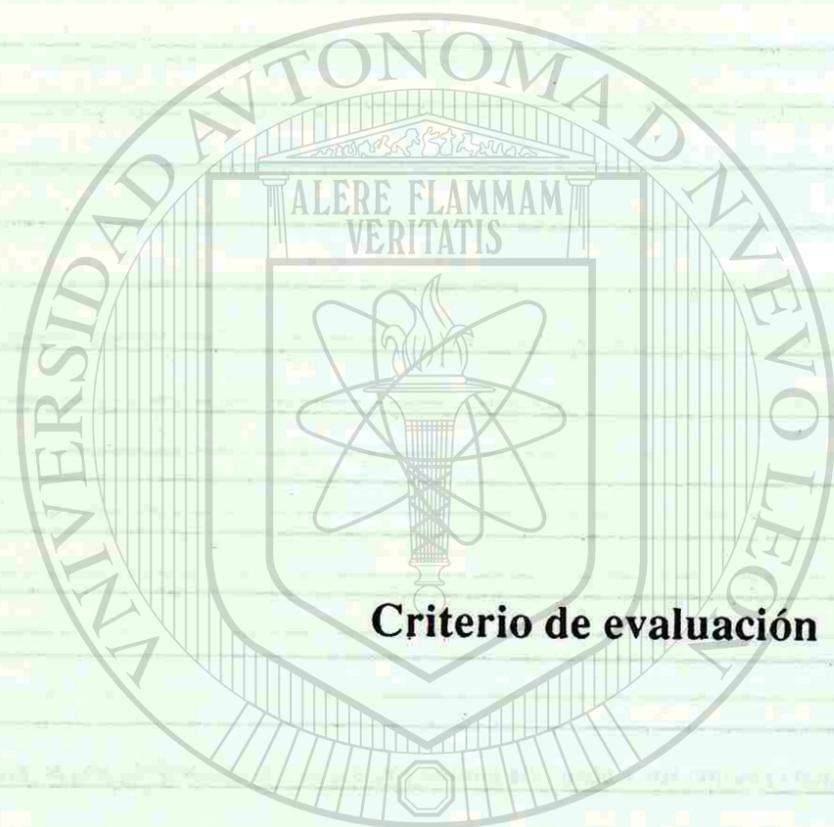
1.- Establece las diferencias entre:

a) Sexo:

b) Sexualidad:

2.- Enlista los cambios en la sexualidad del adolescente:

3.- Expresa tus reflexiones sobre el tema:



Criterio de evaluación

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Criterio de evaluación (Alumno)

Bibliografía

1º Para que tu desempeño en la clase de Orientación sea evaluado, es necesario que cumplas con el requisito de asistir al 80% o más de las frecuencias del Curso.

2º Cumplido el requisito de tu asistencia, tu maestro llevará a cabo un registro de :

- a) Ejecución de los ejercicios de esta Guía.
- b) Elaboración de cada una de las metas.

Para que te sea aceptado cada ejercicio y meta hechos en clase o de tarea, es necesario que lo entregues bien presentado, con un contenido apegado a los propósitos del ejercicio para lograr el aprendizaje.

A continuación se te proporciona una copia del cuadro de registro de actividades, para que vayas autoevaluando tu proceso de aprendizaje y tengas plena conciencia de tus logros y posibles errores a corregir para aprender y acreditar el curso.

3º Curso no acreditado, se tendrá que llevar íntegro el período siguiente

Freud, Sigmund. *La psicología de la sexualidad*. Ed. Trilce, México, 1986.

Freud, Sigmund. *El yo y el superyo*. Ed. Trilce, México, 1986.

Freud, Sigmund. *El inconsciente*. Ed. Trilce, México, 1986.

Freud, Sigmund. *El yo y el superyo*. Ed. Trilce, México, 1986.

Freud, Sigmund. *El inconsciente*. Ed. Trilce, México, 1986.

Freud, Sigmund. *El yo y el superyo*. Ed. Trilce, México, 1986.

Freud, Sigmund. *El inconsciente*. Ed. Trilce, México, 1986.

Freud, Sigmund. *El yo y el superyo*. Ed. Trilce, México, 1986.

Freud, Sigmund. *El inconsciente*. Ed. Trilce, México, 1986.

Freud, Sigmund. *El yo y el superyo*. Ed. Trilce, México, 1986.

Freud, Sigmund. *El inconsciente*. Ed. Trilce, México, 1986.

Freud, Sigmund. *El yo y el superyo*. Ed. Trilce, México, 1986.

Freud, Sigmund. *El inconsciente*. Ed. Trilce, México, 1986.

Freud, Sigmund. *El yo y el superyo*. Ed. Trilce, México, 1986.

Freud, Sigmund. *El inconsciente*. Ed. Trilce, México, 1986.

Freud, Sigmund. *El yo y el superyo*. Ed. Trilce, México, 1986.

Freud, Sigmund. *El inconsciente*. Ed. Trilce, México, 1986.

Freud, Sigmund. *El yo y el superyo*. Ed. Trilce, México, 1986.

METAS: _____

EJERCICIOS: _____

ASISTENCIA: _____

CURSO III UNIDAD 1	METAS			EJERCICIOS							
	1	2	3	1	2	3	4				
	CALIFICACION _____			CALIFICACION _____							
TEMA: UNA ETAPA DEL DESARROLLO HUMANO	METAS			EJERCICIOS							
	1	2	3	4	5	6	5	6	7	8	9
	CALIFICACION _____						10	11	12	13	14
UNIDAD 2	METAS			EJERCICIOS							
TEMA: TRANSICION PSICOLOGICA DEL ADOLESCENTE	1	2	3	4	5	6	10	11	12	13	14
CALIFICACION _____							15	CALIFICACION _____			

Bibliografía

Aberastury, A y M. Fuobel
La adolescencia normal
Ed. Paidós, Buenos Aires, 1977.

Blos, Peter
Psicoanálisis de la adolescencia
Ed. Joaquín, México, 1971.

Carrol, Herbert A.
Higiene Mental.
Cía. Editorial Continental, México, 1977.

Craig, Grace J.
Desarrollo psicológico
Ed. Prentice-Hall, México, 1986.

Del Valle Mosto, María
Déjame ser adolescente
Ed. Gali, México, 1993.

Doltó, Françoise
La causa de los adolescentes
Ed. Seix Barral, Barcelona, 1990.

Erikson, Erik H.
Infancia y Sociedad
Ed. Hormé, Buenos Aires, 1980.

García González, Enrique
Piaget
Ed. Trillas, México, 1989.

González Núñez José de Jesús
Teoría y técnica de la terapia psicoanalítica de adolescentes
Ed. Trillas México, 1986.

Good, Thomas L.
Psicología educacional
Ed. Interamericana, México, 1985.

Grinder, Robert E.
Adolescencia
Ed. Limusa, México, 1992.

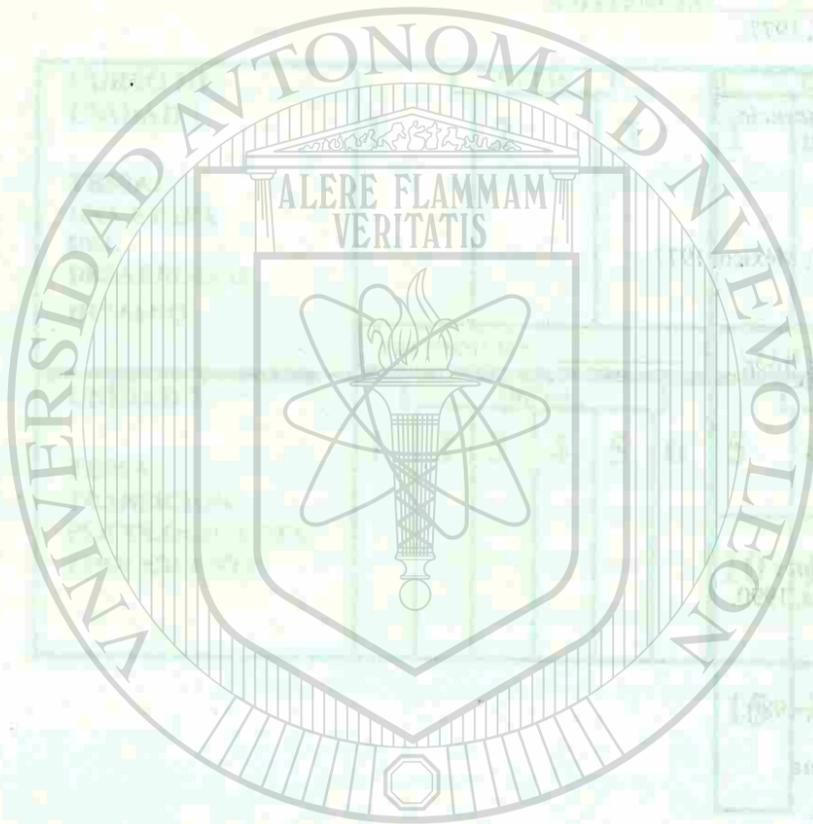
Guasch, Gerard-Philippe
El adolescente y su cuerpo
Ed. Atenas, Madrid, 1974.

Hurlock, Elizabeth B.
Psicología de la adolescencia
Ed. Paidós, México, 1989.

Jersild, Arthur T.
Psicología de la adolescencia
Ed. Aguilar, Madrid, 1972.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Orientación

Curso III

"Desarrollo integral del adolescente"

Compilación de Lecturas

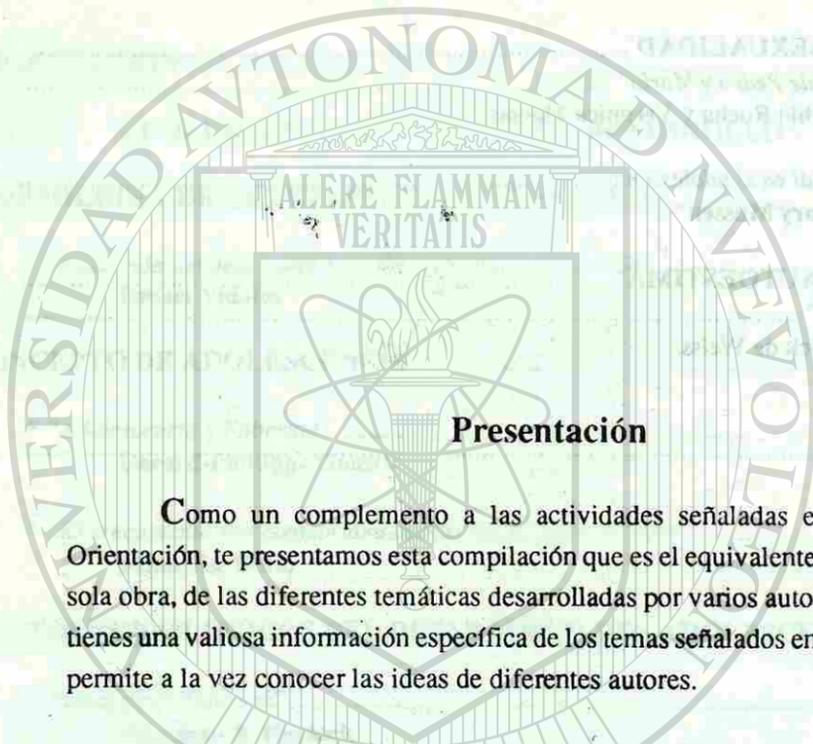
Segunda edición, 1995



INDICE

	página
* PRESENTACION	4
UNIDAD 1 ADOLESCENCIA: UNA ETAPA DE DESARROLLO	5
A. CRONOLOGÍA DE LAS ETAPAS DE DESARROLLO	6
* "Evolución del desarrollo humano. Las etapas de la vida"	7
Ismael Vidales	
B. CONCEPTO DE ADOLESCENCIA	9
* "Adolescencia y Pubertad"	10
Gerard-Phillippe Guasch	
* "El crecimiento y el comportamiento de los 10 a los 16 años"	11
Françoise Dolto	
C. FACTORES BIOLÓGICOS DEL DESARROLLO DEL ADOLESCENTE	14
* "Edad de la Pubertad"	15
Elizabeth B. Hurlock	
UNIDAD 2 TRANSICIÓN PSICOLÓGICA DEL ADOLESCENTE	25
A. IDENTIDAD	26
* "Identidad del Yo"	27
Paul Henry Mussen y otros	
B. PROBLEMAS RELACIONADOS CON LOS CAMBIOS EN EL FUNCIONAMIENTO FÍSICO	30
* "Un cuerpo que cambia"	31
Gerard-Phillippe Guasch	
C. CAMBIOS EN LAS EMOCIONES	38
* "La transición en lo emocional"	39
Elizabeth B. Hurlock	
D. CAMBIOS EN LOS INTERESES	50
* "Desarrollo y actividades recreativas"	51
Elizabeth B. Hurlock	

E. CAMBIOS INTELECTUALES (PENSAMIENTO OPERATORIO FORMAL)	63
* "Desarrollo cognoscitivo"	64
Arno F. Witting	
* "Cambios cualitativos en el desarrollo cognoscitivo de los adolescentes"	65
Paul-Henry Mussen	
F. CAMBIOS EN LA SEXUALIDAD	67
* "La sexualidad de Pedro y María"	68
Jesús Pablo Rocha y Verónica Macías	
* "Conducta sexual en el adolescente"	70
Paul Henry Mussen	
G. CAMBIOS EN LA AUTOESTIMA	72
* "La autoestima"	73
Susan Pick de Weiss	
BIBLIOGRAFIA	77



Presentación

Como un complemento a las actividades señaladas en tu Programa de Orientación, te presentamos esta compilación que es el equivalente a la reunión en una sola obra, de las diferentes temáticas desarrolladas por varios autores; a través de ésta tienes una valiosa información específica de los temas señalados en tu Programa que te permite a la vez conocer las ideas de diferentes autores.

Cada uno de los contenidos temáticos de esta compilación te servirán como base para la realización de los ejercicios y metas que vas a desarrollar en la Guía del Alumno, se anexa también la Bibliografía correspondiente a las obras consultadas, lo cual te permitirá ampliar la información o investigar cuando tú lo desees, acerca de sus contenidos aquí expuestos.

Como te has dado cuenta, tu preparación activa en el desarrollo del Programa de Orientación constituye el elemento más importante, ya que va dirigido a la formación de un estudiante crítico con capacidad de conocer, analizar, interpretar y actuar en forma responsable ante todos aquellos factores que ejercen acentuada influencia en tu proceso de aprendizaje.

Comité de Orientación:

- * Leticia Douglas Beltrán
- * Guadalupe García Silva.
- * Gloria Delia González Pérez.
- * José Lino Lozano García.
- * José Guadalupe Salazar Reyes.

A. Cronología general de las etapas de desarrollo





Unidad 1

Adolescencia: Una etapa de desarrollo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

- Comité de Orientación:
- * Leticia Douglas Beltrán
 - * Guadalupe García Silva
 - * Gloria Della González Parra
 - * José Luis Lazzari Cavani
 - * José Guadalupe Salazar Reyes

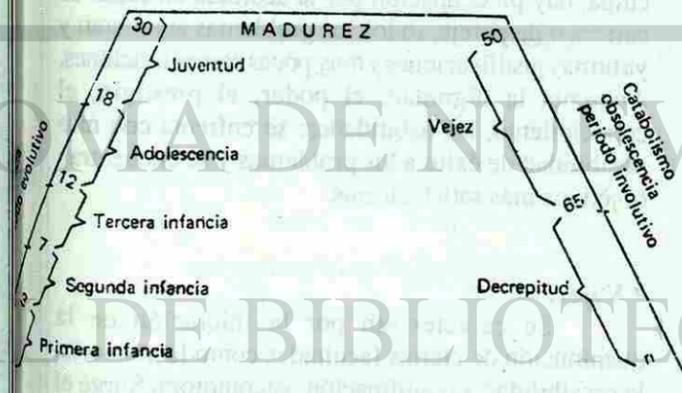
Evolución del desarrollo humano. Las etapas de la vida

Ismael Vidales *

"El conocimiento del significado de todo fenómeno de crecimiento será incompleto si no está relacionado con el organismo que presenta dicho fenómeno". Solamente para efectos didácticos es posible separar el desarrollo humano en sectores o puntos de referencia convencionales, por ejemplo: estudiarlo según las características de cada una de las etapas de la vida, o bien según el aspecto evolutivo que presentan las esferas integrantes de la personalidad; de cualquier manera, es preciso tener presente que el organismo siempre evoluciona en una completa integridad de sus factores constitutivos.

LAS ETAPAS DE LA VIDA

La anterior representación gráfica nos da una idea de la evolución biológica de la vida humana:



Representación del ciclo biológico de las etapas de la vida.

CARACTERÍSTICAS DE LAS DIFERENTES ETAPAS

*** Primera infancia:**

Comprende de los cero a los tres años:

1. Intereses predominantes:

a) **Sensoperceptivos.** Los que se manifiestan por la necesidad de desarrollar la actividad de cada uno de los sentidos.

b) **Motores.** Que se manifiestan por la necesidad de los movimientos de las partes del cuerpo y del cuerpo en general.

c) **Glósicos.** Caracterizados porque el niño centra sus actividades en la adquisición del lenguaje.

2. Conductas típicas:

Presenta una gran variedad de problemas de ajuste, es negativista en muchas de sus acciones, gusta de morder, hablar, golpear, su comportamiento va de un extremo a otro y casi siempre es de resistencia, se dice que "hasta sentado hace ruido".

Su actividad tiene base en las conductas no aprendidas.

*** Segunda infancia:**

Abarca de los tres a los seis o siete años.

1. Intereses predominantes:

a) **Los concretos:** Que son referidos a objetos singulares y bien delimitados, son inmediatos y el niño debe vincularse directamente al objeto o materia de su interés.

b) **Los lúdicos:** Por el juego o lúdicos, referentes al juego.

2. Conductas típicas:

Surgen los problemas de ajuste en la escuela, el niño presenta gran inquietud en la mesa, al bañarse, es impulsivo, apremiante, indeciso, nunca está quieto,

* Tomado de: Vidales, Ismael. "Psicología General". Ed. Limusa, México, 1980, pp 33 a 37.

presenta un temperamento vivo y se inicia el pensamiento creador al mismo tiempo que se va reforzando el desarrollo cognoscitivo. Encuentra difíciles los problemas sociales, sus juegos son imaginativos, se empieza a orientar hacia los deportes, presenta poco crecimiento pero adquiere maduración y fuerza. Su actividad se basa en la reflexión.

*** Tercera infancia:**

Comprende de los siete a los doce años:

1. Intereses predominantes:

a) **Los abstractos:** Que se caracterizan por las representaciones a las cuales no corresponde ninguna intuición sensorial, o sea que se representan los objetos en los caracteres singularizantes.

2. Conductas típicas:

Actividad intelectual ordenada mediante la concentración y el razonamiento, se presenta el equilibrio entre la mano y el cerebro, la actividad es simbólica, es la época de la disciplina externa, multiplica sus lazos sociales, se orienta hacia el mundo de las cosas con clara conciencia de que son diferentes de su "yo". Evolucionan aptitudes psíquicas como su atención, memoria, imaginación y se van organizando los sentimientos sociales, morales, religiosos, estéticos. Paralelamente evoluciona su voluntad.

*** Adolescencia:**

Comprende de los doce a los dieciocho años:

1. Intereses predominantes:

Se refuerzan los abstractos y toman sello definitivo los sociales y los intelectuales.

2. Conductas típicas:

Están sujetas a los cambios del metabolismo interno que repercuten en el aspecto físico exterior y originan la preocupación por la aparición de las características sexuales secundarias. Se presenta una crisis psicológica y un conflicto entre la dependencia y la independencia; el comportamiento se torna inestable, desequilibrado o imprevisible; surge la crisis de identidad personal y una pugna por la madurez intelectual, social y emocional. Es un período de ajuste difícil en que emocionalmente es más problema para sí mismo que para los demás. Se presenta exhuberancia, depresión, sobre actividad y se piensa con entereza en ciertos problemas.

*** Juventud:**

Comprende de los dieciocho a los treinta años.

1. Intereses predominantes:

a) Se refuerzan los intereses sociales e intelectuales y adquieren vivamente los económicos y los políticos.

2. Actitudes sobresalientes:

Se presenta la necesidad de elegir carrera y surge la de hacer planes aun dentro de la incertidumbre. Surge la neurosis de la "mayoría de edad" acompañada de los sentimientos de ansiedad. Se empieza a realizar una madurez fisiológica y hay menos conflictos emocionales. Hay preocupación por inventariar la personalidad.

*** Madurez:**

Comprende de los treinta a los cincuenta años.

1. Intereses predominantes:

a) A partir de esta etapa los intereses preferentes son los de tipo económico para los hombres y los sociales para las mujeres.

2. Actitudes sobresalientes:

Es una etapa en que aminora el placer por la novedad, se presentan frustraciones por sueños no realizados, ya no se puede alegar la falta de experiencia, aumentan las preocupaciones y los sentimientos de culpa, hay preocupación por la acertada elección de carrera o de pareja; todos los problemas aumentan y ya no hay justificaciones y muy pocas compensaciones. Aumenta la dignidad, el poder, el prestigio, el conocimiento, las habilidades; se enfrenta con más posibilidad de éxito a los problemas y se encuentran objetivos más satisfactorios.

*** Vejez:**

Se caracterizan por la iniciación de la disminución de ciertas facultades como la memoria, la sensibilidad y coordinación psicomotora. Surge el problema de la desocupación. Por otro lado, se tiene un alto grado de experiencias y se adquieren nuevas habilidades por lo que resulta válida la expresión que dice "no nos agotamos tanto de talento como de energía". La vida de estas etapas está predeterminada por las anteriores. La Gerontología está obteniendo importantes resultados de estas etapas.

B. Concepto de adolescencia

presenta un temperamento vivo y se inicia el pensamiento creador al mismo tiempo que se va reforzando el desarrollo cognoscitivo. Encuentra difíciles los problemas sociales, sus juegos son imaginativos, se empieza a orientar hacia los deportes, presenta poco crecimiento pero adquiere maduración y fuerza. Su actividad se basa en la reflexión.

*** Tercera infancia:**

Comprende de los siete a los doce años:

1. Intereses predominantes:

a) **Los abstractos:** Que se caracterizan por las representaciones a las cuales no corresponde ninguna intuición sensorial, o sea que se representan los objetos en los caracteres singularizantes.

2. Conductas típicas:

Actividad intelectual ordenada mediante la concentración y el razonamiento, se presenta el equilibrio entre la mano y el cerebro, la actividad es simbólica, es la época de la disciplina externa, multiplica sus lazos sociales, se orienta hacia el mundo de las cosas con clara conciencia de que son diferentes de su "yo". Evolucionan aptitudes psíquicas como su atención, memoria, imaginación y se van organizando los sentimientos sociales, morales, religiosos, estéticos. Paralelamente evoluciona su voluntad.

*** Adolescencia:**

Comprende de los doce a los dieciocho años:

1. Intereses predominantes:

Se refuerzan los abstractos y toman sello definitivo los sociales y los intelectuales.

2. Conductas típicas:

Están sujetas a los cambios del metabolismo interno que repercuten en el aspecto físico exterior y originan la preocupación por la aparición de las características sexuales secundarias. Se presenta una crisis psicológica y un conflicto entre la dependencia y la independencia; el comportamiento se torna inestable, desequilibrado o imprevisible; surge la crisis de identidad personal y una pugna por la madurez intelectual, social y emocional. Es un período de ajuste difícil en que emocionalmente es más problema para sí mismo que para los demás. Se presenta exhuberancia, depresión, sobre actividad y se piensa con entereza en ciertos problemas.

*** Juventud:**

Comprende de los dieciocho a los treinta años.

1. Intereses predominantes:

a) Se refuerzan los intereses sociales e intelectuales y adquieren vivamente los económicos y los políticos.

2. Actitudes sobresalientes:

Se presenta la necesidad de elegir carrera y surge la de hacer planes aun dentro de la incertidumbre. Surge la neurosis de la "mayoría de edad" acompañada de los sentimientos de ansiedad. Se empieza a realizar una madurez fisiológica y hay menos conflictos emocionales. Hay preocupación por inventariar la personalidad.

*** Madurez:**

Comprende de los treinta a los cincuenta años.

1. Intereses predominantes:

a) A partir de esta etapa los intereses preferentes son los de tipo económico para los hombres y los sociales para las mujeres.

2. Actitudes sobresalientes:

Es una etapa en que aminora el placer por la novedad, se presentan frustraciones por sueños no realizados, ya no se puede alegar la falta de experiencia, aumentan las preocupaciones y los sentimientos de culpa, hay preocupación por la acertada elección de carrera o de pareja; todos los problemas aumentan y ya no hay justificaciones y muy pocas compensaciones. Aumenta la dignidad, el poder, el prestigio, el conocimiento, las habilidades; se enfrenta con más posibilidad de éxito a los problemas y se encuentran objetivos más satisfactorios.

*** Vejez:**

Se caracterizan por la iniciación de la disminución de ciertas facultades como la memoria, la sensibilidad y coordinación psicomotora. Surge el problema de la desocupación. Por otro lado, se tiene un alto grado de experiencias y se adquieren nuevas habilidades por lo que resulta válida la expresión que dice "no nos agotamos tanto de talento como de energía". La vida de estas etapas está predeterminada por las anteriores. La Gerontología está obteniendo importantes resultados de estas etapas.

B. Concepto de adolescencia

Adolescencia y pubertad

Gerard-Philippe Guasch *

La adolescencia comienza en la pubertad, pero no se confunde con ella. La una constituye un fenómeno psicosocial y la otra un fenómeno biológico. La primera es específica de la especie humana mientras que la segunda es común a hombres y animales.

La palabra "pubertad" procede del latín *pubes* que significa a la vez vello y signo de virilidad. El verbo *pubesco* quiere decir cubrirse de vello, entrar en la edad viril.

"Adolescencia" viene, a su vez, del verbo *adolescere* que significa crecer, avanzar, desarrollarse, hacerse fuerte, superar la época tutelar. Este término latino traduce perfectamente lo esencial del fenómeno, que es precisamente el movimiento, la evolución, la transformación, el momento dinámico de desarrollo global que impulsa al ser desde el nacimiento hasta la muerte.

Es posible llegar a fijar ciertos criterios fisiológicos, más o menos fácilmente reconocibles, para determinar la aparición de la pubertad (desarrollo capilar, maduración ósea, primeras reglas, primeras eyaculaciones); no sucede lo mismo, en cambio, con la adolescencia. Esta edad se caracteriza, como ha escrito E. Kestenberg, "por una extrema dificultad para precisar tanto sus límites como su contenido. La sensación habitual de saber de lo que se está hablando cuando se dice de alguien que "es un adolescente" es, en realidad, una trampa: porque no hay posibilidad alguna razonable de dar un contenido a esta afirmación, como no sea intentando definirla de modo negativo. Un adolescente es alguien que no es ya un niño, y sin embargo, tampoco es todavía un adulto. Es precisamente así como lo viven los adolescentes que, en realidad, tampoco saben exactamente quiénes son ellos mismos". Es una situación cargada de toda la ansiedad que expresa la angustiosa pregunta del joven Hamlet: "¿Quién soy yo? ¿Se trata de ser o de no ser?"

Fenómeno característico de la civilización, la adolescencia se convierte en una etapa del desarrollo psicológico tanto más significativa cuanto que el mejor modo de comprenderla es adoptando la perspectiva sociológica. En las sociedades primitivas, el período de transición de la infancia a la edad adulta, marcado por los ritos de iniciación es muy breve. En cambio en nuestras sociedades, con la prolongación de la edad media de vida, el progreso técnico y las adquisiciones culturales que implica, tiende a aumentar considerablemente.

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 (sueño, apetito, cuidados corporales...)	ACTITUDES Y COMPORTAMIENTO (tics, vestido, orden, actitud de servicio...)
	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS		
10 AÑOS	Misma estatura media. Ligeroinicio de maduración sexual.	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.	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. Crecimiento de los pezones. 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 de 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 asco.	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 las menstruaciones.	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 coquetería 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.

Continúa en página siguiente

* Tomado de: Guasch, Gerard-Philippe. "El adolescente y su cuerpo". Ed. Atenas, México, 1974. pp. 11 y 12.

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

EL CRECIMIENTO Y EL COMPORTAMIENTO DE LOS 10 A LOS 16 AÑOS

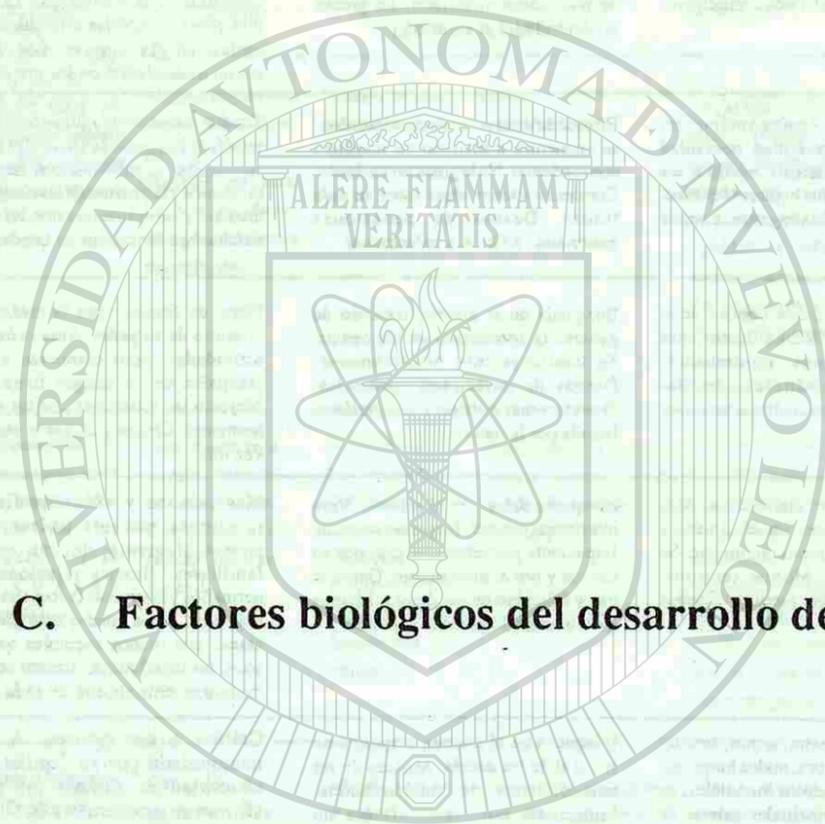
Tabla comparativa establecida a partir de las observaciones del Instituto Gesell en grupos de adolescentes norteamericanos

CRECIMIENTO-SEXUALIDAD-SALUD E HIGIENE-ACTITUDES Y COMPORTAMIENTO

	CRECIMIENTO		SEXUALIDAD		SUEÑO E HIGIENE (sueño, apetito, cuidados corporales...)	ACTITUDES Y COMPORTAMIENTO (tica, vestido, orden, actitud de servicio...)
	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS		
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.	La salud sigue mejorando. Resfriados, fatiga, apetito desigual. Nueve horas de sueño de promedio. Los sueños agradables predominan sobre las pesadillas. Hora de acostarse: 9:30. Dedicar más tiempo al aseo (cuidado especial del cabello).	Mal humor, repliegue sobre sí mismo. Más tranquilo, a veces triste. Actitud algo negativa, menos comunicativo. Interés por el aspecto. Más cuidadoso (sobre todo ellas). Más servicial.
14 AÑOS	Prácticamente su cuerpo es ya el de una mujer. Madurez de las características sexuales secundarias.	Aún se parece a un niño. Período de transición. Crecimiento rápido. Sudores 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 hora de sueño de promedio. Menos sueños, cuesta levantarse. Hora de acostarse: 10:00-10:30. Cada vez más cuidado del cuerpo.	Movimientos de los dedos. Descargas verbales. Apático, indiferente, relegado 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 de promedio. A menudo cuesta levantarse. Hora de acostarse: 10:30-11:00. Asumen sus responsabilidades en cuanto a la propiedad personal. Los chicos se 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-AFIRMACION DE LA PERSONALIDAD-RELACIONES SOCIALES

	EMOTIVIDAD (Expresión de los sentimientos, inquietudes...)	AFIRMACION DE LA PERSONALIDAD (Búsqueda de sí mismo, deseo, 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, opositorista, 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.



C. Factores biológicos del desarrollo del adolescente

Edad de la pubertad

Elizabeth B. Hurlock *

1. PUBERTAD

La pubertad se inicia con el comienzo de la transformación del cuerpo infantil en el de un adulto y finaliza cuando la transformación se completa. Se considera que el individuo es un "niño" hasta el momento en que madura sexualmente; entonces se le llama "adolescente".

Recuadro 1

Subdivisiones de la Pubertad

Etapa prepubescente

Etapa inmadura en la cual suceden los cambios corporales y comienzan a desarrollarse las características sexuales secundarias o los rasgos físicos que distinguen a los dos sexos, pero en la que todavía no se ha desarrollado la función reproductora.

Etapa pubescente

Etapa de maduración en la cual se producen las células sexuales en los órganos de reproducción, pero en la que aún no se han completado los cambios corporales.

Etapa pospubescente

Etapa madura en la cual los órganos sexuales funcionan a la perfección, el cuerpo ha alcanzado la altura y las proporciones debidas y las características sexuales secundarias están bien desarrolladas.

a) Efecto de la edad de maduración sexual sobre el desarrollo corporal

El patrón del desarrollo físico difiere según que la maduración del niño se produzca antes o después de la edad promedio correspondiente a su sexo o aproximadamente en ésta. En el individuo que madura tardíamente, el crecimiento generalmente es irregular y asimétrico; el desarrollo de las dimensiones corporales y de los órganos internos.

Recuadro 2

Factores que influyen en la edad de maduración sexual

Herencia: La edad de maduración "se proyecta en la familia". Por ejemplo, las muchachas tienen su primera menstruación casi a la misma edad que sus madres y hermanas.

Inteligencia: Los niños de inteligencia superior maduran sexualmente un poco antes que aquellos cuyo índice intelectual corresponde al término medio o es inferior a éste.

Salud: La buena salud, debida a un adecuado cuidado prenatal y posnatal, deriva en una maduración más temprana.

Nutrición: Una dieta en la que predominan los carbohidratos durante la infancia conduce por lo general a una maduración tardía, en tanto que una dieta compuesta mayormente de proteínas da por resultado una maduración precoz.

Status socioeconómico de la familia: Cuanto mejor es el medio socioeconómico, tanto mayores son las posibilidades de una maduración temprana. Como consecuencia de una atención médica deficiente y de una nutrición por debajo de lo normal, los niños criados en ambientes socioeconómicos deficitarios maduran a menudo más tarde, tal como sucede con los provenientes de medios rurales.

Tamaño del cuerpo: Los niños más altos y más gruesos que sus compañeros de la misma edad alcanzan antes la madurez sexual.

Conformación corporal: Los niños con cuerpos de tipo femenino (caderas anchas y piernas cortas) tienden a una maduración precoz; a la inversa, los de conformación masculina (hombros anchos y piernas largas) tienden a la maduración tardía.

* Tomado de: Hurlock, Elizabeth B. "Psicología de la adolescencia". Ed. Paidós, México, 1980, pp 45 a 63

Sufre un retraso en relación con el aumento de estatura. Esto es lo contrario de lo que ocurre con el individuo de maduración precoz, cuyo crecimiento es más regular y que muestra menos desequilibrio orgánico.

Aunque es posible que quienes tardan en madurar muestren una pequeñez anormal al final de la infancia, el hecho no indica que lleguen a ser adultos de menores proporciones.

La edad de maduración afecta el patrón de desarrollo de distintos tejidos corporales y también el de aumento de las dimensiones del cuerpo. Por ejemplo, las niñas que maduran precozmente son de mayores dimensiones que las tardías en cuanto al ancho total de la pantorrilla y al espesor de grasa, de músculo y de hueso en el interior de ésta. La diferencia también se observa en los muchachos de maduración precoz, aunque en menor grado.

Durante siglos, la causa exacta de la maduración sexual fue totalmente desconocida. Al parecer, Aristóteles creyó que los cambios físicos de la pubertad en los varones dependían de cierta actividad de los testículos en razón de que cuando se los castraba sus voces seguían teniendo una tonalidad aguda y el vello puberal no aparecía. La gente sabía, por supuesto, que los cuerpos de niños y niñas comenzaban a modificarse pero ignoraba qué había detrás de los cambios y por qué ocurrían de una manera tan regular y predecible.

Una respuesta parcial al misterio de la maduración sexual proviene del trabajo de endocrinólogos que descubrieron una estrecha relación entre la glándula pituitaria, ubicada en la base del cerebro, y las gónadas o glándulas sexuales.

b) Función de la pituitaria

El lóbulo anterior de la glándula pituitaria produce dos hormonas que se relacionan directamente con el desarrollo de la pubertad. Se trata de la hormona del crecimiento, que influye en la determinación del tamaño del individuo (en especial de los miembros), y la hormona gonadotrópica, que cuando actúa sobre las gónadas las estimula a una mayor actividad.

Poco antes de la pubertad se produce un aumento gradual de la hormona gonadotrópica. Al mismo tiempo, las gónadas se hacen más sensibles a esta hormona.

La combinación de estas dos condiciones marca el comienzo de la pubertad. Hasta ahora no ha

sido posible explicar acabadamente qué es lo que ocasiona el aumento de la provisión de hormona gonadotrópica o el aumento de la sensibilidad de las gónadas respecto de la hormona en la edad más o menos predecible en la que se producen los cambios puberales. Sin duda opera aquí algún factor hereditario.

c) Función de las gónadas

Las gónadas, glándulas endocrinas que cumplen una función activa en la producción de los cambios puberales, son las glándulas sexuales. Las gónadas femeninas se denominan "ovarios" y las masculinas "testículos".

Un poco antes de la pubertad, la hormona gonadotrópica de la glándula pituitaria se produce en cantidad suficiente para ocasionar el crecimiento de las gónadas inmaduras y su transformación en ovarios y testículos maduros. Junto con este desarrollo sobreviene la producción de células germinales y de hormonas que dan lugar a cambios sexuales que consisten en el crecimiento y desarrollo de los órganos genitales y de las características sexuales secundarias.

Una vez desarrollados los ovarios, su función primordial es la de producir células germinales, llamadas "óvulos", destinadas a la perpetuación de la especie. De modo análogo, se producen otras modificaciones en los otros órganos de la reproducción, como el desarrollo del útero, de las trompas de Falopio y de la vagina. Junto con estos cambios aparece la hemorragia menstrual cíclica o menstruación. Además se desarrollan las características sexuales secundarias del cuerpo femenino.

Las gónadas masculinas o testículos, como los ovarios femeninos, reciben de la hormona gonadotrópica el estímulo para su desarrollo en la pubertad. Los testículos tienen una función doble. Producen "espermatozoides" (células sexuales) necesarios para la reproducción y generan una o más hormonas que controlan los ajustes físicos y psicológicos requeridos para llevar a cabo la función reproductora. El ajuste físico comprende el desarrollo de las características sexuales secundarias, así como también el posterior desarrollo de los testículos mismos, de la próstata, de las vesículas seminales y del pene.

d) Interacción de las gónadas y la pituitaria

Después que las hormonas sexuales gonádicas son estimuladas por las hormonas de la glándula pituitaria, aquéllas actúan a su vez sobre ésta y dan lugar a una reducción gradual en la cantidad o en la eficacia de la hormona del crecimiento. Las hormonas

sexuales gonádicas detienen eventualmente por completo la acción de la hormona del crecimiento. Si no ha sido suficiente la cantidad de esta hormona al final de la infancia y principio de la pubertad, el crecimiento del individuo se retarda, con la consecuencia de que su estatura será inferior a la del término medio. Si, por el contrario, se demora la producción de hormonas gonádicas en las cantidades adecuadas, el crecimiento del individuo continúa durante más tiempo, con el resultado de que su cuerpo (sus miembros en particular) adquiere grandes proporciones. Es evidente, en consecuencia, que la glándula pituitaria y las gónadas deben funcionar de una manera recíproca, con una acción debidamente regulada por parte de ambas, si el crecimiento ha de ser normal.

e) Funcionamiento glandular anormal

Una reserva insuficiente de hormonas gonádicas retrasa la pubertad e impide el desarrollo normal de los órganos sexuales y de los aspectos sexuales secundarios.

Cuando la pubertad se demora, las características sexuales secundarias de las niñas son normales, pero el útero es pequeño y subdesarrollado. Los muchachos presentan una apariencia algo afeminada, en tanto que las niñas tienden a ser un tanto masculinas en sus rasgos y maneras. Por lo general tienen un aspecto infantil y muchas veces parecen inmaduros.

La pubertad acelerada, conocida como pubertas praecox, se debe a una provisión excesiva de hormona gonadotrópica durante los primeros años de la infancia. Ello afecta las gónadas y el individuo madura demasiado pronto, incluso llega a producir espermatozoides u óvulos, según sea el caso. Si bien se desconocen las causas de que el suministro de hormona gonadotrópica sea tan abundante en una edad temprana, hay pruebas de que el fenómeno no obedece a factores hereditarios.

2. TRANSFORMACIÓN FÍSICA EN LA PUBERTAD

En un período relativamente breve, el cuerpo infantil se transforma en adulto. Los cambios exteriores son a menudo tan pronunciados que, a primera vista, el adolescente puede parecer un desconocido para quienes no lo han visto en dos o tres años. Los cambios

que se producen en el interior del cuerpo en el tamaño, forma y funcionamiento de los diferentes órganos y glándulas, no son visibles pero son tan importantes como los exteriores.

Una clasificación conveniente de las modificaciones corporales incluye cuatro categorías principales: aumento del tamaño corporal, cambios en las proporciones del cuerpo, desarrollo de las características sexuales primarias y de las secundarias. Pese a las diferencias individuales en el ritmo de las transformaciones, el patrón es similar para todos los niños y, por lo tanto, es predecible.

a) Aumento del tamaño corporal

El primer cambio físico importante que ocurre en la pubertad es el aumento del tamaño corporal. Se produce una aceleración del crecimiento en cuyo transcurso el cuerpo alcanza proporciones adultas. Aunque existe la posibilidad de un aumento de peso con el correr de los años, en realidad el peso normal en relación con la estatura y conformación del cuerpo queda establecido en este momento.

La aceleración del crecimiento puberal se inicia uno o dos años antes de que los órganos sexuales lleguen a la madurez funcional y persiste de seis meses a un año después de ella. Todo este período es conocido generalmente como "aceleración del crecimiento adolescente"; sin embargo, dado que la expansión más rápida ocurre en el período preadolescente, "aceleración del crecimiento preadolescente" sería la denominación más correcta.

La aceleración del crecimiento femenino comienza entre los 8.5 y los 11.5 años, con un pico en la velocidad del desarrollo que ocurre a los 12.5 años como promedio. Después, el ritmo declina gradualmente hasta que se produce un alto del proceso entre los 15 y 16 años. Los varones muestran un patrón similar de desarrollo acelerado, pero lo inician más tarde y siguen creciendo durante más tiempo que las muchachas. Como promedio, arranca entre los 10.5 y 14.5 años, con un pico de velocidad alrededor de los 14.5 años y una subsiguiente declinación gradual hasta los 17 ó 20 años, momento en que el crecimiento se completa.

El tamaño corporal se mide en función de la

estatura y del peso. Como la aceleración del crecimiento puberal afecta a los dos de manera diferente, los examinaremos por separado.

Estatura. La estatura está regulada por la hormona del crecimiento, que proviene del lóbulo anterior de la glándula pituitaria. En cantidad suficiente permite que los niños sanos y bien nutridos alcancen su máximo tamaño normal. Cuando la provisión de esta hormona es deficiente ocurre el fenómeno llamado enanismo, que asume formas más o menos pronunciadas de acuerdo con el grado de insuficiencia hormonal. El suministro exagerado de hormona del crecimiento afecta en sentido contrario y produce lo que se denomina gigantismo. Lo más importante de la hormona del crecimiento es que debe ser producida en el momento exacto si el niño ha de crecer normalmente.

El crecimiento en altura sigue un modelo bastante regular y, de manera general -aunque no siempre-, precede al desarrollo del peso.

La estatura que puede alcanzar un individuo al completar su crecimiento depende de muchos factores. En general, los niños tienden a alcanzar una estatura semejante a la de sus padres. Los adolescentes cuya constitución es ectomorfa (individuos altos y delgados) tienen mayor estatura, al llegar a la adultez, que los de constitución mesomorfa (individuos bajos, gruesos y musculosos).

Esta diferencia física es perceptible en los años de crecimiento, pero se hace más notable cuando se han completado los cambios puberales.

De las influencias ambientales sobre la estatura adulta, el factor singular más importante es la nutrición. Los niños criados por familias con recursos económicos elevados llegan a tener, como promedio, mayor estatura adulta que los provenientes de sectores menos acomodados en razón de haber disfrutado de una mejor alimentación y de mayores cuidados durante los años del crecimiento.

La edad de maduración influye asimismo sobre la estatura final de muchachos y muchachas. Hacia los 15 años, las diferencias entre quienes han madurado precoz y tardíamente comienzan a desaparecer. Después de esta edad, los tardíos no sólo alcanzan a los otros sino que generalmente los aventajan. Como consecuencia los tardíos son más altos como adultos que lo que anunciaban sus dimensiones infantiles, mientras que quienes maduran

con anticipación terminan teniendo una estatura adulta menor que la esperada. Por lo general, los niños que maduran a un ritmo lento llegan a una mayor estatura adulta que los de maduración más rápida.

Peso. El aumento de peso durante la adolescencia se debe en gran parte al crecimiento de huesos y músculos. Los huesos se hacen más grandes y más pesados.

Cambian en cuanto a su forma, sus proporciones y su estructura interna. Hacia la época en que la muchacha tiene 17 años, sus huesos están maduros o cercanos a la madurez en tamaño y osificación; los huesos de los varones completan su desarrollo unos 2 años más tarde. En la madurez, cerca del 16 por ciento del peso corporal corresponde a los huesos.

En la infancia, los músculos contribuyen al peso total del cuerpo en proporción cercana al 25 por ciento; en la madurez, la proporción se halla entre el 45 y el 50 por ciento. Los músculos inciden más en el peso de los muchachos que en el de las muchachas; la adiposidad contribuye más al peso de éstas que al de los varones. El aumento más pronunciado de tejido muscular aparece entre los 12 y 15 años en las muchachas y entre los 15 y 17 años en los muchachos.

Las muchachas experimentan el mayor aumento de peso poco antes y poco después de la pubertad. Como promedio, 2 años antes de la pubertad el peso se incrementa en unos 4.5 kilogramos. El mayor aumento, unos 6.5 kilogramos, se producen en el año que precede inmediatamente a la pubertad, produciéndose un aumento adicional de 4.5 kilogramos en el año que sucede a la pubertad. Esto significa que en el lapso de 3 años promedio de incremento en el peso de las muchachas es de unos 15.5 kilogramos.

En cuanto a los varones, el aumento rápido de peso se presenta uno o dos años después que en las muchachas. Su patrón de aumento de peso varía más que el correspondiente a la estatura. El incremento medio durante el período puberal es de unos 18 kilogramos, con un alcance entre 7.8 y 29.3 kilogramos. El máximo aumento en el peso se presenta junto con o después del alcance máximo en estatura.

La edad de maduración afecta el patrón del incremento de peso durante la pubertad. Por ejemplo, las muchachas de desarrollo precoz son 33.6 por ciento más pesadas que las tardías en el punto de mayor contraste, que ocurre entre los 11.5 y 12.5 años.

Entre los varones, quienes maduran antes de su decimocuarto cumpleaños son más pesados que quienes lo hacen después, y aquellos que maduran entre los 14 y 15 años tienen mayor peso corporal en todas las edades que quienes lo hacen después de cumplidos sus 15 años.

A menudo, los adolescentes experimentan un "período de obesidad" en los comienzos de la maduración sexual. Esto se debe en parte a la dislocación hormonal que acompaña a la maduración sexual y en parte al aumento de apetito que acompaña al rápido crecimiento físico. La apariencia de obesidad desaparece normalmente en cuanto aumenta la estatura y se restaura el equilibrio hormonal.

En los muchachos, el período adiposo se presenta en o cerca del principio del período de crecimiento acelerado en estatura y cuando comienza la aceleración en el crecimiento del pene. En ese momento, los muchachos tienden a una marcada acumulación de tejido graso alrededor de las tetillas y en el abdomen, las caderas y los muslos. La apariencia facial es alterada por el aumento de adiposidad en las mejillas, cuello y mandíbula. Este período de obesidad dura unos 2 años, transcurridos los cuales el cuerpo recupera sus proporciones normales.

El período de obesidad de las muchachas tiene lugar en el comienzo de la pubertad. Como aumenta el apetito, a menudo comen con exageración. Como en el caso de los varones, desarrollan tejido graso en áreas del cuerpo en que la adiposidad se considera inapropiada, en especial en el abdomen y las caderas. A medida que continúa el desarrollo puberal, la apariencia de obesidad desaparece, por lo general, aunque es posible que el peso corporal no cambie. Esto ocurre cuando se alargan las piernas y todo el cuerpo de la muchacha alcanza mayor estatura.

Los adolescentes que siguen obesos son relativamente pocos. En realidad, en el momento en

que el peso se incrementa más, cuando se llega a la madurez sexual, los jóvenes comienzan a parecer flacos. Sus músculos y huesos se desarrollan con rapidez, de manera que sus hombros, piernas y brazos hacen que sus cuerpos sean más grandes y más pesados, pero también esbeltos. Sólo cuando el cuerpo está cubierto de tejido adiposo impresiona como gordo.

b) Cambios en las Proporciones del Cuerpo

La segunda transformación física importante que se produce en la pubertad comprende modificaciones (exteriores e interiores) en las proporciones del cuerpo. El crecimiento es asincrónico, esto es, el ritmo máximo de desarrollo de las diferentes partes del cuerpo no se da forzosamente al mismo tiempo. No sólo ocurre que las distintas partes crecen a distintas velocidades sino que alcanzan su desarrollo máximo en diferentes momentos. Sin embargo, aunque cada parte del cuerpo tiene su propio y peculiar patrón de desarrollo, todas se conforman de una manera general a las pautas de crecimiento para la estatura y el peso. En consecuencia, los cambios en las proporciones corporales son predecibles.

Cambios en el Exterior del Cuerpo. A medida que las distintas áreas que componen el exterior del cuerpo llegan a su madurez en tamaño y forma, se aprecian modificaciones en la apariencia del sujeto. Mientras todas las partes no se hayan desarrollado plenamente resulta imposible predecir cuál será la apariencia madura del adolescente.

De acuerdo con la tradición, el niño mejora su aspecto cuando adquiere el cuerpo y los rasgos faciales de un adulto. Dentro de ciertos límites, eso es verdad. El cuerpo desgarbado, los brazos y piernas sin forma y el rostro de rasgos desproporcionados (en especial cuando los dientes de tamaño adulto llenan la boca infantil) mejoran, por supuesto, cuando adquieren formas y proporciones adultas. Algunos adultos, no obstante, son menos atractivos que cuando eran niños, o sea antes de alcanzar el aspecto desgarbado del fin de la infancia, aunque muchos mejoran su apariencia mediante la cuidadosa selección de la vestimenta, el empleo de cosméticos y aun sometidos a la cirugía plástica. Por consiguiente, sólo parecen más atractivos que en su época infantil.

El recuadro 3 detalla los cambios en las proporciones que se manifiestan en el exterior del cuerpo durante la pubertad, así como el patrón de tales modificaciones.

Recuadro 3 Cambios de proporciones en el exterior del cuerpo

Cabeza

Durante la pubertad, la cabeza crece con lentitud en comparación con el resto del cuerpo. En la madurez, representa la sexta parte de la longitud corporal total (compárese con una cuarta parte en el nacimiento).

Rostro

Al principio de la pubertad, la frente se hace más alta y más ancha, y la nariz crece con rapidez; ambas alcanzan su tamaño adulto hacia la pubescencia. La boca se ensancha, los labios aplanados de la infancia se ponen más abultados y la mandíbula se hace más prominente, si bien los cambios no se completan hasta que se alcanza la estatura máxima.

Tronco

Hacia el fin de la pubertad se desarrolla la línea de la cintura; ésta parece alta en razón de que el tronco ha crecido menos que las piernas. Cuando el tronco llega a su tamaño maduro, a principios de la adolescencia, la línea de la cintura desciende por debajo de la mitad del tronco y se ensanchan los hombros (más en los muchachos) y las caderas (más en las muchachas).

Piernas

Antes de la pubertad, las piernas se hacen más largas en relación con el tronco y su longitud es cuatro veces mayor que la que tenían en el nacimiento. En la madurez, esta proporción se eleva a cinco veces. A medida que se alargan, las piernas toman una conformación llamativa que se debe a la acumulación de tejido adiposo en el caso de las muchachas y a la de músculos y tejido adiposo en los varones.

Brazos

Poco antes e inmediatamente después de la pubertad, los brazos comienzan a alargarse. Esto los hace parecer proporcionalmente demasiado largos hasta que el tronco alcanza su longitud madura. Los brazos toman su forma en la pubertad debido al tejido graso (muchachas) y a los músculos y tejido graso (muchachos).

Manos y Pies

Las manos y los pies llegan a su tamaño y forma maduros antes que los brazos y las piernas. Su crecimiento se completa 4 ó 5 años antes de alcanzarse el máximo de estatura; de ahí que parezcan proporcionalmente demasiado grandes y notables.

La conformación corporal del individuo, después de haberse completado los cambios puberales, varía un tanto de acuerdo con la edad en que se produce el proceso de maduración. Los muchachos lentos para madurar, por ejemplo, poseen la particularidad de una conformación delgada, sus piernas son largas en todas las edades y son relativamente débiles durante todo el tiempo en que van a la zaga de sus pares en cuanto a tamaño. Los muchachos que maduran antes tienen mayores proporciones, son más fuertes y de caderas anchas. Las muchachas de maduración tardía tienen caderas algo más amplias que las que maduran precozmente. En ambos sexos, la demora en la maduración promueve la tendencia a desarrollar hombros un poco más anchos que los de los individuos que maduran antes.

Cambios en el Interior del Cuerpo. El crecimiento interno no es tan evidente como el externo, pero no es menos notable. Está estrechamente relacionado con el aumento de estatura y de peso y, como el crecimiento externo, es asincrónico, o sea que diferentes órganos alcanzan su crecimiento máximo en distintas edades. Debido al desarrollo asincrónico de los distintos órganos internos, la adolescencia se caracteriza por un aumento temporario de la inestabilidad fisiológica.

Durante la pubertad, los órganos del aparato digestivo casi alcanzan su tamaño y forma maduros. El estómago se hace más largo y menos tubular, incrementándose así su capacidad. Crece el diámetro y la longitud de los intestinos, y los músculos lisos del estómago y de las paredes intestinales se hacen más gruesos y más fuertes. Como resultado de este proceso, los movimientos peristálticos resultan más activos. El esófago se alarga y el hígado aumenta de peso.

En el aparato circulatorio se produce el aumento del tamaño del corazón, y también de la longitud y grosor de las paredes de los vasos sanguíneos. El corazón crece con tanta rapidez que a los 17 ó 18 años es doce veces más pesado que en el nacimiento. Por el contrario el aumento de tamaño de venas y arterias es de sólo el 15 por ciento. Hacia el final de la adolescencia, la proporción entre el tamaño del corazón y el de las arterias es de 290 a 61.

Como resultado del crecimiento de los pulmones, durante la adolescencia hay notables cambios en la respiración, que ahora es más pausada que en la infancia, aunque el volumen del aire inhalado y exhalado sea mayor. El hecho de que los varones consuman más oxígeno después de la pubertad se debe a que tienen más tejido muscular que adiposo, en

comparación con las muchachas, no sólo porque su cuerpo tenga mayores proporciones.

Las glándulas del sistema endocrino se desarrollan según distintos ritmos y alcanzan la madurez en diferentes edades. Las glándulas adrenales, adosadas a los riñones, pierden peso durante el primer año de vida y no recuperan el que tenían en el nacimiento hasta la mitad de la adolescencia. La tiroides, ubicada en la garganta, crece en la muchachas en la época de la menarca; esto produce irregularidades en el ritmo metabólico basal. Las gónadas crecen con rapidez en la pubertad -en ambos sexos- y llegan a la proporción adulta en la última parte de la adolescencia o al principio de la adultez.

c) Desarrollo de las características sexuales primarias

La tercera transformación fisiológica importante durante la pubertad es el desarrollo de las características sexuales primarias, que son los propios órganos sexuales cuya función es la de reproducción. Durante la infancia, los órganos sexuales son pequeños y poco evidentes, y no producen células reproductoras. Cuando comienza la pubertad todo esto cambia. El período en el que se produce la madurez funcional -la "etapa pubescente"- es la verdadera línea divisoria entre el individuo sexualmente inmaduro y el maduro.

Dado que las características sexuales primarias de muchachos y muchachas difieren tanto en estructura como en función, y puesto que los patrones de su desarrollo respectivo también se diferencian, las trataremos por separado.

Organos sexuales masculinos. Los órganos sexuales masculinos comprenden los genitales externos e internos. Los que se hallan en el exterior del cuerpo son el pene y el escroto -o sea el saco que contiene los testículos-, mientras que los localizados en el interior son el conducto deferente y sus partes asociadas: la próstata y la uretra. El crecimiento de las características sexuales primarias se ajusta a un modelo y similar para todos los varones, si bien el tiempo de ocurrencia de las distintas etapas varía con el ritmo de la maduración. Este patrón, como se describe en el recuadro 4, tiene cinco etapas.

Cuando los órganos de reproducción masculinos están funcionalmente maduros, por lo general aparecen las poluciones nocturnas. La primera descarga nocturna se produce con mayor frecuencia entre los 12 y los 16 años. Puede ser causada por un sueño de excitación sexual o por otras circunstancias estimulantes, como tener cobijas que den demasiado

Recuadro 4 Desarrollo de las Características Sexuales Primarias Masculinas

Etapa I

El pene, los testículos y el escroto son esencialmente los mismos que en la primera infancia.

Etapa II

Los testículos y el pene se agrandan de manera perceptible; aparece vello muy pigmentado.

Etapa III

El pene se ha alargado perceptiblemente; el vello se hace más grueso.

Etapa IV

Se nota que los testículos son más grandes y que el pene tiene mayor diámetro. El vello del pubis tiene apariencia adulta, pero el área cubierta es menor.

Etapa V

Los genitales son adultos en tamaño y forma; el vello del pubis es adulto.

calor, dormir de espaldas, usar pijama ceñido, tener la vejiga llena o los intestinos constipados. El muchacho puede no darse cuenta de lo sucedido hasta el momento en que descubre las manchas reveladoras en la ropa de cama o en el pijama.

Organos sexuales femeninos. La parte más importante del aparato reproductor femenino son los ovarios, órganos que producen los óvulos o huevos.

Entre los 12 y los 18 años inician un crecimiento veloz que continúa durante algún tiempo. Cuando la muchacha llega a la pubertad, los óvulos comienzan a madurar a razón de uno cada 28 días aproximadamente (ciclo menstrual). El óvulo ingresa en la trompa de Falopio, conducto a través del cual llega al útero (o matriz). Más tarde se desplaza por la vagina, que es el pasaje que lleva desde el útero hasta el orificio genital externo.

Los ovarios y el útero crecen con rapidez durante la pubertad. Los ovarios no llegan a su peso y tamaño maduros hasta que la muchacha tiene 20 ó 21 años, si bien empiezan a funcionar cuando el período puberal se halla aproximadamente en su punto medio.

La primera indicación definida que tiene una jovencita acerca de su madurez sexual es la menarca.

A ésta sigue un período de esterilidad adolescente, momento en el cual las glándulas endocrinas no vierten su hormona en la corriente sanguínea con la debida intensidad como para hacer posible la ovulación y la reproducción. La duración de este período es en extremo variable; puede extenderse entre 1 mes y 7 años.

Aun después de varios ciclos menstruales es dudoso si el mecanismo sexual de una muchacha tiene la madurez suficiente para que ella pueda concebir.

La menarca es el comienzo de una serie de descargas periódicas que suceden con cierta regularidad cada 28 días hasta que la mujer llega a la menopausia en su cuarta o quinta década de vida. Estas descargas periódicas se conocen como "menstruación", de la palabra latina *menses* que significa "mes". Se refiere al mes lunar de 28 días.

En la joven adolescente, el intervalo entre los ciclos menstruales varía considerablemente. Por lo general, el tiempo entre períodos es más prolongado durante los meses de verano, por ejemplo, que en el invierno. La variabilidad disminuye con la edad. De modo similar, hay variaciones notables en cuanto a la extensión del período de flujo. En los primeros períodos menstruales, no es nada raro que el flujo dure sólo un día o aun menos. Más tarde, puede prolongarse desde 1 a 14 días. El término medio es de 3 a 5 días.

No es insólito que la menstruación, durante los primeros años que siguen a la pubertad, esté acompañada de incomodidades o dolores físicos. Los trastornos más comunes son la cefalalgias, los dolores de espalda, los calambres y los malestares abdominales agudos. Pueden presentarse vómitos, sensación de fatiga, irritación en la vejiga, inflamación de los órganos genitales, dolor en la piernas, hinchazón de los tobillos y erupciones dérmicas. A medida que la menstruación se regulariza, las perturbaciones se hacen cada vez menos serias.

La congestión circulatoria, que se alivia con el flujo menstrual, es parcialmente responsable de los malestares señalados.

d) Desarrollo de las características sexuales secundarias

La cuarta transformación física que acaece durante la pubertad y, sin duda alguna, la más llamativa, es el desarrollo de las características sexuales secundarias: los aspectos físicos que dan una apariencia "femenina" a las muchachas y "masculina" a los muchachos. Estas distinciones cumplen una

importante función indirecta en la eventual formación de parejas, pues contribuye a que los miembros de un grupo sexual atraigan a los del otro, pero no están directamente conectadas con la reproducción. En el recuadro 5 se detallan las características sexuales secundarias más prominentes en ambos sexos.

El desarrollo de las características que tratamos se debe al aumento del suministro de hormonas provenientes de las gónadas, durante la pubertad. Estas hormonas no sólo estimulan el crecimiento de los órganos sexuales (características sexuales primarias) sino que asimismo dan lugar al desarrollo de los aspectos sexuales secundarios.

También aquí el crecimiento es asincrónico. Las características sexuales secundarias se desarrollan en diferentes momentos y alcanzan la madurez en distintas edades. Tanto los que maduran temprano como los que maduran tarde siguen casi el mismo patrón que quienes lo hacen en la edad promedio para su grupo sexual, aunque las diferentes características aparecen antes o después.

Cada una de las características sexuales secundarias importantes se desarrollan conforme a un patrón predecible. Unos pocos ejemplos demostrarán la posibilidad de vaticinar esa pauta y explicarán por qué, a pesar de que los muchachos y las muchachas pubescentes no son conscientes del patrón, se sienten molestos por la cantidad de tiempo que les lleva transformarse en adultos de sexo definido.

El cambio de voz en el varón que es uno de los indicadores más obvios de la maduración puberal, se debe al rápido crecimiento de la laringe ("nuez de Adán") y al alargamiento de las cuerdas vocales llegan casi a duplicar su longitud. La consecuencia de esto es que la tonalidad vocal desciende una octava.

También se produce un aumento de volumen, y la calidad tonal es más agradable que la de la aguda voz infantil. Es bastante raro que el comienzo del cambio se produzca antes de la aparición de vello en el pubis. La ronquera antecede al cambio real en el tono, mientras que la inestabilidad vocal y la pérdida de control de la voz no se presentan hasta que la modificación tonal se extiende a una octava. La corriente es que la voz no comience a adquirir el tono más profundo que distingue al individuo masculino maduro hasta que el muchacho tenga 15 años, pero la aspereza tonal y las alteraciones inesperadas siguen presentándose hasta los 16 ó 18 años.

Varios cambios importantes se producen en la piel en el período puberal y durante los años restantes de la adolescencia. La piel suave, delicada y transparente del niño se hace cada vez más gruesa y rústica a medida que el individuo madura sexualmente. Al principio de la pubertad se produce un incremento definido en el espesor del tejido subcutáneo. La coloración suave de la piel transparente del niño adquiere más intensidad. Los poros se agrandan, y el vello facial no sólo se hace más grueso sino que es acompañado de pilosidad ordinaria y más pigmentada en áreas corporales del todo carentes de vello en la infancia.

Poco antes de la pubertad, las glándulas sudoríparas "apocrinas" comienzan a agrandarse, si bien no llegan a la plenitud de su desarrollo hasta que la pubertad está bien adelantada. El funcionamiento de estas glándulas, particularmente en las axilas comienza aun antes de que aparezca el vello axilar. El olor característico de la transpiración axilar se detecta por primera vez en la pubertad. En los primeros años adolescentes se hace más pronunciado, en especial

cuando hay tensión emocional. Entre las muchachas, el aumento de secreción de estas glándulas se produce durante la etapa premenstrual y menstrual del período.

Las glándulas sebáceas se agrandan y activan especialmente, y durante un tiempo deben funcionar por conductos en extremo pequeños. Esto ocasiona un desajuste temporal que continúa hasta que se completa el proceso de maduración. El resultado es una perturbación dérmica que se conoce como "acné". Cuando la materia de las glándulas sebáceas no tiene un drenaje adecuado a consecuencia de la desproporcionada estrechez de los conductos conectados a glándulas que, transitoriamente son demasiado grandes, forma tapones duros en los poros. Estas durezas reciben la denominación popular de "puntos negros". Se localizan con mayor frecuencia en la nariz, el mentón y el centro de la frente. Cuando los poros están excesivamente taponados se inflaman con facilidad, formándose entonces granos en la superficie de la piel.

Recuadro 5

Características Sexuales Secundarias

Varones

- Ensanchamiento de los hombros, debido a la presencia de músculos pesados, lo que da al tronco una conformación triangular.
- Forma definida de brazos y piernas debido al desarrollo muscular.
- Nudos o leves protuberancias alrededor de las teiillas.
- Vello púbico que se extiende hasta los muslos.
- Vello en las axilas.
- Vello facial sobre el labio superior, a los costados y en la barbilla, y pelo en la región de la garganta.
- Pilosidad en los miembros, el pecho y los hombros.
- Cambios de voz.
- Cambios en el color y la textura de la piel.

Mujeres

- Ensanchamiento de los hombros e incremento en la amplitud y redondez de las caderas, quedando así limitada la cintura, que da al tronco una forma similar a la de un reloj de arena.
- Conformación definida de brazos y piernas debido principalmente al tejido adiposo.
- Desarrollo del busto.
- Vello púbico.
- Vello axilar.
- Vello facial sobre el labio superior, en la parte inferior de las mejillas y al borde del mentón.
- Pilosidad en los miembros.
- Cambio de voz de una tonalidad aguda a otra grave.
- Cambios en el color y la textura de la piel.

3. IMPORTANCIA DE LA TRANSFORMACIÓN DEL CUERPO

Los cambios radicales del cuerpo que acabamos de describir tienen repercusiones tanto psicológicas como físicas. Las alteraciones físicas determinan no sólo lo que el joven adolescente puede hacer sino también lo que quiere hacer. Esto último queda determinado en gran parte por las repercusiones físicas de los cambios.

Las transformaciones corporales se acompañan generalmente de fatiga, falta de ánimo y otros síntomas de una salud deficiente. Estos asumen proporciones exageradas cuando los cambios físicos suceden con rapidez o cuando se espera que el pubescente asuma mayores responsabilidades, en el hogar y en la escuela, que las que tenía cuando era niño.

Además, como consecuencia de modificaciones en el aparato digestivo, el pubescente padece frecuentes trastornos digestivos, muchas veces acompañados de anemia, lo cual acrecienta la condición general de fatiga y de desánimo que presenta el pubescente. Por añadidura, los trastornos digestivos son a menudo responsables de cefalalgias y de un sentimiento general de desdicha que disminuyen su motivación para realizar lo que es capaz y lo que los miembros del grupo social esperan que haga.

Dado que en realidad el sujeto no está enfermo, los adultos e incluso sus pares lo tratan con indiferencia, actitud que lo estimula a desarrollar la idea de estar pasando un martirio. Las muchachas pubescentes, por ejemplo, descubren con frecuencia que los miembros de su familia, profesores y compañeros critican sus ausencias de la escuela, cuando sufren de retortijones durante sus períodos menstruales, y que dan a entender que se trata de faltas intencionales.

Las repercusiones psicológicas de la transformación física en la pubertad provienen principalmente de las expectativas sociales respecto de las actitudes y la conducta propios de la madurez. Cuando el individuo parece más adulto que niño, las expectativas sociales abruma psicológicamente al adolescente.

Una de las tareas evolutivas más difíciles para el joven adolescente es la aceptación de su cuerpo figura cambiados. No sólo ha de ajustarse a las modificaciones normales que acompañan a la pubertad sino que también debe aceptar su nuevo tamaño y conformación como la figura que tendrá por el resto de su vida.

Tarde o temprano, la mayoría de los adolescentes acepta este hecho.

Casi todos los niños aguardan con impaciencia el momento de su crecimiento, pero los cambios que se operan en sus cuerpos les causan más angustia que placer.

Muchos adolescentes declaran que les agrada alterar sus características físicas y que saben de qué maneras específicas les gustaría ser diferentes.

En general, la insatisfacción respecto de la apariencia se agudiza poco después de haberse alcanzado la madurez sexual, o sea en la edad en que se cursan estudios secundarios. A partir de entonces, los adolescentes bien equilibrados muestran una aceptación creciente de sí mismos y de su apariencia. Los muchachos tienden a tener una opinión desfavorable de sus aptitudes, en tanto que las muchachas se inclinan por la crítica de su propia figura.

Unidad 2

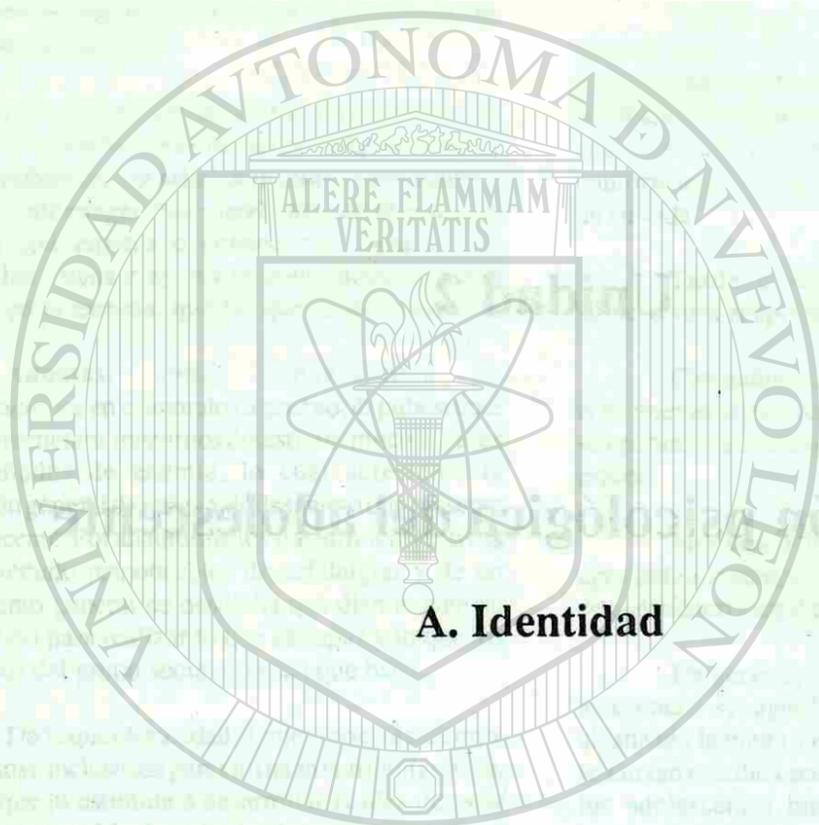
Transición psicológica del adolescente

ANIL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



A. Identidad

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE INVESTIGACIONES Y DESARROLLO TECNOLÓGICO

Identidad del Yo

Paul Henry Mussen y otros*

Tiene importancia capital en la tarea de convertirse en adulto el desarrollo de un sentido de la propia identidad, de qué es lo que define al individuo como persona. Esta concepción de sí mismo no tiene por qué ser positiva en su totalidad; como ha señalado Erikson, puede contener también elementos negativos. Pero *hay un algo*, un marco de referencia dentro del cual el individuo puede contemplar con alguna perspectiva la influencia y los acontecimientos variados, a menudo aparentemente accidentales de un mundo rápidamente cambiante, frecuentemente caótico. Si carece de algún sentido de su propia identidad, de quién es él y hacia dónde se encamina, el adolescente se encontrará en posición extremadamente desfavorable cuando trate de hacer frente a las demandas que, como vimos en el capítulo anterior, se le hacen a los adolescentes: independencia; integración de su recientemente descubierta madurez sexual; establecimiento de relaciones con sentido y sin fricciones con semejantes de cualquiera de los dos sexos, y toma de decisiones por lo que respecta a su trabajo y a su vida en general.

El problema de la identidad del yo no puede separarse del de los valores. Vivimos en un mundo y en un período histórico caracterizados por el cambio rápido. Es especialmente cierto en los Estados Unidos, dadas sus aceleradas transformaciones tecnológicas y su población que se halla en continuo desplazamiento, social y geográficamente. Como ha dicho Erikson, "este es el país de los cambios. Está obsesionado por el cambio". Para que el individuo pueda mantener alguna estabilidad en la concepción que de sí mismo tiene y en sus guías internas para la acción, en un mundo cambiante, tiene que poseer alguna *fidelidad* a determinados valores fundamentales. Tal vez tenga que encontrar nuevas maneras de realizar esos valores para ajustarse a las circunstancias cambiantes. Pero si tiene valores, y éstos son sólidos, podrá mostrar flexibilidad para adaptarse al cambio, a la vez que

permanecerá constante en la concepción de sí mismo y fiel a sus valores fundamentales. Para decirlo con palabras de Erikson: "Diría yo ... que casi tendremos un instinto de fidelidad, por lo cual entiendo que cuando se llega a una determinada edad se puede y se debe aprender a ser fiel a alguna concepción ideológica". En términos psiquiátricos, sin el desarrollo de una capacidad para la fidelidad, el individuo tendrá lo que llamamos un yo débil, o bien buscará a un grupo anómalo al cual ser fiel.

En este último capítulo examinaremos algunos de los antecedentes y correlatos de la identidad del yo y luego pasaremos a considerar el problema de los valores. Examinaremos primero los valores prevalentes del término medio de los adolescentes. Después, consideraremos los problemas especiales a que se enfrentan los hombres que de una o de otra manera se han apartado de los valores predominantes en la sociedad norteamericana contemporánea.

Identidad del yo

El adolescente o el adulto que posee un sentido vigoroso de identidad del yo se considera a sí mismo como individuo distintivo por derecho propio. Por cierto, la palabra misma de "individuo", entendida como sinónimo de "persona", implica una necesidad universal de concebir al propio yo como algo separado de los demás, por más que se comparta con otros motivos, valores e intereses. Está estrechamente relacionado con esto la necesidad de autoconsistencia, de cierta clase de "integridad". Cuando hablamos de la *integridad del yo*, pensamos a la vez en una separación respecto a los demás y en una unidad del yo; en una integración acertada de las necesidades, motivos y normas de respuesta de uno mismo. Para tener un sentido claro de la propia identidad, el adolescente o el adulto necesitan de la percepción de la propia consistencia, no sólo en un determinado momento, sino durante todo el tiempo. Tiene que

* Tomado de: Mussen, Paul Henry y otros. *Desarrollo de la Personalidad en el niño*. Ed. Trillas, México, 1974, pp 767-770.

percibir a la persona que es hoy como si fuese, si no la misma que era ayer, sí por lo menos algo muy semejante y consistentemente vinculado con la persona que era ayer. Todas las influencias del desarrollo que contribuyen a realizar seguras percepciones de uno mismo como algo distinto y separado de los demás, como algo razonablemente consistente e integrado en la definición de uno mismo, y como algo que posee la continuidad del yo durante todo el tiempo, contribuye también al sentido general de la propia identidad. Por lo mismo, las influencias que estorban estas percepciones de uno mismo fomentan también la difusión del yo.

El personaje Peer Gynt, de Ibsen, es esencialmente el hombre en busca de su identidad. En su encuentro con el "Hombre Cebolla", Peer se siente amenazado porque pensaba que él mismo, como una cebolla, era simplemente una serie de capas, de papeles transitorios y cambiantes. Cuando todas las capas se pelaban, se preguntaba Peer: "¿quedaría algún meollo, alguna identidad verdadera?" Muchos adolescentes tienen sentimientos semejantes. No sólo se encuentran a sí mismos desempeñando papeles que cambian según las diferentes situaciones, o en momento, y les preocupa averiguar "¿cuál de todos es el verdadero yo?", sino que también, con toda deliberación, ensayan diferentes papeles con la esperanza de encontrar el que case mejor con ellos. Una muchacha adolescente tenía tres clases diferentes de escritura. Cuando se le preguntó por qué no tenía simplemente un estilo consistente de escritura, replicó: "¿cómo podré escribir de una sola manera si todavía no sé quién soy?"

El problema de la identidad del yo se agudiza en la adolescencia por toda una variedad de razones. El cambio se efectúa ya durante los años de la niñez intermedia. Pero, en su mayor parte, es gradual y regular, sin cambios violentos de un día para el otro, o de mes en mes. "Pero durante la pubertad y la adolescencia todas las permanencias y continuidades en las que antes se había confiado se ponen más o menos en tela de juicio nuevamente, por razón de una rapidez del crecimiento corporal que es igual a la de la primera infancia y por razón del añadido de la madurez genital". Como señala Erikson, al adolescente rápidamente cambiante, que se enfrenta a esta revolución fisiológica en sí mismo y a las variadas demandas intelectuales, sociales y vocacionales de la edad adulta a la cual se está acercando, le preocupa la opinión que otros tienen de él, por comparación con lo que siente que es realmente, y, además, afronta el problema de cómo conectar los papeles y destrezas

cultivadas anteriormente con las demandas del mañana. "En su búsqueda de un nuevo sentido de la continuidad y de la permanencia, los adolescentes tienen que volver a pelear muchas de las batallas de años anteriores, aun cuando para hacerlo tienen que asignar artificialmente a personas bien intencionadas el papel de adversario; y están perpetuamente dispuestos a instaurar a ídolos e ideales duraderos como guardianes de una identidad final".

La facilidad con que el adolescente establezca un claro sentido de identidad del yo dependerá de muchos factores: las clases de relaciones padres-hijo que haya tenido y las identificaciones previas que haya desarrollado; de su capacidad de integrar estas identificaciones con su recién descubierta madurez sexual; de las aptitudes y destrezas que haya ido desarrollando a partir de su capacidad y de su experiencia; o de las oportunidades que se le ofrezcan en lo que respecta al desempeño de un papel social. El establecimiento de una sólida identidad del yo quedará facilitado si, 1), existe una relación suficientemente recompensadora, interactiva entre los padres y el hijo de manera que sea posible una identificación positiva con el padre (por ejemplo, una relación afectuosa, llena de cuidados y atenciones entre el padre y el hijo); y también si, 2), el padre del mismo sexo sirve de modelo adecuado para una conveniente conducta propia del sexo del individuo. Tal adolescente, o tal adulto joven, probablemente tendrá una percepción favorable y claramente definida de sí mismo, y también será menos probable que experimente conflictos entre la idea que de sí mismo se forme y, a la vez, las demandas internas de la inminente madurez sexual y las demandas externas de la sociedad que le pide una conducta propia de su sexo. Confirma este razonamiento el descubrimiento de que, en toda una variedad de situaciones interpersonales, los muchachos adolescentes que tienen padres más atentos y cuidadosos se conciben a sí mismos como más consistentes que los hijos de los padres que no son tan cuidadosos. Piensan que responden de manera semejante, es decir, consistente, a los padres, a los amigos, a los patronos, a los simples conocidos, a los hijos y a los miembros del sexo opuesto. Así, por ejemplo, si opinan de sí mismos que son estirados o desenvueltos, afectuosos o indiferentes, independientes o dependientes, en una clase de relación, tienden a considerar que responden de manera semejante en la demás relaciones. Además, una mayor prestación de cuidados y atenciones por parte de padres más masculinos está relacionada con una mayor consistencia del yo, pero la prestación de mayores

cuidados y atenciones por parte de padres más femeninos está ligada a una menor consistencia del yo.

Además, se ha descubierto que el sentido de la propia identidad del adolescente varón suele ser más fuerte cuando el padre es la figura dominante; cuando ambos padres son semejantes en su conducta respecto al adolescente, y cuando la madre aprueba la identificación del muchacho con el padre mientras procura evitar entrometerse y hacerle exigencias al muchacho.

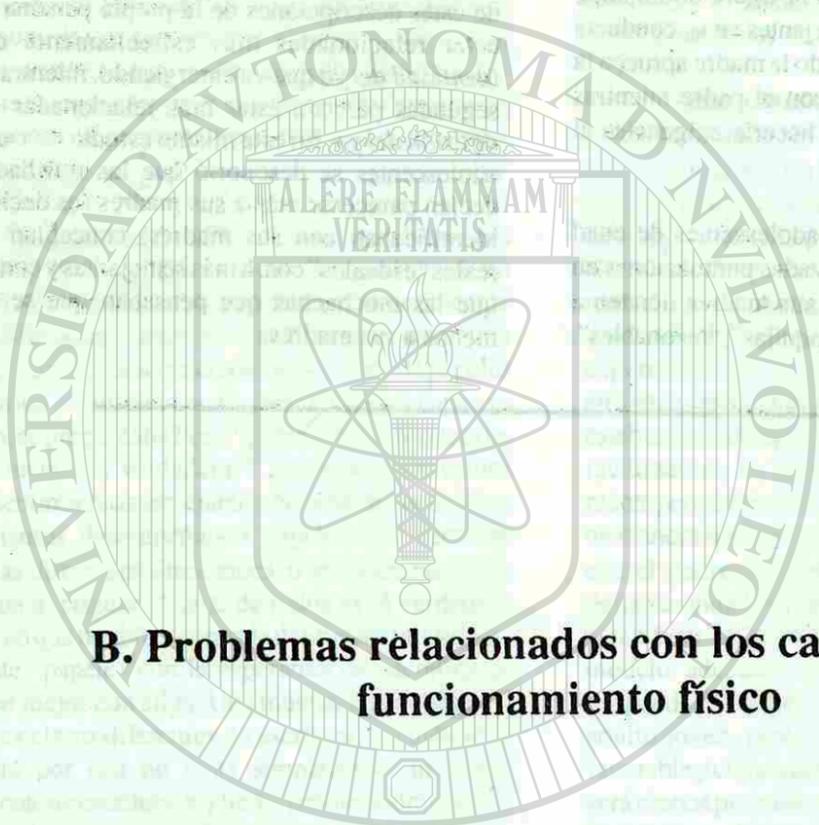
Entre las muchachas adolescentes de edad avanzada, las que obtienen elevadas puntuaciones en materia de identificación con sus madres tienden a opinar de sí mismas que son "tranquilas", "razonables",

"reservadas", "dueñas de sí mismas", "confiadas" y "prudentes". En cambio, las que obtuvieron una puntuación baja en lo relativo a la identificación con la madre tendieron a considerarse a sí mismas como "veleidosas", "impulsivas", "rebeldes", "inquietas", "teatrales", "quisquillosas" y "carentes de tacto". Para decirlo con las palabras de Erikson, las primeras de estas descripciones de la propia persona parecen estar relacionadas más estrechamente con una *identidad del yo* que va emergiendo, mientras que las segundas parecen estar más relacionadas con una *difusión del yo*. En este mismo estudio de muchachas adolescentes se descubrió que las muchachas que decían parecerse más a sus madres (es decir, que se identificaban con sus madres) concebían a su yo reales "e ideales" como más semejantes y consistentes que las muchachas que pensaban que se parecían menos a sus madres.

ANIL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DE BIBLIOTECAS



B. Problemas relacionados con los cambios en el funcionamiento físico

Un cuerpo que cambia

Gerard-Philippe Guasch*

Al adolescente le resulta muy difícil integrar las distintas modificaciones propias de la pubertad, que se producen a un ritmo demasiado rápido y afectan al conjunto del cuerpo. El cuerpo, hasta entonces familiar, se convierte de pronto en extraño, se vuelve torpe y desmañado. Las importantes y bruscas variaciones en la secreción hormonal comportan repentinos cambios de la sensibilidad emocional y de la energía física. La fuerza muscular, rápidamente aumentada, y la brusca modificación de las medidas corporales alteran la percepción tanto de las dimensiones propias como de las del medio en el que se vive. El cuerpo en crecimiento no mantiene ya las mismas relaciones proporcionales respecto al cuerpo de los adultos y a los elementos del medio ambiente. Según Haim, "el adolescente es como un ciego que se mueve en un medio cuyas dimensiones han cambiado".

El rápido impulso de crecimiento con que se inicia la pubertad hace que el joven alcance de pronto la estatura de su padre, e incluso la supere. Ahora es más fuerte que su madre. La niña es también mayor que ésta; y más esbelta.

A veces su madre la admira y le pide prestados sus vestidos.

Esta inevitable comparación con los adultos provoca sentimientos distintos:

"Cuando era niño, no me importaba en absoluto el tener los cabellos de determinada forma o el vestir de tal otra. Después, todo cambió repentinamente. Empecé a sentirme "alguien" y deseaba ofrecer a los demás el mejor aspecto posible. Me sentía orgulloso de ser 'alguien', de tener un sitio, de atraer la atención. Me exasperaba el hecho de encontrarme ante un adulto que fuese más bajo que yo, porque me producía la sensación de ser un "adolescente peludo y torpe". Así se expresa Patrick, un joven de 17 años.

Habiendo perdido momentáneamente la percepción unificada de su propio cuerpo, el adolescente se siente inseguro en sus gestos. Con frecuencia se comporta de modo incoherente, o con involuntaria brutalidad; le faltan puntos de referencia.

A estas dificultades de reestructuración de la imagen corporal se añade una paralizante timidez, que hace al adolescente aún más torpe, por cuanto se siente continuamente observado. Irene Josselin -citada por Rouart - ofrece el ejemplo de un adolescente especialmente desmañado que decía: "¡Es que mis pies están ahora tan lejos de mi cabeza!".

Un cuerpo que escapa al control

Lucien no sabía qué hacer con su cuerpo; hiciera lo que hiciese, tenía siempre la impresión de que su cuerpo surgía por todas partes a la vez, sin pedirle permiso. A Lucien le gustaba imaginar que era invisible, después adquirió la costumbre de espiar por el ojo de la cerradura para vengarse y para ver cómo actuaban los demás sin saberse vigilados.

Muchos adolescentes -perfectamente normales- tienen la impresión de que sus cuerpos les traicionan. Se sienten extraños a sí mismos, especiales, raros, "distintos a todos", incluso anormales. Necesitan volver a captar los volúmenes, las distancias, las medidas del medio material y humano en el que se desenvuelven. Una vez que han conseguido evaluar correctamente el espacio, necesitan volver a situar su cuerpo en él. Y en cuanto empiezan a lograrlo, todo cambia de nuevo. La rapidez e intensidad de las transformaciones corporales les obligan a correr sin cesar tras el conocimiento de sí mismos.

Esta incertidumbre y la continua búsqueda que provoca son, en parte, la causa del malestar característico que experimenta en su cuerpo el adolescente. Malestar que se debe también, por otra parte, a la angustia difusa que provocan el desarrollo

*Tomado de: Guasch, Gerard-Philippe. *El Adolescente y su cuerpo*. Ed. Atenas, Madrid, 1974, pp.24 a 29, 50 a 51, 66 a 69, 78 a 80, 86 a 89, 95 a 99 y 114 a 116.

genital y las pulsiones genitales. Enredado en su cuerpo en continua transformación, necesita conocer los límites y las nuevas posibilidades, de ahí su gran afición a las competiciones, los juegos y los ejercicios físicos llevados hasta el agotamiento. De ahí también sus horas muertas ante el espejo, en el que pretende fijar por un instante su propia imagen en continua transformación. El adolescente -ellos y ellas- necesita ponerse a prueba en muchos aspectos, superarse a sí mismo para saber "hasta dónde es capaz de llegar".

Preocupaciones íntimas

Si la rapidez y multiplicidad de los cambios que se producen en él, provocan en el adolescente el más profundo malestar, también es cierto que le proporcionan no pocas satisfacciones. Las reacciones que suscitan estos cambios son también profundamente ambivalentes, en especial por lo que se refiere al desarrollo sexual. El orgullo se mezcla con la vergüenza, el miedo con el deseo. Así, se observará cómo a veces subraya algunos rasgos de su cuerpo para hacerlos más ostensibles, mientras se esfuerza en otras ocasiones por disimularlos a toda costa.

El adolescente se interesa por su cuerpo y se preocupa por él en la medida en que ese cuerpo significa algo para él y para los demás. El cuerpo, significativo social, se convierte también, a partir de la pubertad, en significativo sexual.

Sometido a la perplejidad y a la duda, el adolescente se interroga sobre sí mismo, tal como es en la actualidad, y sobre cómo será en el futuro. Hipersensible a los juicios del entorno, se preocupa por saber si es o no distinto de sus compañeros o si se sale de las normas establecidas, que adquieren para él carácter de ley. A veces, acude a la consulta del médico para pedirle que lo examine a fondo.

Jean Pierre (15 años) nos pidió un día bruscamente que le hiciéramos un reconocimiento <<para ver>>. A pesar de nuestros esfuerzos para que precisara antes el sentido exacto de su petición, se empeñó obstinadamente: <<Es sólo para saber si todo va bien. Si no le molesta, por favor, examíneme>>. Acabado el reconocimiento, le dimos las conclusiones, como tenemos por costumbre. Al hacerlo, subrayamos especialmente el hecho de que su constitución estaba bien proporcionada y que su musculatura se desarrollaba normalmente. Entonces dijo: <<¿De verdad? ¿Cree usted que mis músculos están bien? Es que, verás, por eso le pedí que me hiciera el

reconocimiento. Porque un compañero me ha dicho que soy demasiado enclenque>>. Y, más adelante, en el curso de la conversación, Jean Pierre añadió: <<Me dijo también que yo no servía para ir con chicas porque a ellas no les interesan los "menores" como yo>>.

Cuando manifestó este temor, Jean Pierre empezó a expresar sus inquietudes más concretas respecto a su morfología genital y su desarrollo puberal.

De modo similar, todos los adolescentes, en un momento dado, se preocupan más o menos por su desarrollo sexual, pero se cuidan muy bien de mantener ocultos sus temores. No suelen hablar de ellos espontáneamente y, cuando lo hacen, los disimulan voluntariamente tras otras aparentes dificultades que afectan a partes distintas del cuerpo. Sólo un clima de gran confianza hace que salgan a la luz esas preocupaciones íntimas.

Todo lo que pueda aparecer como un interés demasiado acusado por parte del adulto en este terreno, es vivido por el adolescente como una intrusión amenazadora e inaceptable, e incluso como una violación de su propia personalidad o una agresión sexual. Esto indica con claridad cuánta disponibilidad paciente y cuánta delicadeza hacen falta cuando se quieren abordar estos temas.

Cuerpo imperfecto

Con frecuencia surge en el adolescente un conflicto entre la imagen que percibe en el espejo y esa otra, idealizada, que él posee de sí mismo. Esta última, querida y nunca alcanzada, lleva al sujeto a autodespreciarse. Su deseo narcista insatisfecho puede conducirle incluso a negar una belleza o un encanto personales bien evidentes y reales.

Se miró. Se imponía a sí mismo este espectáculo. Estamos llenos de cosas que nos desesperan. Desde la infancia, sentía deseos de estar entre aquellos que consideraba hermosos y no de hacerse amar. Le desagradaba su propia belleza. La encontraba fea.

Esta infravaloración del aspecto corporal puede extenderse también a otros sectores de la personalidad y reforzar los sentimientos de autodesprecio. Estos sentimientos, que perturban las relaciones del sujeto, suelen cristalizar en torno a una

señal corporal. Una cicatriz en el rostro o una mancha congénita pueden provocar una sensación de humillación. Proporcionan al individuo un pretexto para racionalizar sus sentimientos de autodesprecio.

El cambio de voz

El cambio de voz suele durar varios meses. Y provoca no pocas molestias. El joven no reconoce su propia voz. No sabe utilizarla. Al sentirse traicionado por este órgano de comunicación, se niega a cantar; a veces hasta se encierra en el mutismo. Cuando está solo, habla, ríe y grita para comprobar las nuevas tonalidades. Las sorpresas telefónicas, cuando alguien le contesta <<gracias señorita>>, le humillan profundamente.

Cuando algún adulto habla en falsete, sufre. Teme las bromas de sus compañeros que no se recatan en decirle que tiene voz de <<marica>> o de <<niña>>. Todo esto puede contribuir a limitar durante algún tiempo sus contactos sociales. Pero se sentirá inmensamente satisfecho cuando por fin alcance su timbre definitivo y oiga alabar <<su voz clara, profunda y masculina>>.

El cambio de voz se debe al crecimiento de la laringe, cuyos cartílagos, salientes en el varón, forman la nuez. Esta intriga profundamente al joven cuando la ha descubierto; le divierte ver cómo se desplaza al tragar. Algunos consideran que es algo feo y se esfuerzan por disimularla.

Hay todavía otro fenómeno fisiológico que merece señalarse porque suele crear falsos problemas tanto a los jóvenes como a sus padres. Se trata de la reacción mamilar que puede observarse en un pecho (generalmente el izquierdo y con menos frecuencia en los dos). Bajo el influjo de las hormonas, la aréola se ensancha, la glándula se hincha y se vuelve sensible a la presión y hasta duele de modo espontáneo a veces. Esta reacción que es muy diferente de la auténtica ginecomastia, carece de importancia y es absolutamente normal. No debe producir inquietud alguna y conviene evitar que el adolescente se preocupe. No se trata de un síntoma femenino (que es lo que éste teme) ni de un tumor (que es lo que provoca el miedo de la madre). Cuando se restablezca el equilibrio hormonal, todo volverá a la normalidad.

Las proporciones del cuerpo

Gran parte del malestar que el adolescente experimenta en su cuerpo está unido a este impulso de crecimiento que modifica bruscamente las

proporciones y produce una disarmonía pasajera. El adolescente sufre entonces al no poder hallar en sí la armonía que desea y que le permitiría identificarse con seguridad con la imagen ideal que interiormente se ha forjado. Algunos se lamentan también de sus andares patosos, consecuencia del rápido desarrollo de las extremidades inferiores. Otros, por el contrario, las encuentran muy cortas y desproporcionadas en relación con el tronco. Muchos dicen despectivamente que tienen los brazos o las piernas <<como cañas>>. No quieren usar mangas ni pantalones cortos, ni ropa alguna que deje ver esa desproporción que ellos aumentan además con la imaginación. Intentan bajar lo más posible la cintura del pantalón. Estos rasgos, que ellos mismos critican, pueden ser advertidos también por los demás, dando origen a pintorescos motes.

El tórax estrecho y con los hombros caídos (la silueta <<de botella>>), tan frecuente en los adolescentes en período de crecimiento, resulta especialmente molesto. Las chicas que todavía carecen de busto y a quienes estos rasgos confieren unos andares desmañados, se desesperan a causa de su aspecto desgarrado. Más aún, cuando hay que añadir a eso los rigores de la gimnasia llamada correctiva. En cuanto a los chicos, que continúan valorando de modo especial la musculatura, es curioso verlos cuando, solos ante el espejo, hinchan el torso, alzan los hombros, disimulan el pliegue anterior de las axilas, levantan la cabeza y, en esa actitud, se observan con ojo crítico. Después se relajan un poco y vuelven a empezar de nuevo, buscando siempre el mejor ángulo de su fisonomía; el que mejor corresponda a su propia imagen ideal de virilidad. Con frecuencia examinan también minuciosamente a los adultos con los que les gustaría identificarse. Registran sus ropas para descubrir qué hay de real y de artificial en la anchura de sus hombros y se burlan alegremente de las hombreras farradas. Hombreras que, por cierto, ellos mismos no dudarían en utilizar desde que empiezan a salir con chicas.

Las leves deformaciones de la columna vertebral (<<dorso arqueado>>, actitud escoliástica), muy frecuentes en esta edad, hacen decir a algunos: <<Estoy torcido>>.

Estar <<torcido, jorobado... mal hecho>> se convierte en una obsesión. Desde luego, aquí hay que entender el <<torcido>> en su sentido psicológico-simbólico, más que en su realidad anatómica. En el caso del <<dorso arqueado>> (actitud cifótica), es

sorprendente comprobar la relación que existe entre los conflictos afectivos y la deformación del raquis. Los individuos que se encorvan parecen agobiados por el peso de su existencia y de sus problemas. En los momentos de euforia y bienestar, cuando se aleja el núcleo conflictivo, yerguen la cabeza y se enderezan espontáneamente.

Demasiado pequeño

El problema de los niños que presentan un auténtico déficit de estatura o un retraso morfológico es desde luego muy distinto. A un niño bajito se le considera siempre como más pequeño de lo que es en realidad y se le trata como tal. Se siente rechazado por los mayores o convertido en «mascota» del grupo y protegido por todos. Generalmente recibe un mote divertido y cariñoso: «enanito», «tapón»... El niño que ha sido siempre más pequeño que sus compañeros está continuamente enfrentado a la «norma» que debería alcanzar. Y sufre. Las observaciones de sus padres a propósito de los vecinos o primos que «¡fíjate cómo han crecido!» acentúan aún más esta insatisfacción. Y lo mismo ocurre con las bromas como «ten cuidado, no vayas a tropezar con el techo». El hecho de no ser nunca reconocido por sí mismo, sino en continua referencia a los demás, puede crear enormes dificultades de cara al reconocimiento y afirmación del yo.

Los chicos y chicas de baja estatura consideran que sus compañeros más altos, pero de la misma edad, disfrutan de más libertad que ellos. Se lamentan de que no se les reconoce su edad real. Suelen tener problemas en sus relaciones con el otro sexo, al entrar en el baile o en el cine, o con la policía, si montan en moto, por ejemplo. Las chicas suelen aceptar mejor que los chicos la estatura baja. Las preocupaciones de la joven giran preferentemente en torno a la constitución, al desarrollo del busto y a la figura en general; la estatura le preocupa menos. E incluso los padres se inquietan menos también:

Celine: «Tengo a veces dolores en la espalda. Será porque estoy creciendo». Su optimismo le ayuda a vivir. En realidad no crece. A los quince años, su aspecto es el de una niña de 12. Pero no me aparece que sea una tragedia. Ese aire infantil impide que se la tome en serio y retrasa el momento en que se separe de nosotros.

A la consulta endocrinológica infantil acuden muchas menos chicas que chicos por cuestiones de baja estatura. Eso no quiere decir que las chicas no

tengan interés por su desarrollo en altura, sino que una talla media e incluso pequeña, está considerada como un signo de femineidad y plantea, tanto a ellas como a sus familias, menos problemas que en el caso de los chicos.

Cuando sea necesario, nos parece perfectamente justificado el recurso a un tratamiento hormonal rigurosamente controlado. Aun en el caso de que no modifique la estatura definitiva, estimula el crecimiento y devuelve la confianza al niño al paliar sus preocupaciones. Desde el momento en que, al acusar algún centímetro más la curva de estatura, se observa cómo mejoran las dificultades caracteriales, cómo se expande la afectividad y cómo encuentra el niño una mejor inserción social, se puede estar seguro de haber actuado acertadamente al no descuidar este tipo de ayuda psicológica que constituye una verdadera «psicoterapia hormonal».

Demasiado alto

Los chicos suelen aceptar muy bien la estatura alta, vaya unida o no a un desarrollo puberal precoz. El niño más alto que sus compañeros se convierte en el punto de mira de los más pequeños y siente en ello un gran orgullo. Orgullo que comparten sus padres, que tienden siempre a alegrarse cada vez que observan alguna ventaja de sus hijos sobre los demás.

Sin embargo, una morfología disarmónica puede provocar burlas y comentarios, dando lugar con ello a la aparición de un sentimiento de frustración, al verse el «larguirucho» ridiculizado o excluido del grupo.

En las chicas, por el contrario, la estatura alta suele ser tan perturbadora como la baja para los chicos. La chica demasiado alta adquiere para sus compañeros el aspecto de «talluda» y se desespera por no ser femenina. También en este caso, cuando continúa el crecimiento después de haberse alcanzado una estatura elevada, habría que pensar en la conveniencia del tratamiento hormonal, cuidadosamente controlado, y que actúe como freno. El endocrinólogo, por su parte, buscará siempre la ayuda de un psicólogo, puesto que, si se quiere ayudar eficazmente al adolescente, habrá que actuar a la vez en los dos niveles, endocrino y psicológico.

Demasiado grueso

Según la opinión más vulgarizada, el «buen» peso es sinónimo de salud y la delgadez (confundida con el enflaquecimiento), sinónimo de

enfermedad. Es al médico a quien corresponde distinguir lo que es fisiológico y pasajero y lo que constituye una auténtica obesidad, que corre el riesgo, por tanto, de mantenerse mucho después de pasada la pubertad. Clínicamente, la obesidad se define como un exceso de peso superior al 15% sobre la media, teniendo en cuenta la estatura y la edad. Y cuando los padres acuden al médico, generalmente estos límites teóricos han sido ya ampliamente rebasados.

No vamos a detallar minuciosamente aquí las causas de la obesidad en niños y adolescentes, pero hay que subrayar el hecho de que ésta es casi siempre síntoma de algo más. Como tal obesidad, puede tener causas muy diversas. De modo especial, puede ser la expresión de un conflicto subyacente que será preciso descubrir y resolver puesto que en él radica la clave del problema. El adolescente preocupado por su aspecto físico es muy sensible respecto a la armonía de su silueta, que él desearía que fuese lo más perfecta y seductora posible. Una obesidad progresivamente desarrollada durante la infancia y bien tolerada hasta entonces, se hace ahora insoportable. Las críticas de quienes le rodean y las bromas de sus compañeros, aunque no sean abiertas y directas, le mortifican y aumentan su malestar. El adolescente obeso teme exponerse a las miradas y a los comentarios de los demás.

Así, durante las vacaciones, Bernard (14 años, 1.61 m., 70 kg., + 50%) se niega a ponerse el traje de baño. La grasa acumulada sobre el tórax se pliega en vollos sobre las caderas y le da al pecho un aspecto casi femenino. Los demás se burlan de él llamándole «señorita» o diciendo entre sí, en voz alta: «¿Haz visto qué pechos?», «está gorda ¿eh?... Tales bromas, que atentan cruelmente contra el aspecto físico y la identificación sexual, resultan especialmente dolorosas.

Thierry (15 años, 1.70 m., 86 kg., + 55%) tiene un aspecto uniformemente grueso. Rostro mofletudo y muslos enormes que le han valido el mote de «bola de sebo». Se niega a ir a la playa y, si se le obliga, jamás se quita la ropa, dejando pasar todo el verano sin bañarse. La obesidad prepuberal se hace especialmente molesta en momentos como el de la ducha colectiva, el de desnudarse en el dormitorio común o ante un reconocimiento médico. La razón es que, en los niños cuya pubertad no ha empezado todavía (y las obesidades acusadas suelen ir acompañadas de un retraso puberal), los órganos genitales, embutidos en la grasa del pubis, dan la

impresión de ser anormalmente pequeños. Esto avergüenza profundamente al interesado y le expone a las bromas fáciles de sus compañeros: «No merece la pena tener un slip tan grande cuando se tiene tan poco... parece una cerilla...».

La niña, por su parte, tolera todavía peor que el niño la obesidad, aunque sea menos aparatosa. Se encuentra fea, deforme, y, dado que las revistas de moda y de belleza le proponen como ideal un tipo esbelto y longilíneo, piensa que su aspecto «de pena». La obsesión de los «kilos de más», provocada por esas publicaciones, por los comentarios de la madre, de las amigas, e incluso de las amigas de la madre, es frecuentísima entre las chicas a partir de la pubertad. Suele recrudecerse durante el verano, a propósito del traje de baño y, cuando llega el invierno, con el pantalón de esquiar. Apenas hace falta decirle cariñosamente «gordita», para que sobrevenga la crisis llamado llanto. Sophie (14 años, 1.58 m., 56 kg., + 18%) me decía: «Ya ve qué pinta tengo. Estoy completamente embutida. No me atrevo a ponerme el pantalón corto para hacer deporte. ¡Y no hablemos ya de usar pantalones!» Se niega sistemáticamente a ir al gimnasio e incluso a hacer ejercicio al aire libre.

A veces es especialmente cruel el dilema entre los kilos que hay que perder a toda costa y el deseo de comer helados, dulces o golosinas; de hacer lo que todo el mundo hace.

Demasiado delgado

Juntos a quienes se desesperan por ser excesivamente gruesos, hay otros que se consideran demasiado delgados. La delgadez, a la que aspiran la mayoría de las chicas, se convierte en una obsesión para algunos muchachos. La toleran tan mal como la obesidad y provoca reacciones muy similares: negativa a desnudarse delante de sus compañeros, a ir a la piscina o a la playa, malestar difuso, etc. Algunos dicen de sí mismo que están «delgados como gorriones», «raquíticos», se lamentan de estar «como palillos», «como estacas», de no ser más que «huesos y piel». Dicen que «dan miedo», se preocupan porque no ganan peso y se desesperan porque no engordan.

La causa, como en el caso de la obesidad, suele estar en un especial metabolismo nutricional que provoca ahora la delgadez y adopta, ante quien lo padece, la forma de una injusticia, una desigualdad inaceptable: «Por más que como, no logro engordar», «como por cuatro... y realmente, no sé

de qué me sirve>>. Hace falta distinguir bien: si una silueta esbelta y un vientre plano resultan muy apreciados, las mejillas chupadas, los brazos delgados y las piernas <<como las de un pajarito>> lo son ya bastante menos. El peso es, para los chicos, símbolo de fuerza y el músculo, señal de virilidad. Lo que desean es <<estar fuertes, no gordos>>. Cuando se lamentan por no <<ganar peso>> lo que temen es precisamente no poder enfrentarse a los demás, no poder autoafirmarse. Lo que no toleran, incluso hoy, cuando la mayoría de los adolescentes tienden a subrayar su aspecto andrógino, es una musculatura poco y débilmente desarrollada. Algunos piden un tratamiento, masajes o consejos deportivos, e incluso inyecciones, para lograr ese desarrollo muscular, especialmente en lo relativo a los hombros. La publicidad de las revistas explota estos deseos y ofrece tensores o cremas milagrosas que, en pocas semanas, hacen de cualquier mequetrefe un Apolo musculoso y admirado. Por lo que se refiere a los padres, éstos toleran bastante mal la delgadez de sus hijos e hijas. Especialmente las madres, tan propensas a inquietarse por cualquier pérdida de peso o de apetito.

De un extremo a otro

El adolescente, atento siempre a su físico, le molesta todo lo que considera disarmónico y lo que parece poner en tela de juicio esa imagen ideal de sí mismo que él se ha construido. Así, hemos podido ver cómo un leve exceso de peso, que hasta la pubertad no había creado ningún problema, puede provocar, al llegar ésta, un espontáneo sometimiento a un régimen draconiano. Es algo que generalmente está justificado y que, bajo el adecuado control, puede resultar beneficioso.

Pero no siempre ocurre así. Puede suceder que se sobrepasen los resultados apetecidos. Una vez alcanzando el peso justo, el adolescente no renuncia al régimen, o a lo que él considera tal. A medida que pasan las semanas, éste se hace cada vez más estricto. Y se plantea entonces el problema de una posible anorexia mental.

Típica en las chicas entre los 15 y 20 años, la anorexia mental puede afectar a veces también a los chicos. En los casos extremos, este trastorno presenta un cuadro clínico muy peculiar: reducción progresiva de la alimentación, pérdida del apetito, asco por la comida y, por fin, negativa total a ingerirla. El adolescente que, por otra parte, conserva e incluso aumenta su actividad física y sobre todo intelectual,

adelgaza considerablemente. En la joven, los senos se aplanan y desaparecen las reglas.

Esta afección, de origen puramente psíquico (de ahí el nombre de anorexia mental), implica de modo secundario trastornos endocrinos y perturbaciones biológicas diversas, vinculadas al adelgazamiento y a las carencias alimenticias. Es siempre producto de una causa emotiva profunda: conflictos con la madre o con otras personas de alrededor, miedo a la sexualidad naciente, sentimientos de culpabilidad unidos a los nuevos deseos, negativa a satisfacer las exigencias de los instintos, ascetismo, angelismo, etc.

Muchos adolescentes se rebelan también contra las costumbres de mesa que consideran <<burguesas>>, superadas, <<reaccionarias>>. Las comilonas, para ellos, son pérdidas de tiempo. Cualquier modo rápido de alimentarse les parece preferible: un vaso de leche, yoghurt, flanes, cremas, purés, etc. Prefieren un sandwich frente al televisor en vez de sentarse a la mesa... aunque después desvalijen el frigorífico antes de irse a dormir.

Se rebelan hoy porque cuando eran niños se les obligaba a permanecer en la mesa, porque se les hacía comer hasta la última cucharada cuanto se les ponía en el plato. Si entonces tenía que tomar <<una cucharada por papá, otra por mamá>>, hoy cada bocado que rechaza va dirigido contra papá, contra mamá, contra ellos mismos.

El adolescente, como el niño, necesita <<negarse para autoafirmarse>>. Conviene tener siempre presente este principio fundamental y no dramatizar inútilmente determinadas situaciones. La imposición no es nunca un remedio. A base de querer imponer los propios criterios, se corre el riesgo de hacer permanentes unas situaciones conflictivas que, la mayoría de las veces, desaparecerían por sí mismas.

El rostro

El rostro, modelado por la herencia y la influencia hormonal, pulimentado por la vida, base de los principales receptores sensoriales, es clave en la comunicación y el intercambio. Sus rasgos, su estructura, su mímica, son reflejos del carácter y de la personalidad. Expuesto continuamente a las miradas y juicios de los demás, es sin duda la parte más expresiva y también la más vulnerable del cuerpo.

Son muy pocos los adolescentes que se sienten

completamente satisfechos de su rostro. Todos y cada uno de sus rasgos son sometidos a una observación y crítica implacables. Las inquietudes e insatisfacciones que produce no suelen ser, sin embargo, sino un desplazamiento inconsciente (desplazamiento <<hacia arriba>>) de otras inquietudes insatisfacciones, menos evidentes porque se mantienen más en secreto.

El acné

El acné es tan frecuente en el adolescente que suele considerarse como una especie de mal necesario, de rito de iniciación o expiación, de tributo que hay que pagar a la naturaleza. <<Es cosa de la edad -dicen los mayores a los más pequeños-, todo el mundo sabe lo que son las espinillas, porque todos las han sufrido>>.

La erupción, de intensidad variable y que evoluciona a saltos bruscos, puede extenderse del rostro al cuello, a los hombros y a la cara anterior del tórax. Sus causas hay que buscarlas en las hormonas sexuales que circulan en la sangre y activan la secreción de las glándulas sebáceas de la piel. Empiezan a aparecer espinillas y granitos. Al abrirse, afectan al contorno y el mal se extiende. Muchos adolescentes encuentran un placer especial en sacar las espinillas con las uñas o con una pinza de depilar. En el siglo XIX las jóvenes románticas y coquetas hacían lo mismo con las llaves del reloj.

Cuando a la madre se le ocurre intervenir en la <<operación>>, cosa bastante frecuente, disminuye el placer del joven. Hasta el punto de que más de un encantador cuadro familiar puede degenerar en tragedia por este motivo.

Esta extracción forzada de espinillas, que a veces mortifica el amor propio de los adolescentes, perjudica de modo especial a los tejidos cutáneos próximos, empeorando la situación.

La extensión del mal no es homogénea en todos los casos. Algunas chicas logran disimularlo con una loción y un leve maquillaje de base. Hay también chicos que piden prestados a su madre o hermanas sus productos de maquillaje para disimular <<la esporádica actividad de su sistema volcánico>> antes de salir a la calle.

Mis problemas no se debían tanto a la amplitud del fenómeno como al rigor de cada una de sus manifestaciones... La historia de un solo grano

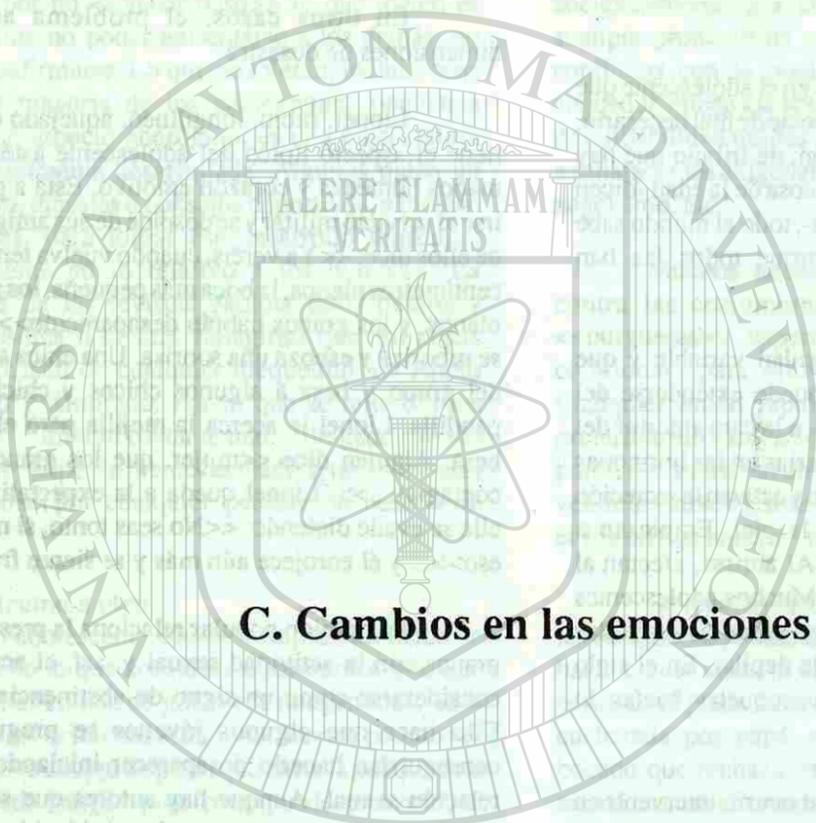
podía durar a veces una semana, hasta diez días. Aprendí a convivir con ello. Había que concederles un lugar propio en el paisaje de los días venideros. Por ejemplo: ir el viernes que viene a bailar a casa de X... con la narizota inflamada o la frente <<coronada>>.

En otros casos, el problema adquiere dimensiones de desastre.

Lionel, rubio, longilíneo, aquejado de acné, tiene el aspecto típico del adolescente asténico, de manos húmedas y corazón emotivo. Está a punto de irse al servicio militar y se despide de sus amigos. Uno de ellos dice: <<Ya veréis, cuando vuelva tendrá diez centímetros menos, la boca más pequeña, los pies más planos, y los granos habrán desaparecido>>. Lionel se ruboriza y esboza una sonrisa. Una chica se separa del grupo y besa a algunos chicos y chicas de la pandilla. Lionel le acerca la mejilla pero ella no le besa. Alguien dice <<mujer, que los granos no se contagian...>>. Lionel queda a la expectativa, pero ella se evade diciendo: <<No seas tonto, si no es por eso>>... y él enrojece aún más y se siente frustrado.

La opinión popular relaciona la presencia de granos con la actividad sexual y, así, el acné suele considerarse como un signo de abstinencia sexual. Ello hace que algunos jóvenes se pregunten si conseguirían hacerlo desaparecer iniciando alguna relación sexual. Aunque hay autores que sostienen también la misma teoría, no se ha establecido de modo positivo la existencia de relación alguna entre continencia sexual y acné juvenil. Pero sí es posible, en cambio, que la haya respecto de las actitudes profundas frente a la sexualidad. Por otra parte, está demostrando que los accesos más fuertes tienen algo que ver con las oscilaciones del humor.

Generalmente, los tratamientos no suelen producir los resultados deseados, pero, de hecho, existen algunos. Su aplicación debe ir siempre acompañada por algún tipo de apoyo de carácter psicológico. Con los chicos, el explicarles que el acné está relacionado con la cantidad de hormonas sexuales que circulan en la sangre suele dar espléndidos resultados. Al considerarlo como un signo de virilidad, y a falta de mejor remedio, lo aceptan de mucho mejor grado. Desgraciadamente, este argumento no vale en absoluto para las chicas que, generalmente, sufren aún más que los chicos a causa de esta desagradable afección.



C. Cambios en las emociones

La Transición en lo Emocional

Elizabeth B. Hurlock*

Uno de los temores más comunes respecto a la adolescencia concierne a su presunta naturaleza tormentosa. Los adultos temen la adolescencia porque las reacciones borrascosas del adolescente hacen que sea difícil vivir y trabajar con él. Los propios adolescentes le temen porque esas reacciones los desconciertan. Precisamente cuando tratan de convencerse y de convencer a los demás de que están creciendo, se encuentran dando rienda suelta a los estallidos emocionales y comportándose como díscolos infantiles.

El miedo a la adolescencia se intensificó debido a la tradicional creencia de que se caracteriza por *sturm und drang*, una calificación que recibió el sello de la aprobación científica cuando G. Stanley Hall dijo de la adolescencia que es un "período de tormenta y tensión". La palabra "tormenta" sugiere que la ira, acompañada de explosiones temperamentales, es la emoción prominente, si no la dominante, de este ciclo de vida. El término "tensión" señala la existencia de factores, tanto emocionales cuanto físicos, que desbaratan el funcionamiento normal. Implica una condición generalmente perturbada que conduce al deterioro del funcionamiento físico y psicológico.

La explicación tradicional de la violencia y la tensión de la adolescencia era la de que se debía a los cambios físicos que acompañan a la transformación corporal que se opera en dicho período. Antes de que se tuviera conocimiento del funcionamiento de las glándulas endocrinas, se explicaban en función del predominio de uno de los humores del cuerpo. Los miedos intensos e irracionales (o "fobias"), por ejemplo, se atribuyeron al predominio de la bilis negra.

Más tarde, cuando la investigación médica descubrió el rol de las glándulas endocrinas en la emotividad, se culpó a éstas de la violencia y tensión

del adolescente. Además, como se descubrió que los cambios glandulares son responsables de la transformación corporal en la pubertad, se aceptó que los cambios físicos y la violencia y tensión del sujeto estaban inevitablemente ligados puesto que ambos eran ocasionados por las glándulas. Esto llevó a un resignado temor a la adolescencia, a la creencia de que nada se podía hacer para impedir los trastornos emocionales del adolescente.

La aceptación de estas creencias sirvió de refuerzo a otra, igualmente común y tradicional, según la cual la emotividad desagradable resultante de la transformación corporal haría del adolescente una persona forzosamente infeliz. En consecuencia era casi inconcebible que la adolescencia pudiera ser un período feliz.

Durante la época de G. Stanley Hall a comienzos de este siglo, el interés científico en la emotividad del adolescente trajo como consecuencia una gran cantidad de trabajos de investigación en la materia. El resultado fue que la expresión "tormenta y tensión" utilizada por Hall fue reemplazada por la denominación de "emotividad intensificada". Los estudios científicos también desafiaron las creencias tradicionales acerca de la emotividad del adolescente cuando suministraron información sobre las causas y formas de expresión de esas emociones que parecen agudizarse en el adolescente típico.

1. SIGNIFICADO DE LA EMOTIVIDAD INTENSIFICADA

"Emotividad intensificada" es una denominación relativa. Se refiere a un estado emocional por encima de lo normal para una determinada persona. El criterio de la emotividad intensificada debe incluir, por lo tanto, una comparación entre la manera de reaccionar en un momento particular y la normal o habitual.

Cuando una persona generalmente serena o reprimida

* Tomado de: Hurlock, Elizabeth B. *Psicología de la adolescencia*. Ed. Paldos, México, 1980, pp 84-85, 87 a 108.

experimenta un estado de exaltación emocional puede parecer muy calmada en comparación con otras. Empero, si se tiene en cuenta su conducta habitual, es una persona emocionalmente perturbada.

La emotividad intensificada jamás permanece oculta. Si bien no siempre es posible reconocerla con prontitud, se manifiesta en cierta clase de conducta. Refiriéndose a la ansiedad, Hornick señaló que "una de las manifestaciones más comunes de la ansiedad en la adolescencia es una actuación dramática, un hecho malicioso o una actitud vulgar".

a) **Pruebas relacionadas con la universidad y la persistencia de la emotividad intensificada.**

Contrariamente a la creencia tradicional, hay pruebas de que el incremento de emotividad no es característico de todo el período de la adolescencia, sino sólo de uno de los dos últimos años de la infancia y del primero o de los dos años iniciales de la adolescencia, momento en que es mayor el cambio evolutivo. Cuanto más repentinos y pronunciados son los cambios físicos, tanto mayor es el trastorno para la homeostasis corporal y tantas más probabilidades hay de que se intensifique la emotividad.

Cuando el ritmo del desarrollo se hace más lento, la emotividad intensificada deja de producirse en forma cotidiana. El estado que nos ocupa alcanza su punto máximo entre los 11 y 12 años. Según lo indicaron Gesell y sus colaboradores, los individuos de 13 a 14 años son con frecuencia irritables. Se excitan con facilidad y tienden más al estallido que a controlar sus sentimientos. Un año después, el joven adolescente trata de encubrir sus sentimientos, lo que hace que se sienta deprimido. Cuando alcanza los 16 años ya "no cree en la preocupación", y como consecuencia enfrenta sus problemas de manera más calmada.

Es posible que la emotividad intensificada se tome corriente al final de la adolescencia, lo que depende en gran medida de las circunstancias ambientales en que se desenvuelve la vida del joven. Si pasa los años culminantes de la adolescencia en una institución educativa, por ejemplo, tendrá frente a sí el desconocido mundo del trabajo y otros problemas que jamás halló antes en su camino. Las dudas acerca de sus aptitudes para conseguir conservar un empleo pueden desatar prontamente el aumento de emotividad.

Gesell y sus colaboradores, Ilg y Ames,

consideraron a los períodos de emotividad intensificada como tiempos de "desequilibrio" en los que las inseguridades, las tensiones y las indecisiones se reconocen en seguida. Son momentos en los cuales el individuo está "fuera de foco", su conducta causa más problemas a otros de lo que se considera normal y se siente menos feliz y menos adaptado que de costumbre. No obstante, no hay dos individuos que expresen su desequilibrio de la misma manera cada uno tiene su propia forma característica de manifestarla.

Los estudios de los adolescente revelan que no todos experimentan tanta turbulencia y tensión como para trastomarse y trastornar a los adultos que comparten sus vidas. Si bien todos padecen de inestabilidad emocional de vez en cuando, ésta es una característica que toca a todas las edades.

b) **Pruebas relacionadas con el aumento de emotividad y la infelicidad**

Como se dijo antes, cualquier emoción puede ser experimentada de un modo exaltado e intenso en la adolescencia, sin duda alguna, la mayoría de los jovencitos tiene momentos de gran felicidad cuando están satisfechos y contentos consigo mismos. Los adultos así como también los adolescentes, sin embargo, esperan que la adolescencia sea una época de perturbación y sublección emocional. Hay pocas pruebas de que esta expectativa sea realista. Hornick puso de relieve que los adolescentes perturbados emocionalmente son en realidad más visibles que quienes efectúan la transición a la adultez con mayor compostura. Puesto que según la tradición el aumento de emotividad en la adolescencia se manifiesta primordialmente como rebelión y conducta antisocial, se da por sentado que todo adolescente debe ser con certeza un ser infeliz.

Los adolescentes que se desvían notablemente de la norma en lo que concierne al tiempo y al ritmo de maduración sexual son los que tienen más probabilidades de experimentar un incremento perjudicial y prolongado de la emotividad. La maduración sexual atípica acarrea muchos problemas personales y sociales. El aumento de emotividad es más pronunciado en los muchachos que en las muchachas debido a que se espera que resuelvan sus problemas menos dirigidos por padres y profesores. Los adolescentes que en su infancia padecieron muchas perturbaciones emocionales debido a condiciones ambientales desfavorables, en particular relaciones deficientes con sus padres, desarrollan el hábito de

reaccionar exageradamente frente a circunstancias que los niños criados en condiciones más favorables aprenden a tomar con más calma. En consecuencia, los primeros tienden a experimentar más emotividad intensificada que los otros.

Los adolescente de las culturas más primitivas que han completado con éxito sus ritos puberales, así como también los de muchos medios culturales adelantados, hallan en la adolescencia uno de los períodos más felices de la vida. Los estudios realizados

con adolescentes norteamericanos no prueban que la adolescencia sea siempre un período de "tormenta y tensión", aunque muchos se sienten más infelices en la adolescencia que en su época infantil. No obstante, por lo general el estado de infelicidad es transitorio.

En suma, muchas de las causas del aumento de emotividad son sociales y ambientales. No existen pruebas de que sea constante o de que la infelicidad sea universal o persistente.

Recuadro 1: Causas que predisponen al aumento de la emotividad.

Adaptación a nuevos ambientes:

Cuando el adolescente abandona el mundo de la infancia pueden producirse cambios radicales en su pauta de vida. En razón de que con frecuencia no está preparado para desempeñar sus nuevas funciones, experimenta fuertes e inusitados sentimientos de inadecuación.

Expectativas sociales de un comportamiento más maduro:

Cuando el adolescente comienza a asemejarse al adulto, se espera que actúe como tal. La presión constante para vivir de conformidad con las expectativas sociales ocasiona muchas veces un estado de ansiedad generalizado.

Aspiraciones carentes de realismo:

Las aspiraciones de la infancia son con frecuencia poco realistas y cuando el adolescente no puede concretarlas desarrolla sentimientos de inadecuación. Si proyecta sobre otros la culpa de su fracaso, a la idea de inadecuación se agrega la del martirologio.

Ajustes sociales relacionados al sexo opuesto:

Aprender de qué conversar, cómo comportarse con corrección en situaciones sociales y cómo ser popular con miembros del sexo opuesto resulta una tarea que turba al adolescente. Mientras realiza el aprendizaje, experimenta con frecuencia una intensa tensión nerviosa y una general excitación emocional.

Problemas escolares:

Cuando el adolescente comienza a reconocer la importancia de la educación para el éxito profesional, la tensión emocional reemplaza muchas veces al "por qué preocuparse" de la infancia.

Problemas vocacionales:

Qué hacer después de terminados los estudios, la inquietud sobre las perspectivas de conseguir y mantener una ocupación y el temor a la vida exigente del mundo del trabajo, son todas cuestiones que suscitan tensión y preocupación.

Obstáculos para hacer lo que se quiere:

Las limitaciones económicas o las restricciones familiares que impiden al adolescente hacer lo que hacen sus amigos derivan a menudo en trastornos emocionales.

Relaciones familiares desfavorables:

Una disciplina paterna demasiado estricta, una independencia escasa en relación con el nivel de desarrollo del adolescente y la falta de comprensión paterna de sus intereses conducen a fricciones familiares y contribuyen a la tensión emocional.

2. PAUTAS EMOCIONALES COMUNES EN LA ADOLESCENCIA

En la adolescencia hay cambios notables en los estímulos que provocan emociones, así como también hay cambios en la forma de la respuesta emocional. Sin embargo, hay una similitud entre las emociones de la infancia y las de la adolescencia: tanto en uno como en otro período las emociones dominantes tienden a ser desagradables, principalmente el temor y la ira en sus diversas formas, el pesar, los celos y la envidia. Las emociones placenteras -alegría, afecto, felicidad o curiosidad- son menos frecuentes y menos intensas, en particular en los primeros años de la adolescencia.

Los factores sociales son en gran parte responsables de las emociones desagradables, de la forma como se expresa cada emoción, y de la clase de estímulo que origina la emoción. Los factores sociales también son importantes para determinar el hecho al cual el adolescente responderá emocionalmente. Si "lo que hay que hacer" es reírse ante chistes acerca de miembros de otros grupos étnicos, el adolescente responderá a tales bromas con una carcajada. Además, como las diferentes clases sociales tienen valores y expectativas distintos, las variaciones de las respuestas emocionales entre los estratos sociales son mayores en la adolescencia que en la infancia, dado que en ésta el individuo era menos consciente y estaba menos influido por las presiones sociales.

Recuadro 2: Temores Típicos de los Adolescentes

Fenómenos naturales y objetos materiales

En esta categoría se incluyen los estímulos que pueden generar temor, como insectos, víboras, perros, tormentas, lugares elevados, el fuego y los aviones.

Relaciones sociales

Los temores a la gente y a situaciones sociales se expresan de dos maneras: timidez y turbación. Ambas tienen su origen en sentimientos de inadecuación social. La timidez hace que el adolescente se sienta incómodo en presencia de una persona en la cual quiere causar buena impresión. La turbación aparece cuando el adolescente realiza algo que, según teme, le acarrearán juicios desfavorables por parte de la sociedad.

Relacionados consigo mismo

En esta categoría se encuentran los miedos a las enfermedades graves, a la incapacidad física, a la inadecuación personal respecto de situaciones sociales o vocacionales y al fracaso en los estudios.

Lo desconocido

Los adolescentes tienen miedo de permanecer solos en el hogar, de estar en un lugar extraño con gente desconocida, de someterse a intervenciones quirúrgicas y de ser incapaces de encarar muchas otras situaciones.

Sólo contamos con una limitada cantidad de investigaciones sobre los estímulos y respuestas emocionales en la adolescencia. Además, las técnicas empleadas en el estudio de las emociones infantiles son superiores a las utilizadas en el estudio de las emociones de la adolescencia. A despecho de estas restricciones, haremos el intento de proporcionar un cuadro razonablemente completo de las emociones que se encuentran comúnmente entre los adolescentes norteamericanos.

a) Miedo

Hacia la época en que el niño se hace adolescente ya ha aprendido que muchas de las cosas que solía temer no son ni peligrosas ni dañinas. Esto no quiere decir que el miedo desaparezca, sino que los temores del niño son reemplazados por otros más maduros.

El miedo del adolescente es diferente del infantil por dos razones. La primera tiene que ver con el cambio de valores. Cuanto más importante es una cosa para una persona, mayores probabilidades hay de que lo invada el temor si cree que va a perderla o que no podrá obtenerla. Hablar o actuar frente a un grupo compuesto de profesores, de padres y de compañeros asusta menos a un niño que a un joven, pues en éste es mayor la ansiedad por causar una buena impresión. Como consecuencia, tal estado de susceptibilidad o temor a actuar frente a una audiencia es más común entre adolescentes.

b) Preocupación

A medida que la cantidad y la intensidad de los temores decrecen, éstos son reemplazados por la preocupación. Se trata de una forma del miedo que tiene su origen en causas imaginarias. En toda preocupación hay un elemento real, es cierto, pero exagerado fuera de toda proporción. En consecuencia, este estado puede ser considerado como una reacción emocional a un "problema prestado", el hecho temido puede suceder, pero aún no se ha hecho presente.

Como el miedo, la preocupación es específica en cuanto se refiere a una persona, a una cosa o a una situación. El adolescente se preocupa por un examen, por su aptitud para pronunciar un discurso frente a un grupo o por sus posibilidades de obtener un empleo. En razón de que preocuparse durante la adolescencia es "lo que hay que hacer", las presiones sociales tienden a incrementar la frecuencia e intensidad de esta zozobra. Muchos jóvenes se preocupan porque sus amigos se preocupan más que ellos. Tales inquietudes se asemejan a los temores en el sentido de que se relacionan estrechamente con lo que es importante para el individuo. Si lo que interesa al adolescente es producir una buena impresión cuando hable ante un grupo o participe en una justa atlética, por ejemplo, comenzará a preocuparse acerca de si tendrá éxito incluso antes de que el hecho esperado se concrete.

Dado que las preocupaciones están influidas por los valores y teniendo en cuenta que éstos se modifican según la edad, las que aquejan a los adolescentes jóvenes difieren de las que experimentan los de mayor edad. A medida que los adolescentes crecen, sus perspectivas de la vida se van pareciendo cada vez más a las de un adulto. En consecuencia, tanto la gravedad como la fuente de preocupaciones tienen que ver más con la realidad a medida que los adolescentes maduran.

A causa de que muchachos y muchachas tienen intereses y valores que difieren, existen en las preocupaciones distinciones en función del sexo. Los varones se preocupan más por sus aptitudes y vocaciones. También los preocupa saber dónde y cómo van a obtener el dinero que necesitan para la vida en sociedad. Como la apariencia y la aceptación social son más importantes para las chicas, sus preocupaciones se centran en estos problemas. Asimismo, las muchachas comentan sus preocupaciones en mayor medida que los varones.

c) Ansiedad

La ansiedad, como la preocupación, es una forma del miedo. Según la definición de Jersild "es un estado psicológico aflitivo y persistente originado en un conflicto interior. La aflicción puede ser experimentada como un sentimiento de vaga incomodidad o de presagio, como excitación, como una cualquiera de una variedad de otras sensaciones (miedo, ira, inquietud, irritabilidad, depresión) o como otros sentimientos difusos y anónimos".

Tal como ocurre con la preocupación, la amenaza que promueve el estado de ansiedad es más a menudo imaginaria que real. El adolescente se previene contra el problema antes de enfrentarse realmente con él. La ansiedad se distingue de la preocupación y del miedo en un aspecto principal: es un estado emocional generalizado y no específico. En otros términos, el individuo no está ansioso respecto de una cosa específica; está excitado en general o en un estado de desasosiego.

Con frecuencia, la ansiedad tiene origen en la repetición de diversas preocupaciones. Cuanto más a menudo se preocupe el adolescente y cuantas más preocupaciones diferentes tenga, mayores probabilidades hay de que éstas produzcan un estado de ansiedad generalizado. Lo que provoca su ansiedad, como lo que lo preocupa, está determinado culturalmente. Por ejemplo, cuando el grupo cultural atribuye un valor elevado al aspecto personal, para la popularidad, para la excelencia en los estudios o para la semejanza con los miembros del grupo de igual edad, puede generarse el estado de ansiedad si el adolescente cree que no responde a las expectativas culturales.

Las pautas de conducta características de una persona ansiosa son las de la infelicidad, el desasosiego, la depresión inexplicable, los cambios de humor, la irritabilidad y la insatisfacción consigo misma y con los demás. Por otra parte, como lo señaló Jersild, hay razones para creer que el adolescente sufre de ansiedad si parece sombrío y huraño; si sus reacciones son exageradas, al punto de trastornarse por cosas insignificantes o estallar en ira por algo que para los demás es trivial; si reduce sus reacciones hasta ser apático e impasible en situaciones en las que normalmente una persona experimentaría alguna emoción; si las compulsiones lo llevan al punto de sufrir una constante "fiebre de actividad"; si está claramente "fuera de carácter" al comportarse de modo opuesto a sus pautas habituales; si es rígido,

pagado de su propia rectitud y dogmático en sus actitudes; o si se impone normas imposibles de cumplir.

d) Ira

Los factores que estimulan con más fuerza a la ira en la adolescencia son sociales, o sea que tienen que ver con la gente. Los objetos y situaciones son mucho menos importantes, como estimulantes del enojo, tanto en cantidad como en intensidad. Las causas más comunes de la ira entre estudiantes de los ciclos inferior y superior de la enseñanza secundaria son: las burlas, el trato injusto, que un hermano se apodere de sus cosas o les imponga su voluntad, que se les mienta, que se los mande, que se les dirijan observaciones sarcásticas o que sus asuntos no anden bien. Entre los estudiantes universitarios, las causas sociales de la ira incluyen la frustración de sus derechos (v.g. las acusaciones injustas), los comentarios insultantes o sarcásticos, el consejo no deseado, las contradicciones, las burlas e imposiciones de autoridad y el hecho de no ser invitados a una fiesta.

Aparte de las causas sociales, la ira puede presentarse como consecuencia de la interrupción de actividades habituales (como el estudio y el sueño), el fracaso en actividades emprendidas y los proyectos frustrados. El desbaratamiento de algún curso de acción que implica la reafirmación de la personalidad lleva invariablemente a la ira. Los muchachos se encolerizan con más frecuencia que las muchachas por cosas que no funcionan como quisieran y por su propia ineptitud. A las muchachas, por su parte, las enfurece más la gente y las situaciones sociales. Esta diferencia se debe, por lo menos en parte, a que las chicas disfrutaban de menos libertad que los varones y a que más a menudo la gente frustra sus deseos de hacer lo que quieren.

En todo el transcurso de la adolescencia, el número y la gravedad de las manifestaciones coléricas dependen no tanto de la edad y del sexo del individuo como del ambiente en el cual vive y se desenvuelve. A un mayor índice de frustración ambiental corresponden mayores y más frecuentes accesos de ira.

Estallidos temperamentales semejantes a los que se desatan en la infancia, son bastante comunes en la primera adolescencia. Dominado por la ira, el joven adolescente arremete a puntapiés contra objetos o los arroja en derredor, golpea el suelo con sus pies, abandona el lugar dando un portazo, se niega a hablar y se encierra en su cuarto hasta que su enojo se

apacigua. Muchas muchachas, en la pubertad o en la primera parte de la adolescencia, estallan en lágrimas cuando se encolerizan. La mayoría de los adolescentes sabe, según lo señaló Zander, que por lo general las expresiones de sentimientos hostiles "son ocultadas por las personas bien educadas", de manera que aquéllos después de pasar por un arranque de ira, se sienten confundidos y avergonzados. Como consecuencia, la riña y otras modalidades agresivas de conducta son remplazadas gradualmente por pautas más maduras.

El adolescente mayor se vale de ataques verbales en sustitución de las agresiones físicas que fueron su norma. Pone mote ofensivo, jura y descarga crueles sarcasmos. Trata de tomarse revancha rebajando y ridiculizando. Siempre que es posible humilla a su adversario por todos los medios a su alcance. La energía emocional que podría utilizarse para el ataque físico contra otros se consume en el ir y venir por el piso, en la inquietud o en un ejercicio arduo. En lugar de liberar inmediatamente la tensión emocional, el adolescente airado aprende a refrenar sus respuestas francas y a reservarlas para el momento en que serán más contundentes.

El grado de duración del enojo en el adolescente depende de su edad y de su forma de manejar la ira. En el de mayor edad la ira tiende a perdurar no porque sea de naturaleza más grave sino porque él ha aprendido a suprimir su expresión. Como consecuencia, la ira queda latente y asume la modalidad del humor huraño. Esto es especialmente cierto en las chicas, que aprenden a controlar la manifestación colérica a la de ganar la aprobación social, y en individuos de ambos sexos que fueron preparados mediante métodos autoritarios estrictos o que tienen la convicción religiosa de que se debe ofrecer la otra mejilla.

e) Frustraciones

Las frustraciones son una respuesta a la interferencia en la satisfacción de alguna necesidad. Pueden resultar de la privación que surge del medio o de la incapacidad del individuo para alcanzar un objetivo en razón de su propia insuficiencia. Las frustraciones son acompañadas de sentimientos de impotencia; esto da lugar a una forma de la ira que puede ser leve o excesiva. Si bien tanto los disgustos como las frustraciones son modalidades de ira, ambos se diferencian por lo siguiente: los disgustos aparecen generalmente como consecuencia de situaciones

sociales, en tanto que muchas frustraciones se deben a la propia ineptitud del individuo.

Entre las frustraciones más comunes se encuentran: físico no apropiado al sexo o carente de atractivos, salud deficiente que limita la participación en las actividades del grupo de pares, dinero insuficiente para tomar parte en los intereses del mismo grupo, rasgos de la personalidad que interfieren en la aceptación social y falta de capacidad para lograr objetivos establecidos por el mismo individuo. La mayor parte de estos obstáculos al éxito se origina en los mismos adolescentes. Los conflictos con los padres, la falta de técnicas sociales y los conflictos con las normas familiares (derivaciones ambientales en su totalidad) son fuentes de frustración menos frecuentes.

Si bien la mayoría de las frustraciones se acompaña de cierto grado de ira, otras reacciones son

comunes. A este respecto, véase el Recuadro 4.

La manera de percibir una situación influirá sobre la reacción del adolescente frente a ella. Si descubre que las personas que detentan la autoridad - sean éstas sus padres o sus profesores- resultan una fuente de frustración, pongamos por caso, verá en cualquier individuo, aunque fuese éste un compañero seleccionado para cumplir una función dirigente, una amenaza posible. En consecuencia, reaccionará con más agresividad que si sus experiencias pasadas hubiesen matizado más favorablemente sus percepciones actuales. De manera general, el adolescente que ha logrado un buen ajuste tiende a percibir las situaciones con realismo y exactitud, y no se siente en consecuencia tan aprensivo respecto de nuevas situaciones como el adolescente cuya adaptación es deficiente.

Recuadro 4: Reacciones adolescentes comunes frente a la frustración

Agresión

La agresión puede ser "extrapunitiva" (hacia otros) en forma abiertamente físicas o verbales, o "intropunitiva" (hacia sí mismo), por lo general en forma verbal.

Desplazamiento de la ira

Dado que la agresión extrapunitiva suscita reacciones sociales desfavorables, a menudo los adolescentes descargan su ira sobre una víctima inocente -uno de sus padres, un profesor, un representante de la autoridad- por medio de ataques verbales a espaldas de la víctima.

Retraimiento

Los adolescentes que consideran que poco pueden hacer para modificar una situación que les acarrea frustración se retraen al mundo de los sueños diurnos o a una enfermedad imaginaria.

Regresión

En lugar de luchar contra una situación que los frustra, muchas veces los adolescentes regresan a otras que satisficjan sus necesidades en otro tiempo (como en el caso de los muchachos incapaces de integrarse a un equipo de la escuela secundaria que vuelven a practicar los deportes en los que ha habían tenido cierto éxito).

Conducta constructiva o reexamen de objetivos

Las frustraciones pueden incitar a los adolescentes a realizar un mayor esfuerzo o a rebajar sus aspiraciones.

f) Celos

Los celos aparecen cuando una persona se siente insegura o temerosa de que su posición en el grupo, o en el afecto de alguien importante para ella, esté amenazada. El estímulo para los celos siempre es de origen social. La fuente puede ser cualquier situación que involucre a personas por las cuales el individuo siente un afecto profundo o cuya atención y aceptación anhela. Así es que en los celos hay dos fuertes elementos emocionales: el miedo y la ira. Que el temor a perder la posición sea más poderoso que la cólera dependerá de la situación.

Los estímulos que dan lugar a los celos en la adolescencia están completamente individualizados. Dependen en gran medida de lo que hace que una persona se sienta insegura y, a su vez, el grado de inseguridad depende del valor que la persona atribuya a las relaciones con determinada gente. A medida que el adolescente se hace mayor, las amenazas a su seguridad provienen más de las relaciones establecidas fuera del hogar que de las hogareñas. En consecuencia, en la adolescencia final los celos entre hermanos son menos comunes que los celos entre compañeros.

Durante la adolescencia los celos que provoca un hermano menor se deben en gran parte a que a éste se le conceden privilegios a una edad más temprana que aquélla en que se le concedieron al adolescente o, a que a veces los padres parecen favorecer a ese hermano. Si la independencia que acompaña a los privilegios no significara tanto para él, tendría menos motivos para estar celoso.

El gran valor que se atribuye a la aceptación social constituye el fundamento de buena parte de los celos que el adolescente experimenta fuera de su hogar. Tiene celos de los compañeros que son más populares que él. Cuanto menos seguro se siente en sus relaciones sociales con el grupo de pares, mayores probabilidades hay de que esté celoso de aquellos cuya aceptación social parece segura.

La curva de las reacciones celosas muestra normalmente dos picos: el primero ocurre durante los años preescolares y el segundo en la adolescencia. Entre las muchachas, los celos tienden a ser más fuertes en los años preescolares; entre los varones, esto sucede en la adolescencia. Los celos del adolescente alcanzan por lo general su punto máximo durante los años en que las citas con el otro sexo adquieren importancia. Estos encuentros son una nueva experiencia y el adolescente se siente inseguro

de su capacidad para enfrentarse con los problemas que suscitan. Además, el gran valor social que se atribuye a la popularidad con el sexo opuesto hace que el adolescente sienta celos de compañeros que tienen más éxito que él en este campo. Por ejemplo, es posible que una chica esté en extremo celosa de una compañera que se cita con muchachos considerados "las grandes ruedas que mueven la clase" o de la que formalice un noviazgo antes que ella. Los muchachos se muestran menos celosos que las muchachas en las situaciones derivadas de citas. Pero el valor prestigioso atribuido a las hazañas deportivas o a la aceptación en la universidad "adecuada" es mayor en los varones. Por consiguiente, cuando éstos celan a sus pares lo hacen por lo general en áreas de conducta estrictamente "masculinas".

La reacción celosa típica del adolescente es verbal. En lugar de emprender un ataque físico contra quien lo pone celoso, lo habitual es que reaccione por medio del lenguaje. Esta reacción sustituta asume muchas formas, de las cuales las más comunes son el sarcasmo, el ridículo y la alusión despreciativa al individuo cuando no está presente para defenderse. Una forma más sutil de ataque verbal es la de hacer comentarios despectivos respecto de las cualidades (ya se trate de la capacidad atlética, de la apariencia o de la inteligencia) de alguien en quien el adolescente percibe una amenaza. Por medio de tales observaciones, el celoso espera reducir la amenaza a su propia posición dentro del grupo. La regresión a formas anteriores de conducta es mucho menos común entre adolescentes que entre niños. No obstante, las jóvenes emocionalmente inmaduras pueden gimotear o chillar cuando las invaden los celos, en tanto que es posible que los varones inmaduros procedan a atacar físicamente a sus rivales.

g) Envidia

La envidia es similar a los celos en cuanto a que es una emoción dirigida hacia un individuo. Sin embargo, difiere de ellos en un aspecto importante. No es el individuo en sí quien estimula la envidia, sino sus "posesiones materiales". Por ejemplo, una adolescente puede sentir envidia de una compañera cuyos vestidos y cuyo hogar sean superiores a los suyos. Este sentimiento de envidia la hace reaccionar casi de la misma manera que si estuviera airada o celosa. En realidad, la envidia es sinónimo de codicia.

Cada año, a medida que su edad aumenta, el niño se va dando cuenta cada vez más de la importancia que tienen las posesiones materiales para la aceptación

social. Para el joven adolescente son símbolos de status, o sea indican su posición en el grupo social.

Se hace consciente de que las posesiones materiales no sólo le otorgan prestigio a los ojos de los demás sino que son esenciales para la aceptación social. Cuanto mejores sean las posesiones materiales, tanto mayor será su prestigio y tanto mayores las posibilidades de aceptación.

Si bien la envidia puede expresarse según distintas pautas de conducta la reacción típica del adolescente es verbal. El joven envidioso dirá a quienes cuyos bienes codician que son muy "afortunados" y a menudo les sugerirá, solapada o abiertamente, que compartan sus posesiones con él arguyendo que sus padres son demasiado pobres o "demasiado tacaños" para concederle las cosas que anhela. Muchas veces el envidioso tratará de menospreciar el valor de las posesiones ajenas o aun ridiculizarlas como forma de compensar su falta. Esta actitud de descrédito ayuda al adolescente a dominar el enojo que siente cuando se da cuenta de que otros tienen más que él.

h) Afecto

El afecto es un estado emocional placentero de intensidad relativamente leve; es una tierna afición a una persona, a un animal o un objeto. Si bien en general el término se emplea como sinónimo de "amor", difiere de éste en que, primero, el amor es un estado emocional más fuerte; segundo, el amor se dirige normalmente hacia un miembro del sexo opuesto, y tercero, el amor tiene componentes de deseo sexual. El afecto puede dirigirse hacia personas del otro sexo, pero no contiene elementos del deseo sexual ni tiene intensidad del amor.

Los afectos se estructuran a través de asociaciones placenteras; no son innatos. Las personas tienden a gustar de quienes gustan de ellas y de quienes son amistosos con ellas. No es probable que una emoción agradable se asocie con personas indiferentes, inamistosas y hostiles. Dado que la delicada afición a otro individuo nace de experiencias gratas, se desarrolla entre ambas partes una afición recíproca; esto conduce a asociaciones placenteras que suben de grado y, como consecuencia, el afecto crece con el tiempo; cuanta más asociaciones placenteras tenga un individuo en relación con otro, tanto mayores el afecto que le guarda y que demuestra en su conducta.

Los estímulos que suscitan el afecto en la

adolescencia difieren de los que actúan en la infancia por lo siguiente:

Primero, en la infancia el afecto es despertado por personas, objetos (como los juguetes) y animales domésticos. En la adolescencia es suscitado primordialmente por personas, raras veces por objetos inanimados y sólo en ocasiones por animales (en especial por animales domésticos).

Segundo, los estímulos que generan el afecto en la adolescencia tienen un efecto más intenso, o sea que es característico que el gusto que siente el adolescente por otros sea mucho más fuerte que el del niño.

Tercero, los estímulos que despiertan el afecto en los niños se encuentran casi siempre dentro de la familia; la madre, en particular, es una fuente de estímulos afectivos. En la adolescencia, los compañeros o personas adultas ajenas al hogar resultan los estímulos más comunes para las respuestas afectivas. Si el joven tiene pocos amigos íntimos, es probable que concentre su afecto en algún héroe real o imaginario.

Es característico que el adolescente demuestre su afecto mediante el deseo de estar con la persona que lo origina, por medio de pequeños favores hechos con la esperanza de complacerla y observando y escuchando con atención extática todo lo que hace y dice. Además es tolerante y leal con el objeto de su afecto. Por ejemplo, defenderá a un amigo íntimo por un hecho que condenaría si fuese cometido por una persona que le es indiferente.

A diferencia del niño, el adolescente se abstiene del contacto físico en público con la persona por quien siente afecto. Esta restricción se debe al temor de que su actitud ocasione la desaprobación social o el ridículo. Incluso un beso convencional a manera de saludo causa gran embarazo al adolescente si sabe que otros observan la escena. Además del temor a la desaprobación social está el miedo al rechazo; el adolescente "se pone a cubierto" y evita toda conducta que puede interferir en la relación amistosa que ya ha establecido.

i) Felicidad

Contrariamente a la mayoría de las emociones que acabamos de tratar, la felicidad es algo generalizado más que específico. Es un estado de bienestar y de satisfacción placentera (o sea lo opuesto

a la ira, al miedo, a los celos o a la envidia, todos los cuales conducen a la insatisfacción). En su forma más leve, la felicidad concluye en un estado de "euforia", en un a sensación de bienestar o de animación, en su forma más intensa se la conoce como "júbilo", estado en el cual el individuo pareciera "andar sobre las nubes".

La felicidad es influida en gran medida por el estado físico general del individuo, si bien la buena salud por sí sola no es suficiente para hacer que el adolescente se sienta feliz ni desempeña una función tan importante en su felicidad como en la del niño.

3. EFECTOS DE LAS EMOCIONES SOBRE LA ADAPTACIÓN ADOLESCENTE

Toda vívida experiencia acompañada de una emoción intensa puede ejercer una influencia profunda sobre las actitudes, los valores y el comportamiento futuro del individuo. La incidencia puede ser favorable o desfavorable, lo que depende de la emoción suscitada, de su intensidad, de la experiencia anterior con esa emoción y de la preparación que se tenga para asumirla. En general, cuanto más agradable es la emoción, tanto más favorable es su efecto. Las consecuencias desfavorables de las emociones desagradables pueden ser tan destructivas que es necesario que éstas sean controladas si se espera que el individuo logre buenos ajustes personales y sociales. En el recuadro 6 se describen los efectos favorables y desfavorables de las emociones sobre la adaptación.

La continua tensión emocional, que deriva de la inadecuación personal o de condiciones ambientales deficientes, mantiene al adolescente excitado y dispuesto a responder excesivamente frente a cualquier situación. Se convierte en un ser neurótico, molesto e ineficaz. Con el tiempo, la tensión emocional puede acarrear una salud deficiente tanto en lo físico como en lo mental.

4. EL CONTROL EMOCIONAL

Dado que las consecuencias desfavorables de las emociones tienen un peso mucho mayor que las favorables, es obvio que, si no se las controla, las emociones pueden producir un impacto penetrante y destructivo. Por fortuna, los hábitos emocionales son aún muy inestables durante la adolescencia y se prestan más al cambio en este período que en los años posteriores.

El "control emocional" no significa represión ni eliminación. Significa aprender a encarar una situación con una actitud racional, responder a ella con la mente tanto como con las emociones y a obviar

la interpretación de las situaciones de manera que susciten exageradas reacciones emocionales. Este es el control de los aspectos mentales de un estado emocional. Además, control emocional quiere decir enfrenar el desborde o la expresión verbal de las emociones. Llegar a controlarlas es una indicación de madurez emocional.

a) Efectos del control emocional

Es cierto que el solo mantenimiento bajo control de las emociones no es prueba de madurez en esta área. Las emociones deben ser controladas de modo de obtener la aprobación social y, al mismo tiempo, de producir el menor daño posible, físico o psicológico, a la persona misma. El control emocional sano, como lo explicó Jourard, requiere una conducta "que producirá ciertas consecuencias valiosas. Esto significa liberarse de tensiones indeseadas, o adquirir las deseadas, y mantener y realzar otros valores. Estos comprenden... el respeto de sí mismo, el trabajo propio, las amistades, etc." Por el contrario, el control emocional nocivo ocurre cuando una persona "no responde emocionalmente a lo que se supone o se espera de ella y cuando su conducta, provocada por su estado emocional, pone en peligro su salud, su seguridad, su posición o cualquier otra cosa que él o la sociedad consideren importantes".

Dos criterios determinan si el control cuenta con la aprobación de la sociedad: primero, las reacciones sociales a la conducta del individuo, y segundo, las consecuencias del control emocional sobre su bienestar físico y psicológico. Si las reacciones sociales a su control emocional son satisfactorias, se cumple el primer criterio. Pero esto no basta. Si el control se realiza de tal manera que el individuo se vuelve nervioso, impaciente e irritable, dañará su constitución física y psicológica y, con el transcurso del tiempo, afectará sus relaciones sociales. Si bien la persona puede ser juzgada más favorablemente por el grupo social cuando controla las francas expresiones de su enojo que cuando les da rienda suelta, también es cierto que esa persona siente fatiga, vergüenza y culpa o se siente martirizada, porque tras haber sido objeto de una afrenta no se le permitió desquitarse.

Si bien ciertas personas que sufren de ansiedad y depresión pueden controlar estos estados emocionales desfavorables mediante el alcohol o los tranquilizantes, estos son sólo recursos temporarios que, por lo tanto, no pueden considerarse como formas deseables para gobernar las emociones. Lo cierto es que una vez que estos recursos dejan de tener efecto se produce la vuelta a los estados emocionales. Además, cuando se los usa continuamente, su cantidad ha de incrementarse para obtener los resultados

deseados; esto con el correr del tiempo, conduce a la dependencia habitual que es característica del adicto.

5. CÓMO SE LOGRA EL CONTROL EMOCIONAL

El adolescente necesita una guía para aprender a evitar parte del daño que proviene del "embotellamiento" de la energía emocional. Jourard sugirió dos reglas que pueden ayudar siempre que se las utilice juntas. La primera consiste en admitir que uno experimenta la emoción que trata de controlar, y la segunda en someter los aspectos cognoscitivos o

mentales de la respuesta emocional a la prueba de la realidad.

Si el adolescente está celoso, por ejemplo, debe reconocer ante sí mismo tal estado aun cuando lo haya ocultado tan bien que otros no lo sospechen. Luego debe someter sus celos a la prueba de la realidad, o sea que ha de verlos objetivamente, sin predisposición alguna, para apreciar si se justifican, si tiene alguna razón para estar celoso y si puede lograr la atención y el afecto que anhela por otros medios que no sean el ataque, directo o indirecto, a la persona que motiva su estado.

Recuadro 7: Expresiones indirectas comunes de las emociones controladas

Estados de ánimo

Se trata de estados mentales inducidos en los cuales las emociones controladas pierden gradualmente parte de su intensidad original. Si la energía emocional contenida se hace demasiado poderosa para que el adolescente la controle, éste estallará respondiendo con exageración a un estímulo que de manera normal sólo justificaría una reacción benigna. Si ningún otro estímulo refuerza el estado de ánimo, éste se desvanecerá con el tiempo.

Desplazamiento

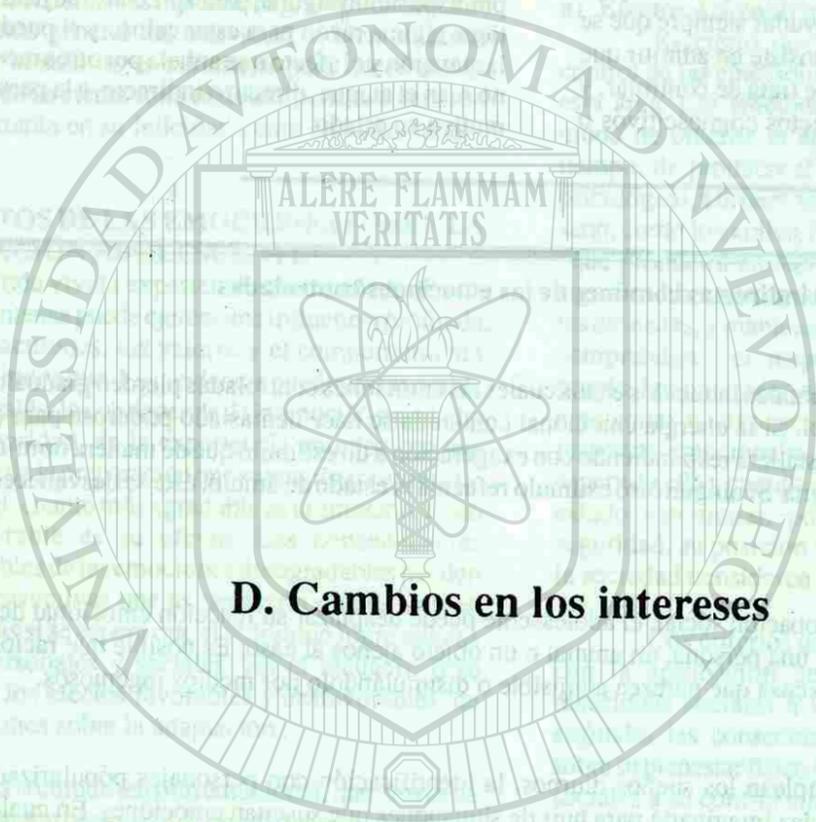
Para evitar la desaprobación social, el adolescente puede desplazar su reacción emocional desde el estímulo que la suscitó hacia una persona, un animal o un objeto ajenos al caso. Es posible que racionalice el desplazamiento con una excusa que parezca admisible o disimulándolo por medios ingeniosos.

Escape

Muchas veces se emplean los sueños diurnos, la identificación con personajes popularizados en medios masivo o en la invalidez imaginaria para huir de situaciones que suscitan emociones. En cualquiera de estos casos el adolescente puede descargar su energía emocional contenida sin temor a la desaprobación social.

Sublimación

La energía emocional reprimida puede hallar una salida por canales aceptados por la sociedad, tales como competencias atléticas o el buen desempeño en los estudios.



D. Cambios en los intereses

Intereses y actividades recreativas

Elizabeth B. Hurlock*

1. INTRODUCCIÓN

Los cambios sociales ocasionan importantes modificaciones en las actividades recreativas. La urbanización de los Estados Unidos en los últimos cincuenta años aumentó las tensiones y presiones de la vida cotidiana así como también la cantidad de tiempo ocioso que la persona promedio tiene a su disposición. El crecimiento de las grandes ciudades hizo difícil el pasatiempo hogareño informal, y ha popularizado los entretenimientos comerciales (v.g. cines, salones de bowling, deportes profesionales, etcétera). La prolongada dependencia económica de los jóvenes, debida a cambios en oportunidades educacionales, significa que los adolescentes tienen mucho más tiempo libre, pero tal vez no tanto dinero para sus diversiones como querrían.

La mejora de los medios de transporte permite a los adolescentes participar en actividades recreativas fuera del hogar y de la escuela, libres de la supervisión de padres y profesores. La emancipación social de las mujeres permite a las muchachas dedicarse a diversiones que antes se limitaban a los varones. El debilitamiento de las objeciones culturales y religiosas a muchas actividades recreativas dio acceso a toda una serie de oportunidades inaccesibles para los adolescentes de pasadas generaciones.

Uno de los cambios sociales más recientes que influyen en las diversiones juveniles es la creciente heterogeneidad de las masas estudiantiles en escuelas y universidades de los Estados Unidos. Esta modificación, junto con nuestro reconocimiento de la importancia de la aceptación social para la adaptación social y personal de los niños, ha significado un desafío significativo para muchos institutos educacionales. Cuando la composición de los centros de enseñanza era más homogénea, la discriminación y la aceptación social en las actividades recreativas se basaban primordialmente en la personalidad o en la capacidad atlética. Cuando las instalaciones recreativas de la comunidad se concentraban en las iglesias, el

problema de la discriminación tampoco tenía importancia. En la actualidad -como se puntualizó en el capítulo 4-, este problema es de importancia capital en muchas organizaciones comunitarias que ofrecen medios para el recreo de adolescentes.

a) Actitudes sociales hacia la recreación

La mayoría de las sociedades asigna un alto valor cultural al trabajo. Se creía en otros tiempos que el juego correspondía a la primera infancia y que el adolescente debía dedicar su tiempo a la tarea seria de prepararse para la adultez. Las actividades para los ratos de ocio eran consideradas como signo de holgazanería y pura pérdida de tiempo.

Con el advenimiento de la automatización y la reducción de la semana laboral, los adultos comenzaron a disponer de más tiempo libre, razón por la cual cambiaron las actitudes sociales respecto del ocio. Se reconoce ahora que las personas necesitan recrearse cuando se hacen adultas de igual manera que los niños requieren tiempo para sus juegos.

Poco a poco se va reconociendo una nueva necesidad: la de enseñar a la gente cómo utilizar su tiempo libre con el mayor provecho. Los jóvenes deben ser guiados en la selección de actividades recreativas que satisfagan sus intereses y les proporcionen un relajamiento saludable. Al decir de Holton, "jugar ya no es un pecado, sino una parte necesaria del sano vivir en un mundo lleno de tensiones y ansiedades".

b) Valores de la recreación

El cambio de las actitudes socioculturales hacia las actividades recreativas da lugar al siguiente interrogante: ¿Cuánta diversión necesita el adolescente? Se admite que mucho juego y nada de trabajo no hará de Juancito un muchacho feliz y bien adaptado. Pero lo cierto es que no disponemos aún de

1020124193

* Tomado de: Hurlock, Elizabeth B. "Psicología de la adolescencia". Ed. Paidós, México, 1980, pp 233 a 264.

una respuesta precisa a ese interrogante. La atención científica se concentró últimamente en los valores y beneficios del recreo. En el recuadro 1 hemos detallado los principales beneficios que el adolescente deriva de su participación en actividades recreativas.

La determinación de las actividades que más ayudarán a lograr estos beneficios es una cuestión eminentemente individual. Una actividad puede ser recreativa para un individuo y una fuente de tensión y de ansiedad para otro. Por ejemplo, hay quienes derivan placer y relajamiento de la lectura de los clásicos, en tanto que otros obtienen el mismo resultado leyendo tiras cómicas, periódicos sensacionalistas o páginas que realzan el escándalo. Alguien puede mejorar aun más su status social aprendiendo a tocar la guitarra, mientras que otro quizá deba aprender a patinar sobre el hielo.

Hay un punto, sin embargo, sobre el cual existe una unanimidad casi total por parte de quienes estudiaron los intereses y las actividades recreativas de los jóvenes: las necesidades adolescentes son muy distintas de las que corresponden a los juegos de la infancia. Las actividades que mejor satisfacen las necesidades adolescentes de recreación se parecen mucho a las que satisfacen mejor las necesidades adultas.

2. CAMBIOS EN LAS PAUTAS RECREATIVAS

Cuando comienza la pubertad resultan esenciales los cambios en las manifestaciones recreativas y, de ordinario, tales modificaciones comienzan a aparecer naturalmente. Sin embargo, en ningún momento los intereses recreativos se modifican súbitamente. El ritmo de cambio parece estar determinado por el ritmo de las modificaciones físicas. Cuando los cambios corporales se producen con bastante rapidez -como en la pubertad-, los cambios en los intereses recreativos se aceleran. Después de la pubertad, cuando los cambios físicos se producen con mayor lentitud, la variación de las inclinaciones recreativas también se hacen pausada y gradual. A continuación describimos una cantidad de cambios en las actividades recreativas de los adolescentes.

a) Cambios en el tiempo dedicado al recreo

Cuando muchachos y muchachas alcanzan la adolescencia, deben dedicar más tiempo a las responsabilidades en el hogar y en la escuela. Como no disponen de tanto tiempo libre aprenden a ser más selectivos en la elección de sus pasatiempos.

b) Cambios en la cantidad de actividades recreativas

Cuando comienza la pubertad, muchas diversiones infantiles se dejan de lado porque la energía física necesaria para juegos y deportes debe utilizarse en tareas de distinto tipo en el hogar, en la escuela o en trabajos temporarios. Además, las condiciones ambientales o económicas limitan lo que el adolescente puede hacer durante su tiempo libre, razón por la cual disminuye tanto la cantidad como la variedad de sus actividades.

c) Cambios en la elección de compañeros

Hacia la mitad de la adolescencia, el interés en los miembros del sexo opuesto da lugar a un gran cambio en la preferencia de compañeros. Los muchachos pasan cada vez mayor parte de su tiempo libre con chicas, y éstas con aquéllos. Hay asimismo menor diferencia en las actividades recreativas de ambos sexos que en cualquier otro momento desde la primera infancia (cuando los chicos de uno y otro sexo jugaban con los mismos juguetes).

d) Cambios en el gasto de energía

A los 15 ó 16 años, los adolescentes comienzan a mostrar preferencia por las reuniones de grupo y las charlas, las competencias atléticas en calidad de espectadores, el cinematógrafo, la lectura, el juego de naipes, las emisiones radiofónicas y los discos, la televisión y los viajes en automóvil. Poco a poco, las diversiones que no exigen esfuerzos reemplazan a los juegos fatigosos.

e) Cambios de las actividades informales a las formales

Cuando comienza la adolescencia se tiende hacia una mayor formalidad. Los adolescentes se citan para encontrarse en un lugar específico y en un momento determinado. Deben estar vestidos convenientemente para la actividad proyectada; además, el equipo necesario para la actividad debe ser correcto hasta el último detalle. Esta formalidad elimina buena parte de la espontaneidad típica de los juegos infantiles. También implica un obstáculo para los adolescentes cuya posición económicosocial les impide adquirir la vestimenta y el equipo indispensables para estar a la altura de sus pares.

f) Cambios en la actitud hacia la repetición

La mayoría de los niños se siente feliz y segura cuando hace lo mismo una y otra vez; disfrutan de la lectura repetida de cuentos e historietas, de ver las mismas películas o de oír la misma música. Por el contrario, los adolescentes prefieren las experiencias variadas, emocionantes y novedosas.

Recuadro 1: Beneficios del recreo

Salud física

Las actividades recreativas proporcionan el ejercicio necesario para una buena salud y reducen la tensión emocional que perturba la homeostasis corporal.

Salud mental

Las actividades recreativas permiten que la agresividad halle una salida aprobada socialmente; 2) ofrecen oportunidades para la autoexpresión en las manifestaciones creativas, y 3) brindan relajamiento y así alivian las tensiones de la vida cotidiana.

Mejora del status social

Las actividades recreativas brindan oportunidades de conocer a los miembros del grupo de pares, de mejorar las aptitudes sociales y atléticas y de obtener percepción social.

Propia evaluación

Los pasatiempos con el grupo de pares conceden al adolescente la oportunidad de comparar sus propios intereses y aptitudes con los de sus compañeros.

Cimientos para las actividades recreativas del adulto

Los pasatiempos adolescentes permiten a la persona desarrollar un amplio repertorio de intereses y descubrir cuáles satisfarán mejor sus necesidades recreativas como adulto.

3. FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS RECREACIONES ADOLESCENTES

No sólo difieren los adolescentes en cuanto a sus necesidades y preferencias recreativas, sino que las necesidades de cualquier adolescente cambian con el tiempo. En esta sección, examinaremos en detalle los factores que más influyen en los intereses recreativos y en las actividades correspondientes.

a) Intereses personales

En la adolescencia, la mayoría de las personas ha descubierto ya qué actividades recreativas son de su interés y cuáles las aburren, razón por la cual dedican su atención a las primeras. Muchos adolescentes, por ejemplo, prefieren aquellas actividades que pueden realizar solos o con unos pocos amigos íntimos. Como observó Strang, "muchos jóvenes, por naturaleza, no sienten inclinación por los grupos; para ellos, seguir el paso de sus pares más extravertidos constituye un esfuerzo penoso". Por el contrario, aquellos que se desenvuelven sin problemas en el seno del grupo eligen diversiones en las que participan otros integrantes de éste.

b) Oportunidades de intervenir en las actividades preferidas

Algunos adolescentes tienen escasas oportunidades de tomar parte en sus recreaciones

preferidas. Los que tienen más probabilidades de verse privados son los jóvenes provenientes de regiones rurales, los que pertenecen a familias numerosas o de bajos ingresos; los miembros de grupos minoritarios; los adolescentes de mayor edad y las muchachas. Entre éstos, las chicas componen el conjunto más numeroso de "juventud carente de oportunidades de recreación". Hay dos factores que explican tal condición de desventaja para las muchachas: primero, las escuelas y las comunidades ofrecen a los varones más actividades gratuitas, y segundo, los muchachos son más capaces de ganar dinero para hacer frente al costo de recreaciones pagas. Strang citó la declaración de una chica de 17 años que describió así su problema:

Mi único problema importante es no tener un lugar a donde ir por las noches a bailar, a conocer muchachos y hasta a comer. Los chicos de aquí no pertenecen a familias que tengan dinero. Por lo tanto no les es posible dar fiestas continuas. Conozco un muchacho con quien he salido la mayoría de las veces y que me venía a buscar más o menos tres días a la semana. Salíamos a dar un paseo o nos metíamos en un cine...¿A qué otro lugar podíamos ir? Como yo, él concurría a la escuela y no se podía dar el lujo de pagar las entradas para bailes en todas las ocasiones.

c) Desarrollo físico

Los adolescentes de físico poco desarrollado muestran menos interés en los deportes que aquellos cuyo cuerpo les permite la posibilidad de un buen rendimiento deportivo. En los muchachos, la calidad del tejido muscular es importante para determinar no sólo el tipo de actividad emprendida sino asimismo el grado de participación. Los intereses recreativos son más influidos por la edad fisiológica que por la cronológica. La madurez sexual es acompañada de un cambio de actividades: las infantiles son reemplazadas por pasatiempos más maduros. Por ejemplo, muchachos y muchachas sexualmente maduros cambian sus clásicos juegos en el medio vecinal por actividades sociales que incluyen a miembros del sexo opuesto.

d) Inteligencia

Los jóvenes intelectualmente brillantes participan en mayor cantidad y variedad de actividades recreativas que los menos inteligentes. Además, aquéllos pasan más tiempo dedicados a pasatiempos solitarios y están más capacitados para hallar satisfacción con sus propios recursos.

Es típico que las lecturas y los programas de radio y televisión preferidos por los adolescentes inteligentes sean similares a los que interesan a personas bastante mayores que ellos.

e) Sexo

Las diferencias de actividades recreativas en función del sexo comienzan hacia los 6 años, alcanzan un punto máximo en la adolescencia inicial y luego declinan a medida que ambos sexos comparten en mayor grado el tiempo disponible para pasatiempos. Estas diferencias se deben en gran parte a influencias culturales más bien que a factores innatos. Por ejemplo, un muchacho podría preferir pasatiempos tales como el dibujo y la pintura; empero, como se consideran "femeninos", decide emplear su tiempo en actividades que se consideran apropiadas para varones, como los deportes o la lectura de publicaciones con temas deportivos y científicos.

f) Ambiente

El ambiente que rodea al adolescente influye de dos maneras en sus intereses recreativos: primero, determina qué cosas le pueden interesar. La cantidad y la edad de las personas presentes, las condiciones climáticas, las instalaciones ofrecidas, etc., todo desempeña un rol en la determinación de lo que puede

interesar al adolescente y segundo, las presiones culturales afectan los intereses recreativos. En ciertas comunidades es convencional y correcto interesarse en la música, en el arte y en el teatro. En otras, se supone que un individuo es raro si no se interesa en la pesca, la natación o la navegación.

g) Status socioeconómico de la familia

Los intereses recreativos basados en diferencias de status socioeconómico son menos marcados en la adolescencia inicial que más adelante. Estos intereses se hacen obvios cuando algunos estudiantes se incorporan a cursos preparatorios para su ingreso en la universidad, en tanto que otros optan por programas de capacitación profesional para obtener empleos. Los primeros, por ejemplo, tienen menos tiempo para los pasatiempos, y entonces prefieren los más prestigiosos (v.g. deportes, lectura, actividad en clubes y reuniones sociales con sus pares), mientras que los orientados al trabajo utilizan más tiempo en los espectáculos cinematográficos, en el baile y en el mero ocio.

h) Los intereses de los pares

Aun cuando un muchacho se interese poco en los deportes, debe fingir que es aficionado a ellos si quiere gozar de la aceptación de otros para quienes la actividad deportiva es importante. Asimismo, las muchachas deben fingir interés en el sexo opuesto si desean pertenecer a una camarilla o barra cuyos componentes asignan prioridad a las citas convenidas entre individuos de ambos sexos. En razón de que los intereses desarrollados para servir al propósito de la aceptación social no llenan a menudo una necesidad real en la vida del adolescente, no es probable que sean permanentes.

i) Prestigio de los pasatiempos

El valor de prestigio de las distintas actividades recreativas varía de un grupo socioeconómico a otro. El joven cuya familia pertenece a un grupo determinado se dedicará, si desea obtener la aceptación, a las diversiones aprobadas en el medio respectivo. Por ejemplo, el bowling tiene elevado prestigio entre los adolescentes de los grupos socioeconómicos más modestos, mientras que ser miembro de un "country club" y participar de sus actividades sociales otorga prestigio a los de las clases acomodadas. Uno de los problemas del adolescente socialmente móvil es la necesidad de adquirir interés y eficacia en las actividades recreativas más prestigiosas dentro del grupo social con el cual quiere asociarse.

j) Grado de aceptación social

El status del adolescente en el grupo de pares determina en grado considerable cuáles serán sus actividades recreativas. Si es bien aceptado tendrá muchas más oportunidades de participar en pasatiempos que incluyan a otra gente que el joven menos aceptado. Esto es bien ilustrado por la televisión. Si bien todo adolescente tiene afición por los medios de comunicación de masas, Coleman sostiene que la cantidad de tiempo en que aquél "permanece pegado a un aparato de televisión" es una indicación de su falta de popularidad. Y agrega:

Los que se encuentran en posiciones especialmente favorecidas no necesitarán escapar del mundo en el que se hallan, y recurrirán al mundo de los medios masivos menos a menudo. Por el contrario, los que ocupan posiciones particularmente desventajosas utilizarán a menudo esa vía para huir de un ambiente desfavorable... Cuando el sistema es incapaz de proporcionarle un status y de concederle la posibilidad de una autoevaluación positiva, el joven escapa muchas veces a un mundo donde no necesita enfrentarse con una autoevaluación negativa: el universo de los medios de comunicación de masas.

El líder que se siente seguro de su posición puede persuadir habitualmente a sus seguidores a que se dediquen a las actividades recreativas que a él le interesan.

El líder menos seguro, por el contrario, permite que sus seguidores decidan sobre las recreaciones de que disfrutará el grupo; no trata de imponer sus propios gustos por temor a comprometer su posición al frente del grupo. Marginados y trepadores emplean su tiempo de recreo en actividades que gustan a todos, vale decir sin tener en cuenta sus intereses personales. Sólo el aislado voluntario se dedica a los pasatiempos que prefiere sin preocuparse por el efecto que una actitud semejante pueda tener sobre su status.

3. RECREACIONES COMUNES DE LA ADOLESCENCIA

En la presente sección describimos algunos pasatiempos típicos del adolescente norteamericano. Todas estas actividades satisfacen ciertas necesidades de la vida del joven, si bien éstas varían entre una persona y otra y, en el mismo adolescente, de una época a otra. También hemos intentado evaluar los pasatiempos en función del grado en que satisfacen necesidades inmediatas y del de su contribución a la adaptación personal y social.

a) Conversaciones

En la adolescencia, la participación en juegos y deportes que requieren un gran esfuerzo físico es reemplazada por las reuniones informales y la conversación con amigos. En realidad, se trata de una de las maneras más populares de emplear el tiempo libre en la adolescencia. Muchos muchachos y chicas que en su infancia eran relativamente balbucientes se hacen muy locuaces en este período. Las conversaciones ayudan al individuo inseguro a sentirse seguro a través de la identificación con otra persona.

La importancia de la comunicación verbal con otros es puesta en evidencia por la tendencia del adolescente a monopolizar el teléfono familiar. Tan pronto como deja a sus amigos siente la necesidad de hacerles una llamada telefónica. A diferencia de las conversaciones de la mayoría de los adultos, estas conversaciones suelen ser interminables a menos que los padres impongan restricciones. Considerados como grupo, los varones hacen menos uso del teléfono que las chicas. Esto no obedece a que aquéllos se sientan más seguros y tengan menos necesidad de mantenerse en contacto con sus amigos, sino a que son menos restringidos en sus actividades y, en consecuencia, tienen más tiempo para las conversaciones cara a cara.

Ya sea que las conversaciones de los adolescentes sean directas o telefónicas, algunos de sus temas son bastante universales. No obstante, hay variaciones en asuntos favoritos según se trate de la adolescencia inicial o de la final.

Los silenciosos. Algunos muchachos y muchachas hablan muy poco cuando se reúnen con el grupo porque temen decir algo que dé lugar a la desaprobación o al rechazo de los demás. Esto ocurre especialmente con los marginados y trepadores. La desaprobación grupal puede producir con rapidez sentimientos tan fuertes de inadecuación personal que el adolescente tímido se vea constreñido a rehuir las situaciones sociales. Es probable que entonces compense la incomunicación elaborando largas pláticas imaginarias. Otra forma de compensación es la redacción. En este caso, el adolescente expresa sus pensamientos y sentimientos en escritos voluminosos, y casi no le preocupa que alguno los descubra. También es posible que trate de dominar la conversación en el hogar. El joven que trata de acaparar toda la conversación durante la cena familiar quizás esté buscando una compensación por haber callado cuando estaba con sus amigos.

Hasta cierto punto, la conversación telefónica es una forma de compensación.

El adolescente que no se atreve a decir lo que piensa en una circunstancia social cara a cara tal vez halle el valor para decirlo cuando la otra persona es invisible tanto como él lo es para ella. Se cree que el uso del teléfono como medio de comunicación está estrechamente vinculado con un sentimiento de inadecuación personal.

Evaluación. Muchos adultos consideran que las conversaciones adolescentes son una pérdida de tiempo. Aunque reconocen el valor recreativo de la comunicación verbal, creen que es perjudicial en muchos aspectos. Suponen que jactarse demasiado de las posesiones y el status de la familia conduce a actitudes y valores distorsionados y puede estimular una actitud hipercrítica hacia los padres, los profesores y las personas que ejercen la autoridad.

Son relativamente pocos los adultos que se dan cuenta de que las conversaciones adolescentes constituyen una fuerza importante en la socialización en razón de que ayudan a los jóvenes a comprenderse a sí mismos y a sus contemporáneos. Lo que es más importante todavía, la gente joven, en sus conversaciones, tiene la oportunidad de comentar sus problemas de una manera libre y sin inhibiciones. Los adolescentes obtienen una nueva perspectiva y llegan a la conclusión de que los problemas que los afectan son análogos a los que encaran sus amigos.

b) Holgazanería

Pocas recreaciones son tan relajantes como "el no hacer nada", o sea el tiempo que se emplea en el ocio o en la inactividad física. La inacción es recreativa por cuanto el rápido crecimiento físico de la adolescencia inicial tiende a agotar la energía del individuo. Cuando el crecimiento se completa, la inacción deja de ser tan popular.

Sea que se practiquen en el hogar, en un lugar de reunión al que concurren los jóvenes o en una esquina ciudadana, es algo placentero para el adolescente. Es más agradable, sin embargo, si comparte la situación con amigos, pasará el tiempo conversando. Si se encuentra solo, soñará despierto, leerá, verá televisión, escuchará música o proyectará lo que va a hacer después.

Evaluación. Un poco de holgazanería satisface ciertas necesidades físicas y mentales. Sin embargo, cuando faltan oportunidades para diversiones más estimulantes, el tedio se apodera del adolescente. Puede sentirse tentado, al decir de Coleman, a "promover un poco de excitación". En algunos casos, esto puede tomar la forma de paseos sin rumbo fijo en automóvil o en motocicleta, o en el descubrimiento de un nuevo lugar para comer y conversar; en otros casos, puede significar el manejo de vehículos a velocidades prohibidas o el hallazgo de un lugar donde se sirven bebidas alcohólicas, se permite el consumo de drogas y se facilita la promiscuidad sexual. También puede significar la irrupción en una fiesta cualquiera, o la mera ronda de la casa o club donde se celebra la reunión con el objeto de ver qué sucede allí.

El adolescente solitario que se aburre cuando holgazanear puede dedicarse a ver televisión, a soñar despierto o a saquear el refrigerador de su casa, comiendo todo lo que halla disponible. Como dijo Bruch, muchos adolescentes excedidos de peso o definitivamente obesos son holgazanes solitarios.

c) Fiestas

Las fiestas constituyen una recreación satisfactoria por tres razones: primero, sirven para unir socialmente a los jóvenes de ambos sexos; segundo, les brindan la oportunidad de aprender y practicar aptitudes sociales que no se obtienen a través de las situaciones escolares y hogareñas; y tercero, son una medida del status social que indica a los demás que uno es aceptado por el grupo de pares.

El hecho de recibir invitaciones para fiestas tiene, para la persona favorecida, un gran valor como símbolo de status. Muchos jóvenes a quienes no se invita se sienten profundamente agraviados. Algunos reaccionan agresivamente irrumpiendo de todos modos en el lugar donde se celebra la reunión; otros deciden abandonar sus estudios. Los estudios revelan que las cuestiones sociales dan más motivos para la deserción escolar que el fracaso en los estudios. Cuando el status económico de la familia hace imposible que el adolescente concorra a fiestas estudiantiles, o cuando los padres no desean que sus hijos traigan compañeros al hogar porque ocasionan gastos, desorden o destrucción del mobiliario, el adolescente se siente a menudo tan fuera de lugar que se decide a buscar empleo y ganar dinero para poder asistir a las fiestas que dan sus pares.

Durante todo el curso de la adolescencia, son principalmente las chicas quienes sienten atracción por las fiestas, se encargan de los preparativos correspondientes y persuaden a los muchachos para que asistan a ellas. Las muchachas se interesan más que los varones por dos razones: primero, ellas maduran antes y prefieren participar antes en actividades sociales que suponen madurez; por lo tanto, se sienten más cómodas en estas reuniones; y segundo, ser visto en fiestas es un símbolo de status mucho más importante para las chicas que para los muchachos.

Evaluación. Si las reuniones han de satisfacer las necesidades personales y sociales de los jóvenes, deben cumplir tres criterios, a saber:

PRIMERO, el adolescente ha de poder descansar de las tensiones y esfuerzos experimentados en la escuela y en el hogar. Sólo lo puede lograr si la reunión es informal. Por ejemplo, el joven no desea usar vestimenta formal o comportarse según lo quieren los adultos. Esta es la razón por la cual una reunión que comienza siendo formal termina generalmente en la mayor informalidad. Los jóvenes bailan como les place, se sientan sobre el piso o en el porche para conversar y, para comer, juntan las mesitas individuales de manera de componer una mesa ininterrumpida ante la cual se ubican todos los asistentes.

SEGUNDO, el adolescente debe sentir que no tiene que esforzarse para ser reconocido y aceptado como miembro del grupo. La chica a quien le falta un compañero de baile y el muchacho incapaz de contar algo divertido disfrutan poco de la reunión en que se encuentran porque se ven aislados de las actividades de que disfrutan sus pares.

TERCERO, el adolescente debe sentir que ser invitado a una fiesta constituye el reconocimiento de su importancia y que, a juicio de otros, su presencia en ella es un símbolo de su pertenencia al grupo correspondiente. El valor simbólico de status de una reunión es limitado cuando el invitante es un compañero cuyo status es mínimo dentro del grupo mayor y si asisten a ella sólo aquellos que ostentan un status marginal.

d) Baile

La maduración sexual es acompañada del deseo de bailar con individuos del sexo opuesto. Durante el primer ciclo de la enseñanza secundaria, el

baile es la recreación favorita de las chicas y en menor grado, también de los muchachos. Al principio, el baile es practicado principalmente por las chicas mientras los varones forman un auditorio interesado. En la escuela secundaria, el baile es una de las recreaciones más populares y una actividad importante en las reuniones de adolescentes.

Para el adolescente mayor -ya sea que curse la universidad o esté empleado- ir a bailar es la forma de entretenimiento favorita.

La mayoría de las reuniones juveniles proporciona ocasiones para la práctica del baile; muchas escuelas secundarias y programas atléticos de universidades incluyen la enseñanza de distintas clases de danzas que van desde las vernáculas hasta las clásicas y las interpretativas. Los grupos formalmente organizados patrocinados por iglesias y comunidades también brindan oportunidades de bailar y de aprender a bailar. Sólo cuando el adolescente abandona la escuela o la universidad, y es demasiado mayor para los grupos juveniles de la comunidad, encuentra difícil hallar lugares para bailar en sus momentos de ocio.

Los que no bailan. En una cultura en la que se atribuye tanto valor a la capacidad de bailar, carecer de ella es un grave obstáculo para la aceptación social. El adolescente que no sabe bailar o no aprende a hacerlo por motivos religiosos o morales, porque considera que una pérdida de tiempo, o porque teme parecer tonto ante los demás, está en posición desventajosa en todas las situaciones sociales. Adquiere la reputación de ser un "pibe" o un "anticuado". Esto conspira contra sus posibilidades de entablar relaciones estrechas con otros de su propio sexo y del opuesto.

No bailar es un problema mayor para las chicas que para los muchachos debido al gran valor que ellas atribuyen a las citas y a las reuniones sociales. El varón que goza de prestigio a causa de sus aptitudes atléticas puede ser bien aceptado e invitado a fiestas aun cuando no baile. Mientras está allí, puede conversar con individuos de ambos sexos sin llamar la atención. Pero es probable que sienta conspicuo y fuera de lugar, lo cual lo llevará a rehuir ese tipo de reuniones. Como consecuencia, su adaptación social no será tan ajustada como podría haber sido.

Evaluación. Como el baile satisface ciertas necesidades durante los años adolescentes, la capacidad de bailar afecta la clase de adaptación

personal y social del adolescente. El que no baila se priva de participar en una de las actividades favoritas de su grupo, circunstancia que lo hace sentir inadecuado e inferior.

Entre las necesidades personales que satisface la danza, una de las más importantes es el hecho de que brinda la oportunidad de liberar las tensiones emocionales acumuladas en los ambientes escolar y familiar. Para muchos adolescentes la catarsis emocional más eficaz proviene de un estilo de baile que, a juicio de los adultos, parece tan poco convencional como falto de gracia.

La necesidad de excitación también puede ser satisfecha por el baile en particular cuando se trata de un salón de baile apiñado en el cual se difunde música bulliciosa y donde un grupo de jóvenes halla placer en la mutua compañía. Muchos adolescentes expresan el deseo de ser creativos mediante la invención de pasos de baile o la modificación de los pasos convencionales. Otros se valen del salón de baile para satisfacer su deseo de llamar la atención y aprobación de los demás haciendo ostentación de sus aptitudes como bailarines y, en el caso de las chicas, de sus figuras.

Las necesidades sociales que se satisfacen por medio de la danza incluyen la aceptación por el grupo de pares, la autoconfianza y afirmación personal en situaciones sociales y la noción de pertenencia y de prestigio en grupos de pares compuestos de individuos de ambos sexos. El joven a quien sus pares definen como "buen bailarín" puede estar seguro de una reputación favorable que le abrirá puertas sociales que, de otra manera, le estarían vedadas. Esto es tan esencial para uno como para el otro sexo.

e) Juegos y deportes

Durante los dos primeros años del ciclo de enseñanza secundaria, los varones, abiertos a las impresiones de un ambiente antes desconocido, descubren que los atletas sobresalen como los héroes de la escuela. Al mismo tiempo, las chicas descubren que ser un atleta destacada acarrea escaso prestigio entre sus pares de ambos sexos. Estos descubrimientos influyen en las actitudes e intereses del joven adolescente y afectan sus actividades recreativas.

Según lo estableció Coleman, la mayoría de los varones que cursan estudios secundarios prefieren ser recordados como astros deportivos y no como estudiantes brillantes, mientras que a las chicas les

gustaría que se las recordase como populares entre los compañeros de clase de ambos sexos. Para los muchachos, el éxito en los deportes es un logro visible. También da prestigio a la escuela o universidad, en tanto que el éxito en los estudios prestigia principalmente al propio estudiante. Padres, profesores, miembros de la comunidad y los medios masivos refuerzan el prestigio de los deportes varoniles y, en gran medida, restan importancia al rendimiento escolar. Como los deportes femeninos son menos prestigiosos y no son tan celebrados, el interés de las chicas por ellos es mínimo.

Los varones que carecen de desarrollo físico o de capacidad para convertirse en participantes activos muestran su interés hablando de deportes y manteniéndose al tanto de los sucesos deportivos por medio de los periódicos, de la radio y la televisión. Como la asistencia como espectadores a los juegos escolares es una forma popular de concertar citas en la adolescencia media y final, por lo general las muchachas demuestran interés en las actividades atléticas de los varones.

El elevado prestigio asignado a ciertos deportes influye en la participación del adolescente. Si bien un muchacho podría preferir un juego menos prestigioso, lo cierto es que opta por el más prestigioso y se esfuerza por tener éxito en él. Lo mismo se aplica a las chicas. Los muchachos declaran que sus deportes exteriores favoritos son el fútbol americano, el béisbol, la natación y la carrera en pista, mientras que las actividades en locales cerrados que más les interesan son el básquetbol, la natación, el bowling y el ping-pong. Para las chicas, las actividades exteriores preferidas son la natación, el tenis y el patinaje sobre hielo, en tanto que las interiores son el básquetbol, el patinaje en pista y el ping-pong.

La máxima participación activa en deportes tiene lugar durante los años del ciclo de enseñanza secundaria. Los estudiantes universitarios cuya aptitud les permite jugar en equipos deportivos o dedicarse a competencias atléticas continúan considerando las actividades de este tipo como su diversión favorita. Los adolescentes que entran a trabajar después de cursar estudios secundarios carecen a menudo de oportunidades para dedicarse a deportes activos y, como consecuencia, se convierten en espectadores. En la adolescencia final, las muchachas muestran menos interés que los varones en los deportes tanto en calidad de participantes como de espectadoras. Su falta de interés se debe, en parte al menos, a las

actitudes culturales y a las presiones sociales que las fuerzan a actuar en aquellas áreas que se consideran más propias del sexo femenino.

f) "Hobbies"

Los "hobbies" son actividades a las que el adolescente dedica parte de su tiempo libre a causa del placer y satisfacción que encuentra en ellas. Como tiene gran interés en estas actividades -con frecuencia la afición dura muchos años-, los "hobbies" tienden a ser persistentes.

Para el observador ajeno, este tipo de pasatiempo podría ser definido como una forma de trabajo, o sea una actividad destinada a alcanzar algún resultado final. Sin embargo, para el propio adolescente significa un descanso placentero y una verdadera recreación. De no ser así, no se dedicaría a esta actividad porque ni se le paga por sus esfuerzos ni se lo obliga a cumplirla. La elección del "hobby" es una cuestión personal, y el tiempo y el esfuerzo que requiere son completamente voluntarios. Cuando el interés se debilita, no se ve obligado a seguir con esa actividad ni se siente culpable por abandonarla.

g) Ensoñación

La ensoñación es una de las distracciones populares de la adolescencia. Como desea estar solo y apartado del grupo social en la pubertad, el individuo tiene más tiempo para sus fantasías. Además, su mayor desarrollo mental hace de la ensoñación una experiencia más agradable de lo que fueron las fantasías de la infancia y, hasta cierto punto, reemplaza las satisfacciones que entonces brindaba el juego activo.

Cuando la vida se muestra demasiado complicada para el adolescente joven, éste opta por retraerse más y más de la realidad. En todo el curso del ciclo secundario, la ensoñación es un problema para el propio alumno y para sus profesores. Si bien la elaboración de fantasías disminuye a medida que aumenta la edad del adolescente, sigue siendo común incluso entre los estudiantes universitarios.

La ensoñación es casi universal durante los años adolescentes, pero hay variaciones notables en cuanto a la frecuencia de su manifestación. El joven bien aceptado, por ejemplo, no tiene tanto tiempo ni tanta necesidad de dedicarse a fantasear como aquél que sólo es admitido de manera marginal, ignorado o directamente rechazado.

Según se muestra en el Recuadro 2, las

ensoñaciones de los adolescentes pueden ser divididas a grandes rasgos en dos categorías principales. Independientemente de la categoría en que se inserta la ensoñación, ésta gira alrededor de los intereses del individuo en ese momento. Estos intereses se dramatizan y el soñador es el personaje central. Muchas ensoñaciones se tejen alrededor de temas popularizados por los medios de comunicación en masa. Como lo señaló Blazer:

La civilización moderna nos brinda "fantasías en lata" que toman la forma de películas cinematográficas, programas de radio y espectáculos de televisión. Ya no tenemos que elaborar nuestros propios sueños: podemos hacer que vengan a nosotros moviendo un interruptor eléctrico o verlos en tinte color en la pantalla del cinematógrafo local.

Por medio del proceso de identificación podemos incorporar estos sueños manufacturados a nuestro propio repertorio, donde sirven como modelos para más fantasías del mismo tipo.

Evaluación. El agradable recreo de las ensoñaciones satisface algunas de las necesidades personales y sociales del adolescente. También crea problemas. En el aspecto positivo, permite al individuo verse como le gustaría ser, y esto afirma al yo a la edad en que es característico que el joven esté inseguro de sí mismo y de su valor para la sociedad. Además, los sueños diurnos liberan la tensión emocional acumulada, en especial la que se origina en ansiedades y agresiones. En su mundo fantástico, el adolescente frustrado puede expresar sus agresiones sin temor a la desaprobación o al castigo de la sociedad; puede escapar y esconderse de situaciones que producen ansiedad sin que los demás lo califiquen de timorato. Puede hallar reposo para los fuertes impulsos eróticos que acompañan a la maduración sexual. Las ensoñaciones también proporcionan una estructura dentro de la cual el adolescente puede elaborar una solución para ciertos problemas. Por ejemplo, puede imaginar la manera de ganar el dinero necesario para la compra del nuevo vehículo que considera indispensable para la aceptación social.

Por otra parte la ensoñación lleva a menudo a adaptaciones personales y sociales deficientes aun cuando pueda satisfacer las necesidades del individuo en el momento. Blazer señala que "la fantasía sirve de sustituto para el logro de objetivos que serían

satisfactorios pero que no cuentan con la aprobación de la sociedad o se encuentran, a juicio del individuo, más allá de sus posibilidades". Con mayor frecuencia, no obstante, es una forma de escape, sobre todo en momentos de desaliento. De esta manera, la ensoñación permite fugar de la realidad cuando los adolescentes no pueden afrontar con éxito los desafíos de la vida. En esas condiciones, como nos lo explica Blazer, muchos jóvenes recurren "casi automáticamente a su tema fantástico favorito cada vez que se sienten aburridos, inseguros, frustrados o despreciados. Se valen de la elaboración fantástica, así como el niño se chupa el pulgar en busca de consuelo y relajamiento". Cuando las ensoñaciones no incitan a una acción eficaz se vuelven perjudiciales. A menudo suponen la pérdida de un tiempo que pudo emplearse con más provecho en estudios o en actividades recreativas de mayor valor para la socialización.

Uno de los efectos más nocivos de la ensoñación es que da al adolescente un concepto deformado de sí mismo y de sus aptitudes, y así conspira contra la autoaceptación. Las fantasías de inferioridad, pongamos por caso, llevan a la creencia de que la propia capacidad es inferior a la de otros. Esto causa insatisfacción personal, tendencia a trabajar por debajo de la capacidad y alejamiento de los contactos sociales. Las fantasías de superioridad traen muchas veces como consecuencia un autoconcepto idealizado que está tan lejos de la realidad que conspira tanto contra la aceptación de sí mismo como contra la aceptación social. El adolescente espera que los demás lo traten de acuerdo con su autoconcepto idealizado; cuando ello no ocurre, el hecho lo llena de ira y de resentimiento.

Lo que es igualmente pernicioso es que el soñador está a menudo tan satisfecho de su vida imaginaria que poco se esfuerza para alcanzar el éxito en la vida real. Recurre más y más a la fantasía, se evade de la participación social y corre el riesgo de perder el contacto con la realidad. Cuando la elaboración de fantasías es consecuencia del fracaso o de la falta de interés en el propio ambiente, significa la retirada de una realidad a la cual el adolescente tiene pocas razones para retornar.

En tanto el individuo se entregue con moderación a la elaboración de fantasías y mientras se mantenga en contacto con la realidad, su práctica no puede ser condenada totalmente. Como dijo Kuhlen, "sería incorrecto presumir que toda ensoñación está

cargada de peligros psicológicos; ha de repetirse, en cambio, que ello depende del grado en que el individuo se entregue a la fantasía". Cuando el adolescente se vale de la ensoñación como retirada continua y habitual del mundo real, quiere decir que hay una grave inadaptación subyacente.

Recuadro 2: Categorías corrientes de ensoñaciones

Ensoñaciones de superioridad

La mayoría de los sueños de niños de la adolescencia inicial y final entra en esta categoría. El soñador se ve a sí mismo como héroe conquistador que triunfa en todo lo que es importante para él en ese momento (deportes, romances o rendimiento escolar). Es reconocido y aplaudido por sus pares, padres y profesores.

Ensoñaciones de inferioridad

Se dan más fantasías de inferioridad en la pubertad que en cualquier otro momento de la vida. El individuo se ve como un mártir que padece la incompreensión y el maltrato de los demás. Se complace con sus sufrimientos, mas casi siempre termina siendo un héroe que se satisface con las actitudes penitentes de quienes causaron sus padecimientos.

h) Radio

La popularidad de la radiotelefonía como recreo adolescente queda demostrada por la cantidad de tiempo dedicada a esta actividad. Aunque la radio no llega al nivel de la televisión durante la primera parte de la enseñanza secundaria, lo cierto es que su popularidad se va acrecentando a medida que avanza la adolescencia. En los años del ciclo secundario los jóvenes escuchan radio de 1 a 3 horas diarias. Los que lo hacen mientras estudian, los que llevan consigo sus aparatos transistores y los que cuentan con un receptor en su coche superan ese promedio de audición diaria.

Muchos adolescentes encienden el aparato tan pronto como llegan al hogar y lo mantienen funcionando mientras estudian, leen, se visten o conversan. Sin embargo, el tiempo de audición varía. Los jóvenes bien aceptados tienen más intereses fuera del hogar que los aislados o los marginados. Sólo cuando escuchar radio es una actividad ociosa que cuenta con la aprobación de la camarilla el adolescente bien aceptado pasa tanto tiempo en este recreo como el deficientemente aceptado.

Programas preferidos. Cuando tienen tiempo para escuchar radio, los adolescentes escuchan todo tipo de programa disponible. Sin embargo, si se les da oportunidad de elegir, sus preferencias pueden compararse con sus intereses en el campo de la lectura.

Durante la adolescencia, los programas radiofónicos que presentan la música popular más reciente constituye una fuente de creciente placer. Aunque los temas de moda aparecen y desaparecen, los jóvenes se prestan a oír la música de la que hablan sus amigos o que éstos entonan. La música clásica o semiclásica atrae a muchos adolescentes de más edad, en especial a los de grupos socioeconómicos superiores.

A pesar de estas preferencias que se manifiestan casi universalmente, los estudios correspondientes registran ciertas variaciones. Los adolescentes de uno y otro sexo pasan más o menos el mismo tiempo escuchando radio, pero las preferencias de las muchachas abarcan una gama más amplia, con énfasis particular en las radionovelas y la música romántica; los varones prefieren los programas de aventuras y humorísticos. Los miembros de ambos sexos gustan de las audiciones en que hay competencia intelectual (v.g. concursos de preguntas y respuestas, etc.) y participación del público presente en los estudios. Los jóvenes más inteligentes se sienten atraídos por programas de tipo intelectual, en tanto que los de inteligencia promedio prefieren los que evocan respuestas emocionales.

Evaluación. Una de las necesidades personales más fuertes y más universales de los adolescentes de ambos sexos es la de compañía de otros (preferiblemente la de sus pares). La compañía les proporciona no sólo una sensación de seguridad sino también de pertenencia. No obstante, hay momentos en los que incluso los jóvenes que gozan de la mayor aceptación deben estar necesariamente lejos del grupo. Encender la radio y oír que alguien habla o canta sirve para combatir la idea de que se está solo, y esto compensa la ausencia real de los pares. Muchos adolescentes mantienen su radio en funcionamiento mientras estudian, alegando que de este modo pueden estudiar mejor. En verdad, no es la distracción radiofónica lo que los ayuda a estudiar sino más bien la falta de soledad.

En todas las edades la música actúa como catarsis emocional ayudando al individuo a obtener el

relajamiento físico y mental. Los adolescentes realizan este descubrimiento, muchas veces al tanteo, y así se explica la creciente popularidad de los programas musicales a medida que avanza la adolescencia.

Por otra parte algunos jóvenes tienden a ser en extremo sugestionables y caen con facilidad bajo el influjo de lo que oyen por radio. Para ellos, los locutores son personas importantes, y aceptan lo que dicen sin cuestionamiento alguno. Esa aceptación sin análisis crítico influye con seguridad en las actitudes y valores de estos adolescentes de manera favorable o desfavorable, según el tipo de programas que prefieren.

4. RAZONES POR LAS CUALES LAS RECREACIONES DEBEN SATISFACER LAS NECESIDADES ADOLESCENTES

De la descripción y evaluación detallada de las actividades recreativas típicas de la adolescencia, se deduce que algunas satisfacen mejor que otras las necesidades personales y sociales del adolescente. Hay dos razones por las cuales es importante que las recreaciones sirvan para ello. En primer lugar, sólo las diversiones que satisfacen contribuyen a la felicidad y a la salud física y mental. En segundo lugar, los pasatiempos de la adolescencia fijan el patrón de los recreos en la vida adulta. Habida cuenta de la tendencia hacia la reducción de los horarios laborales, y como disponen de más dinero, los adultos necesitan entretenimientos satisfactorios para mantener una buena salud física y mental.

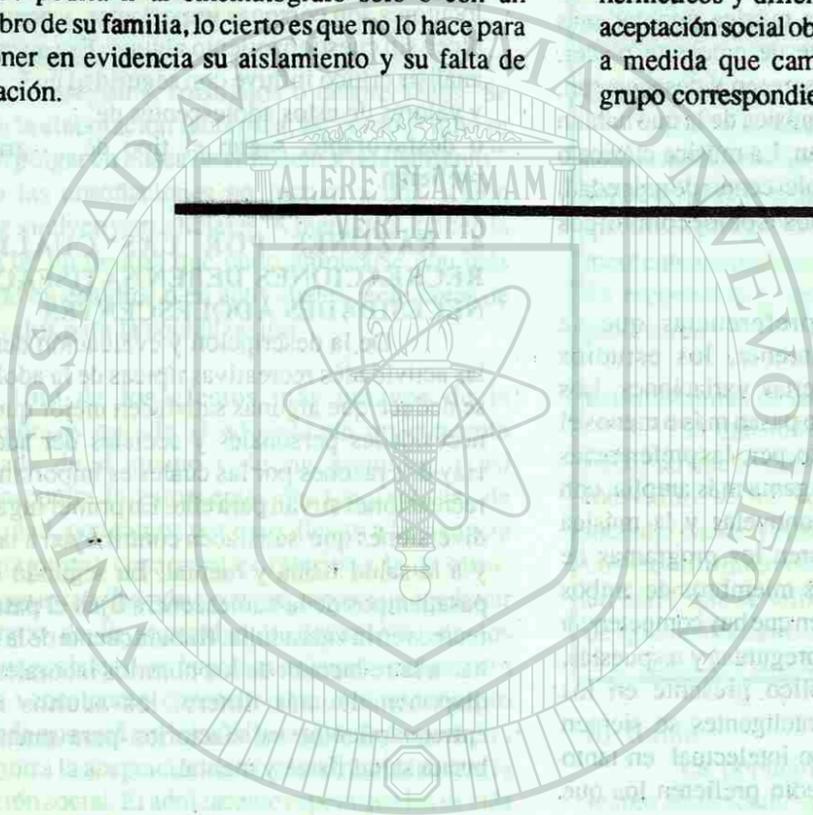
El grado de satisfacción de las necesidades del adolescente depende de las actividades recreativas disponibles, de sus actitudes hacia ellas y del grado de aceptación que le dispensa el grupo de pares que domina los pasatiempos. Si hay fuertes presiones sociales para desempeñarse bien en una actividad particular y dejar atrás a otros componentes del grupo, el placer y la satisfacción que debieran derivar de la recreación son reemplazados por la tensión y la ansiedad. Cuando se insta a los muchachos a competir con sus pares en justas deportivas, por ejemplo, las actividades de este tipo asumen las características del trabajo y dejan de ser juegos. De manera similar, el énfasis que se pone en la popularidad en las reuniones sociales hace que éstas sean competitivas y no relajantes.

Mientras que la falta de dinero y de medios recreativos en el hogar, en la escuela y en la comunidad pueden limitar las oportunidades que tiene el adolescente de dedicarse a pasatiempos satisfactorios,

esos factores son menos formidables y están más sujetos al control que la falta de aceptación social.

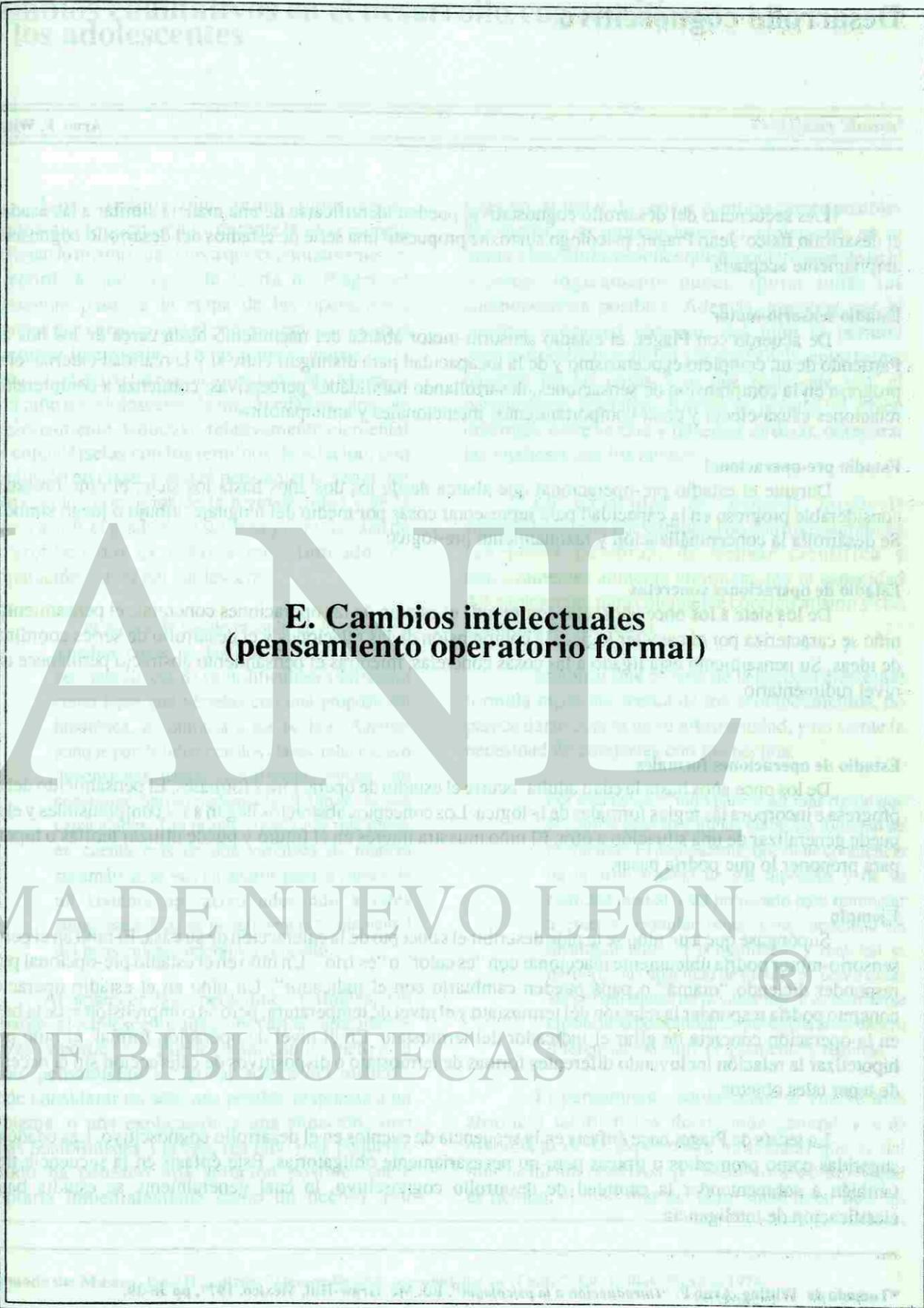
El adolescente inaceptado está aislado de la mayoría de actividades que tienen un valor prestigioso durante los años adolescentes: reuniones, cine, baile, deportes, juegos y alguien con quien conversar. Aunque podría ir al cinematógrafo solo o con un miembro de su familia, lo cierto es que no lo hace para no poner en evidencia su aislamiento y su falta de aceptación.

Un programa recreativo satisfactorio para los años adolescente depende, por lo tanto, de un status razonablemente seguro dentro del grupo de pares. Los problemas recreativos juveniles pueden ser resueltos satisfactoriamente sólo cuando se han aclarado los problemas relacionados con el status social. Esto no es fácil porque los grupos sociales adolescentes son herméticos y difíciles de penetrar, además de que la aceptación social obtenida previamente puede perderse a medida que cambian los intereses y valores del grupo correspondiente.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

E. Cambios intelectuales (pensamiento operatorio formal)



Desarrollo cognoscitivo

Arno F. Witting*

Las secuencias del desarrollo cognoscitivo, pueden identificarse de una manera similar a las usadas en el desarrollo físico. Jean Piaget, psicólogo suizo, ha propuesto una serie de estadios del desarrollo cognoscitivo, ampliamente aceptada.

Estadio sensorio-motor

De acuerdo con Piaget, el estadio sensorio-motor abarca del nacimiento hasta cerca de los dos años. Partiendo de un completo egocentrismo y de la incapacidad para distinguir entre sí y la realidad externa, el niño progresa en la comprensión de sensaciones, desarrollando habilidades perceptivas; comienza a comprender las relaciones causa-efecto y crear comportamientos intencionales y anticipatorios.

Estadio pre-operacional

Durante el estadio pre-operacional que abarca desde los dos años hasta los siete, el niño muestra un considerable progreso en la capacidad para representar cosas por medio del lenguaje, dibujo o juego simbólico. Se desarrolla la conceptualización y razonamiento pre-lógico.

Estadio de operaciones concretas

De los siete a los once años, que comprende el estadio de las operaciones concretas, el pensamiento del niño se caracteriza por el carácter lógico, la comprensión de las relaciones y el desarrollo de series coordinadas de ideas. Su pensamiento está ligado a las cosas concretas, mientras el pensamiento abstracto permanece en un nivel rudimentario.

Estadio de operaciones formales

De los once años hasta la edad adulta, ocurre el estadio de operaciones formales. El pensamiento del niño progresa e incorpora las reglas formales de la lógica. Los conceptos abstractos llegan a ser comprensibles y el niño puede generalizar de una situación a otra. El niño muestra interés en el futuro y puede utilizar teorías o hipótesis para proponer lo que podría pasar.

Ejemplo

Supóngase que a un niño se le pide describir el concepto de la calefacción de su casa. El niño en el período sensorio-motor podría únicamente reaccionar con "es calor" o "es frío". Un niño en el estadio pre-operacional podría responder diciendo "mamá" o papá pueden cambiarlo con el indicador". Un niño en el estadio operacional concreto podría responder la relación del termostato y el nivel de temperatura, pero su comprensión estaría basada en la operación concreta de girar el indicador del termostato. En el nivel de operación formal, el niño puede hipotetizar la relación incluyendo diferentes formas de termostato o dispositivos de calefacción sin la necesidad de tener tales objetos.

La teoría de Piaget hace énfasis en la secuencia de eventos en el desarrollo cognoscitivo. Las edades son sugeridas como promedios o típicas pero no necesariamente obligatorias. Este énfasis en la secuencia tiende también a sobrentender la cantidad de desarrollo cognoscitivo, lo cual generalmente se estudia bajo la clasificación de inteligencia.

*Tomado de Witting, Arno F. "Introducción a la psicología". Ed. Mc. Graw-Hill, México, 1977, pp 38-39.

Cambios cualitativos en el desarrollo cognoscitivo de los adolescentes

Paul Henry Mussen*

Los cambios que tienen lugar en el funcionamiento cognoscitivo durante la adolescencia se reflejan lo mismo cualitativa que cuantitativamente. Se recordará que, según la teoría de Piaget, el adolescente pasa de la etapa de las operaciones concretas que caracterizan el pensamiento en los años de la niñez intermedia y en las últimas etapas de la misma, a la etapa de las operaciones formales. Mientras que el niño preadolescente de mayor edad es capaz de un razonamiento deductivo relativamente elemental y de entenderse con los términos de relación, con la inclusión en clase, y con el pensamiento serial, así como con los principios de la reversibilidad y de la conservación, el grado de la sutileza y complejidad de su razonamiento es todavía muy limitado, en comparación con el del adolescente.

... el niño sólo puede razonar en lo tocante a aquellas cosas de las que tiene experiencia personal directa. Se ve en dificultades tan pronto como tiene que vérselas con una proposición hipotética, o contraria a los hechos. Además aunque puede lidiar con dos clases, relaciones o dimensiones cuantitativas al mismo tiempo, esto constituye aproximadamente el límite de sus capacidades. Tan pronto como tiene que tomar en cuenta más de dos variables de manera sistemática, se ven en apuros porque carece de un sistema operativo adecuado a tales situaciones. Esta es la deficiencia fundamental del pensamiento operativo concreto.

Al aparecer las operaciones formales, sin embargo, el adolescente adquiere varias capacidades nuevas importantes: "Puede tomar como objeto a su propio pensamiento y razonar acerca del mismo". Puede considerar no sólo una posible respuesta a un problema, o una explicación a una situación, sino varias posibilidades a la vez. (El niño más pequeño, cuando ha pensado una solución posible, suele adoptarla inmediatamente como un hecho). Por

ejemplo, al tratar de pensar combinaciones posibles de objetos o de proposiciones, el adolescente no se limita a las combinaciones que espontáneamente se le ocurren; lógicamente puede agotar todas las combinaciones posibles. Además, mientras que el sistema operativo concreto del niño le permite distinguir entre la realidad y la apariencia, entre lo que parecen ser las cosas y lo que realmente son, el pensamiento operativo formal le permite al joven distinguir entre verdad y falsedad, es decir, comparar las hipótesis con los hechos.

La capacidad de generar hipótesis sistemáticamente y de compararlas con los testimonios (en pocas palabras, de pensar científica y objetivamente) aumenta enormemente la capacidad del adolescente para entenderse consigo mismo y con el mundo que lo rodea.

Mientras que el niño de la escuela elemental formula hipótesis acerca de los acontecimientos, no parece darse cuenta de su arbitrariedad, y no siente la necesidad de cotejarlas con los hechos.

Por esta razón el niño parece ser más rígido que el adolescente en algunas tareas de solución de problemas. El adolescente, que tiene conciencia de la arbitrariedad de sus hipótesis y de su cualidad mental, está preparado para renunciar a ellas y formular otras. Esta capacidad de distinguir entre el pensamiento y realidad se deriva de la capacidad de tomar en cuenta todas las posibilidades de la situación, y es este darse cuenta de la posibilidad lo que señala la verdadera diferenciación entre pensamiento y realidad.

El pensamiento adolescente se vuelve más abstracto también (es decir, más general y más divorciado de la experiencia inmediata) que el del niño de menor edad. Así, por ejemplo, al definir lo que es tiempo, el niño más pequeño suele decir que "es

*Tomado de: Mussen, Paul H. y otros. "Desarrollo de la personalidad en el niño". Ed. Trillas, México, 1974.

algo que se lee en el reloj", o que "tiempo significa el reloj". Un muchacho de 15 años, por otra parte, puede decir que "el tiempo se parece a un intervalo especial". Mientras que el pensamiento del niño más pequeño es concreto, el adolescente se las entiende fácilmente con las metáforas. Por ejemplo, Shaffer descubrió que antes de los 12 a 14 años los niños no solían ir más allá del significado literal de una caricatura hasta llegar a su significado metafórico.

Consecuencias del desarrollo cognoscitivo de los adolescentes

Es fácil advertir el hecho de que, sin los cambios cuantitativos y cualitativos de funcionamiento cognoscitivo que tienen lugar durante la adolescencia, el joven sería incapaz de lidiar adecuadamente con muchas de las demandas intelectuales que se le hacen durante este período: dominio de destrezas intelectuales, preparación para una vocación, y acumulación de conocimientos fácticos acerca del mundo que lo rodea. Sin embargo, tal vez sea un poco menos obvio el hecho de que muchas preocupaciones sociales y emocionales del adolescente (su preocupación por los valores, su inconformidad característica con el mundo en general y con sus padres en particular) e inclusive gran parte de su egocentrismo son en cierta medida función de la capacidad que acaba de descubrir para el pensamiento operativo formal.

En un ensayo muy interesante, David Elkind, psicólogo de la Universidad de Rochester, observa que el niño más joven vive, primordialmente, en el presente. Le interesa el mundo tal cual es y aprende a funcionar en este mundo.

Al llegar a la adolescencia, sin embargo, y al surgir el pensamiento operativo formal, todo esto

cambia. El adolescente, ahora, es capaz no sólo de captar el estado inmediato de las cosas, sino también de entender los posibles estados que éstas podrían asumir. Esta nueva conciencia de la discrepancia entre cómo son las cosas y cómo podrían ser (en el hogar, en la escuela, en sí mismos), probablemente es fundamento de muchos de los sentimientos recurrentes de depresión y de inconformidad de los adolescentes... La conciencia de la discrepancia entre lo real y lo posible también contribuye a convertir en rebelde al adolescente. Constantemente compara lo posible con lo real y descubre en lo real multitud de fallas patentes.

La aparición del pensamiento operativo formal afecta también a la idea que el adolescente se forma de sí mismo. Comienza a dirigir sus nuevas facultades de pensamiento hacia adentro y se vuelve introspectivo, analítico y autocrítico. "Realiza esto con alguna ecuanimidad, puesto que reconoce ahora el carácter privado del pensamiento y sabe que no tiene que compartir con otros los resultados de su autoexamen". Sin la capacidad de pensamiento abstracto, de conceptualizar posibilidades hipotética sustitutivas de la realidad existente y sin la adquisición de criterios para distinguir entre la verdad y la falsedad, 87 muchas de las preocupaciones características de los adolescentes, que examinaremos en este capítulo y en el siguiente, no serían posibles. El desarrollo de los valores y de los principios morales, la preocupación por la introspección y la autocrítica, la conciencia de sí mismo, que se refleja en las relaciones con el yo y con los demás, y el desarrollo de las metas futuras y de los planes de vida que caracterizan a los adolescentes, todo depende, en grado considerable, de la maduración cognoscitiva que tiene lugar durante la adolescencia.

F. Cambios en la sexualidad

algo que se lee en el reloj", o que "tiempo significa el reloj". Un muchacho de 15 años, por otra parte, puede decir que "el tiempo se parece a un intervalo especial". Mientras que el pensamiento del niño más pequeño es concreto, el adolescente se las entiende fácilmente con las metáforas. Por ejemplo, Shaffer descubrió que antes de los 12 a 14 años los niños no solían ir más allá del significado literal de una caricatura hasta llegar a su significado metafórico.

Consecuencias del desarrollo cognoscitivo de los adolescentes

Es fácil advertir el hecho de que, sin los cambios cuantitativos y cualitativos de funcionamiento cognoscitivo que tienen lugar durante la adolescencia, el joven sería incapaz de lidiar adecuadamente con muchas de las demandas intelectuales que se le hacen durante este período: dominio de destrezas intelectuales, preparación para una vocación, y acumulación de conocimientos fácticos acerca del mundo que lo rodea. Sin embargo, tal vez sea un poco menos obvio el hecho de que muchas preocupaciones sociales y emocionales del adolescente (su preocupación por los valores, su inconformidad característica con el mundo en general y con sus padres en particular) e inclusive gran parte de su egocentrismo son en cierta medida función de la capacidad que acaba de descubrir para el pensamiento operativo formal.

En un ensayo muy interesante, David Elkind, psicólogo de la Universidad de Rochester, observa que el niño más joven vive, primordialmente, en el presente. Le interesa el mundo tal cual es y aprende a funcionar en este mundo.

Al llegar a la adolescencia, sin embargo, y al surgir el pensamiento operativo formal, todo esto

cambia. El adolescente, ahora, es capaz no sólo de captar el estado inmediato de las cosas, sino también de entender los posibles estados que éstas podrían asumir. Esta nueva conciencia de la discrepancia entre cómo son las cosas y cómo podrían ser (en el hogar, en la escuela, en sí mismos), probablemente es fundamento de muchos de los sentimientos recurrentes de depresión y de inconformidad de los adolescentes... La conciencia de la discrepancia entre lo real y lo posible también contribuye a convertir en rebelde al adolescente. Constantemente compara lo posible con lo real y descubre en lo real multitud de fallas patentes.

La aparición del pensamiento operativo formal afecta también a la idea que el adolescente se forma de sí mismo. Comienza a dirigir sus nuevas facultades de pensamiento hacia adentro y se vuelve introspectivo, analítico y autocrítico. "Realiza esto con alguna ecuanimidad, puesto que reconoce ahora el carácter privado del pensamiento y sabe que no tiene que compartir con otros los resultados de su autoexamen". Sin la capacidad de pensamiento abstracto, de conceptualizar posibilidades hipotética sustitutivas de la realidad existente y sin la adquisición de criterios para distinguir entre la verdad y la falsedad, 87 muchas de las preocupaciones características de los adolescentes, que examinaremos en este capítulo y en el siguiente, no serían posibles. El desarrollo de los valores y de los principios morales, la preocupación por la introspección y la autocrítica, la conciencia de sí mismo, que se refleja en las relaciones con el yo y con los demás, y el desarrollo de las metas futuras y de los planes de vida que caracterizan a los adolescentes, todo depende, en grado considerable, de la maduración cognoscitiva que tiene lugar durante la adolescencia.

F. Cambios en la sexualidad

La sexualidad de Pedro y María

Jesús Pablo Rocha y Verónica Macías*

Cuando Pedro y María nacieron, uno inmediatamente después del otro porque fueron "cuates", el Doctor observó sus genitales y dijo: "ha tenido un niño y una niña, señora". En ese momento el Doctor había definido *el sexo* de los bebés por el aspecto anatómico de sus órganos sexuales.

Es común que se le dé a la palabra sexo un significado equivocado; es posible que tú hayas escuchado alguna de las siguientes expresiones: "yo, voy a tener sexo hasta que me case" ó "conozco a un muchacho que tiene sexo tres veces por semana".

Como te podrás dar cuenta, cuando la palabra sexo se usa de esa forma, se le está dando el sentido de relaciones sexuales pero como ya vimos en el ejemplo de Pedro y María, la palabra sexo, se refiere a las características anatómicas y fisiológicas que diferencian al hombre y a la mujer, es decir que en toda la humanidad, en cualquier parte del mundo, en toda la historia, siempre han existido dos sexos: masculino y femenino. Por lo tanto utilizar la palabra sexo como sinónimo de relación sexual, es un error.

Pero sigamos con la historia de Pedro y María, así pues, cuando llegaron a su casa, su mamá ya les había comprado ropa azul y rosa porque gracias a un "eco" ya conocía su sexo desde antes de nacer.

Meses después su abuela llegó a conocerlos y fue muy interesante observar la forma diferente en que los trató: mientras que a María la cargó con ternura diciéndole palabras como "reina", "preciosa", "linda", a Pedro lo levantó diciéndole "qué muchachote tan grandote, cuando crezca va a ser tan fuerte como su papá".

Los niños fueron creciendo y su comportamiento era cada vez más diferente, desde su forma de vestir, hasta sus actividades y juegos, María casi siempre usaba vestido y Pedro solía usar

pantalones de mezclilla o shorts, en sus actividades, María podía permanecer mucho tiempo sentada con sus cuadernos de colorear, jugaba a las muñequitas, a la comidita y creía ser la mamá de sus muñecas, en tanto Pedro gustaba de trepar por los árboles, jugar fútbol, correr y a veces simular ser un chofer de autobús como su papá, con un volante de juguete.

Tanto María como Pedro, al querer parecerse a sus padres (con sólo 3 años, estaban pasando por un proceso que se llama *identificación de género*, en ese momento los niños estaban aprendiendo que pertenecen a un género sexual, ya sea masculino ó femenino y que a través del modelo de los padres se identifican de acuerdo a su sexo e imitaban su comportamiento.

De ésta manera se logra la identificación y se aprende el *rol sexual* que significa comportarse socialmente de acuerdo a su sexo: vestir, peinarse, hablar, jugar, bailar, caminar, etc., como un hombre ó una mujer. Estos procesos de identificación y de rol sexual, se aprenden fundamentalmente en la familia por medio de la convivencia y la observación de los padres o bien de otros modelos masculinos y femeninos. De igual manera, los adultos alientan las conductas aceptables y corrigen las inadecuadas. Por ejemplo: un día cuando Pedro y María tenían 5 años y veían la televisión sentados en el suelo, su mamá observó que ambos tenían las piernas abiertas, e inmediatamente corrigió a María diciéndole que cerrara sus piernas, María reclamó "porque no le dices a Pedro, mira, él también esta sentado mal", su mamá le contestó que Pedro no estaba sentado incorrectamente y que eso sólo se veía mal en las niñas, pues traían vestidos.

Así pues, los padres a lo largo de la infancia y adolescencia están modelando, reforzando y corrigiendo el rol sexual de sus hijos, para que cuando crezcan consoliden un rol y una *orientación sexual*

definidos, entendiéndose ésta última como una atracción por las personas del sexo opuesto.

Hasta ahora hemos notado que María y Pedro no únicamente se diferencian en el aspecto biológico, es decir, que no sólo hay una diferencia de sexo, sino que su comportamiento es diferente (manifestación social). También notamos que su forma de pensar es distinta pues María piensa como mujer, siente como mujer y se identifica con las mujeres (manifestación psicológica) y Pedro piensa como hombre, siente

como hombre y se identifica con los hombres.

Al conjunto de manifestaciones biológicas, sociales y psicológicas que se desarrollan a lo largo de toda la vida y que nos hacen sentir, pensar y actuar como hombres ó como mujeres se le llama *sexualidad*.

De esta manera la sexualidad no sólo son las relaciones sexuales, sino cualquier comportamiento que diferencia al hombre y a la mujer, y por supuesto las relaciones sexuales son una parte de la sexualidad.

*Tomado de: Rocha, Jesús Pablo y Verónica Macías. "La sexualidad de Pedro y María; identificación y rol sexual". Consejo Estatal de Población, Zaragoza 555 nte. Tel.- 374-66-24.

Conducta sexual en el adolescente

Paul Henry Mussen*

El aumento de la pulsión sexual, en lo que influyen los cambios hormonales y anatómicos, es indudablemente uno de los principales concomitantes fisiológicos de la adolescencia. Sin embargo, la forma que cobre, y la manera en que se exprese, variarán de acuerdo con el sexo del adolescente y también de acuerdo con una amplia variedad de fuerzas psicológicas y culturales. Caben pocas dudas acerca de que para la mayoría de los muchachos el rápido aumento de la pulsión sexual que acompaña a la adolescencia es difícil, o imposible, de negar. En los muchachos esta pulsión es "imperiosa y biológicamente específica... tiene que hacerle frente directa, conscientemente, debe descubrir en sí mismo los medios de obtener la descarga sexual sin sentir culpa excesiva y poseer medios de control sin caer en inhibiciones paralizadoras".

Encambio, en las muchachas la pulsión sexual suele ser más difusa y ambigua. Para muchas muchachas una supresión transitoria limitada de los impulsos sexuales puede ser no sólo factible, sino proporcionar también, a menudo, una cómoda adaptación. Independientemente de las razones en que se funden estas diferencias sexuales, los impulsos sexuales en las muchachas parecen ser más fácilmente transformables y desplazables: "la sexualidad, por consiguiente, no se experimenta como tal; fácilmente se espiritualiza, idealiza, rarifica". Evidentemente, a medida que avanza la adolescencia, aumenta la conciencia de los impulsos sexuales en las muchachas, pero aun entonces la satisfacción erótica en sí probablemente ocupará un lugar secundario respecto a la satisfacción de otras necesidades como las de la autoestimación, la seguridad, el afecto y el amor. Para la mayoría de las muchachas, la relación total con el muchacho al que ama (el grado en que esta relación está caracterizada por la confianza, la preocupación por el otro y el mutuo compartir experiencias vitales) se impone a la satisfacción sexual específica. Por consiguiente, el control de los impulsos probablemente

será un problema considerablemente menos apremiante para las muchachas.

Prácticamente todos los datos de que se dispone indican que, aunque hay un considerable aumento de los intereses y de las conductas específicamente sexuales durante la adolescencia, la actividad sexual es considerablemente mayor en los muchachos que en las muchachas. Las muchachas exhiben también actitudes algo más conservadoras en materia de moralidad sexual. En atención a las diferencias entre los muchachos y las muchachas que anteriormente mencionamos, estos datos no son sorprendentes. Sin embargo, no son, ni con mucho, claras las razones en que se fundan tales diferencias. Se han propuesto diversas teorías; unas, de naturaleza primordialmente fisiológica y, otras, de carácter fundamentalmente cultural.

Es probable que las muchachas tiendan menos a descubrir espontáneamente respuestas sexuales porque sus órganos sexuales son menos prominentes que los de los muchachos. Algunos autores han propuesto tal explicación al fenómeno de la mayor frecuencia de la masturbación en los varones adolescentes que en las muchachas. Como dice Mead:

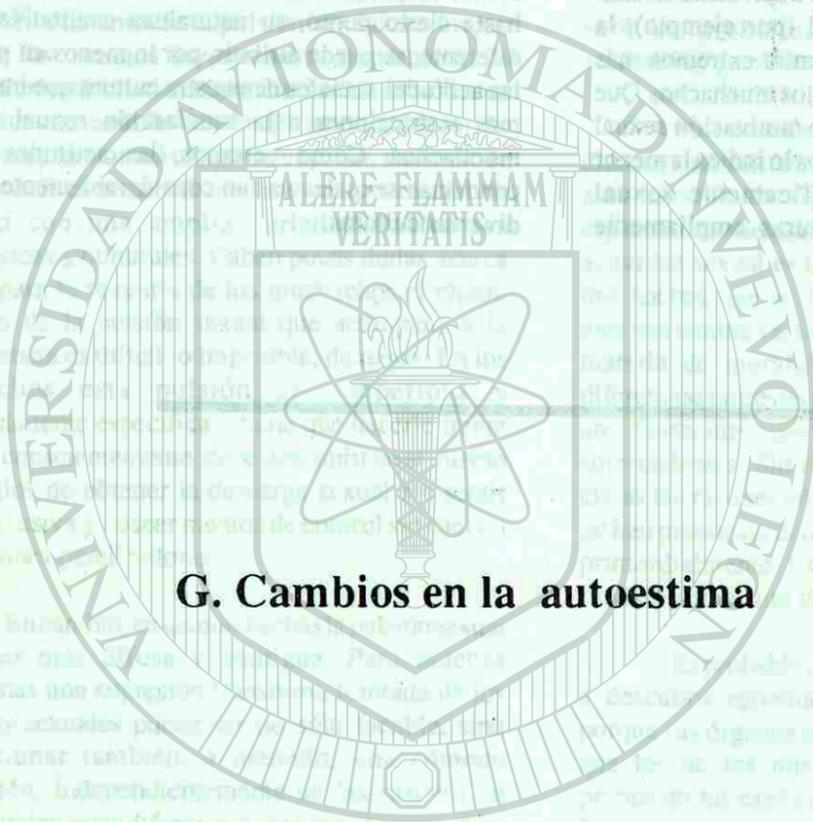
La hembra humana muestra una menor capacidad de estimulación sexual y podría afirmarse que la menor frecuencia de la masturbación en las muchachas jóvenes, que se observa en nuestra propia sociedad, y que es característica de todas las sociedades de los archipiélagos de los mares del Sur que he estudiado, es puramente una cuestión estructural. Los órganos genitales de la niña están menos expuestos, y sujetos a una menor manipulación por parte de la madre o a una menor auto-manipulación. Si la masturbación no es reconocida socialmente o enseñada ya sea por los padres a los hijos o por los niños mayores a los más pequeños, puede escapar al aprendizaje espontáneo de la muchacha.

Tal vez existan también diferencias fisiológicas fundamentales en lo que respecta a la motivación sexual según los sexos, como han indicado algunos autores. Tales diferencias pueden ser cuantitativas (es decir, la pulsión sexual puede ser "más fuerte" en los varones); o cualitativas (es decir, tener forma diferente), como se indicó anteriormente, o ser de las dos clases a la vez. Es interesante señalar también que la conducta sexual (por ejemplo, la frecuencia del orgasmo) oscila entre extremos más amplios en las muchachas que en los muchachos. Que existen diferencias biológicas de motivación sexual en los varones y en las mujeres, nos lo indica la menor cantidad de conducta específicamente sexual observada en mujeres de culturas ampliamente

diferentes y la persistencia de diferencias sexuales observadas en las especies humanas y animales (por ejemplo se observa, en general, una mayor agresividad en el macho, así como una mayor sensibilidad en éste a los estímulos sexuales visuales y de otra índole).

No obstante, también parece probable que la menor responsividad sexual de las adolescentes, y, hasta cierto punto, su naturaleza cualitativamente diferente, se pueda atribuir, por lo menos en parte, a las actitudes sociales de nuestra cultura que imponen más restricciones a la satisfacción sexual en las muchachas. Como veremos, las actitudes y las conductas sexuales varían considerablemente en las diversas culturas.

*Tomado de: Mussen, Paul Henry y otros. "Desarrollo de la personalidad en el niño". Ed. Trillas, México, 1974. pp. 707-709.



G. Cambios en la autoestima

La autoestima

Susan Pick de Weiss y otros*

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros: la opinión y el sentimiento que cada uno tiene acerca de sí mismo de los propios actos, los propios valores y las propias conductas.

Cuando la autoestima es alta, nos sentimos llenos de energía y entusiasmo, nos sentimos capaces de todo, nos sentimos seguros de nuestro propio valer y nuestra importancia.

Cuando la autoestima es baja, estamos cansados, nada nos entusiasma, nos sentimos inseguros de lo que somos capaces de hacer, sentimos que valemos poco.

Es normal que a veces nos sintamos bien y a veces mal con respecto a nosotros mismos. Pero existen personas que parecen siempre tener una sola clase de autoestima, o siempre alta o siempre baja.

Una persona con autoestima baja piensa que es insignificante. Se pasa la vida esperando que le ocurran las peores catástrofes, hasta que le ocurren. Vive con el temor de ser pisoteada, menospreciada, abandonada, engañada. Vive sus días aislada del mundo. La soledad parece perseguirla. Tiene enormes dificultades para comunicarse.

Una persona con autoestima alta piensa que su vida hace una diferencia importante en el mundo y en las personas que le rodean. Tiene confianza en sus capacidades. Se caracteriza por su honestidad, su amor hacia sí misma y hacia los demás y porque se expresa con libertad. Demuestra integridad entre sus valores y sus acciones, entre lo que siente y lo que dice, entre su comunicación verbal y la no-verbal. Está bien consciente de que su mejor recurso es su propia persona. Sabe que puede contar con ella misma para todo lo que sea necesario. Tiene confianza en su presente y esperanza en el futuro. Se acepta tal como es y, al mismo tiempo, desea mejorar. Disfruta cuando logra mejorar, pero entiende que no siempre es posible.

Es indudable que todos, en alguna época u otra, vivimos situaciones difíciles. Creemos que son más los problemas que tenemos que las soluciones que podemos dar. La persona con autoestima alta toma todos los incidentes de la vida como crisis pasajeras. No se deja abrumar. Puede tomar un breve descanso, pero no se deja vencer, no se rinde. Sabe que logrará lo que se propone y se sobrepondrá a la mayoría de los obstáculos.

¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

El sentimiento de valor propio lo aprendemos desde la infancia.

Desde niños pequeños interactuamos con otras personas: nos sentimos apoyados en menor o mayor grado, recibimos palabras de aliento o desaliento, directa e indirectamente de los padres y de otras personas. De las experiencias y comunicaciones con otras personas comenzamos a formarnos una imagen de nosotros mismos, adquirimos una especie de "balanza" en la que comparamos nuestro propio valer contra el que nos ha dado el mundo adulto.

A través de estas primeras comunicaciones recibimos ideas de lo que otros sienten hacia nosotros, diversas opiniones sobre qué tan capaces somos para hacer o no las cosas, qué tan agradables o desagradables somos, qué tanta confianza nos tienen, qué tan independientes o dependientes quieren que seamos. Al transcurrir el tiempo, vamos asimilando el concepto que los otros nos transmiten y le vamos asignando una calificación a este concepto. Esta "calificación" es la autoestima. Esta representa qué tanto nos queremos a nosotros mismos.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CUANDO SE TIENE UNA AUTOESTIMA BAJA?

Puesto que la autoestima se aprende, podemos también cambiarla y volverla más positiva.

Un especialista en relaciones humanas, Satir (1981) ha dicho:

* Tomado de: Susan Pick de Weiss y otros. "Yo adolescente". Ed. Limusa, México, 1990, pp 46-50.

" Siempre hay esperanza de que la vida cambie porque siempre se pueden aprender cosas nuevas."

Los dos principales pasos para mejorar la autoestima son:

1. Reconocer que nuestra autoestima es baja.
2. Convencerse de que la autoestima se puede cambiar.
3. Decidir cambiarla.

Otras ideas que ayudarán a mejorar la autoestima son:

1. Reconocer que solamente nosotros mismos podemos hacer el cambio. En realidad, nadie más tiene esa responsabilidad ni esa capacidad. Quizás hay algunos de nosotros que creemos que la autoestima la produjeron otros (casi siempre es más fácil culpar al resto del mundo).

2. Hacer un balance de las virtudes y los defectos. Todos tenemos cualidades y defectos y todos podemos sacarle partido a nuestras cualidades y cambiar algunas de las características propias que nos disgustan.

Para hacer el balance, hagamos una lista de lo que nos gusta y otra de lo que nos disgusta de nosotros. Por ejemplo, un joven hizo la siguiente lista:

*** Lo que más me gusta de mi apariencia física:**

1. Los ojos.
2. La piel.
3. La forma como me muevo.
4. La forma de hablar.

*** Lo que me disgusta de mi apariencia física:**

1. La estatura.
2. El pelo.
3. El cuerpo.
4. Las orejas.

*** Lo que me gusta de mi personalidad:**

1. Ser tierno.
2. Ser comprensivo.
3. Ser atento con otras personas.
4. Ser inteligente.

*** Lo que me disgusta de mi personalidad:**

1. Ser rígido.
2. No saber escuchar a otras personas.
3. Ser reservado.
4. Ser incumplido.

3. Empecemos primero por uno de los defectos. Debemos estar conscientes de que no todo lo que disgusta se podrá modificar. Pero siempre hay esperanza.

" Dios, concédeme la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo y la sabiduría para reconocer la diferencia".

San Francisco de Asís

Algunas de las cosas que disgustan no pueden ser cambiadas. Por ejemplo, es poco probable que alguno pueda aumentar su estatura, cambiar la forma o el tamaño de sus orejas, estrenar un nuevo color de ojos. Pero, está dentro del alcance de la mayoría de nosotros cambiar algunos defectos. Por ejemplo, con dietas o ejercicios podemos mejorar el cuerpo; con un especialista en cortes de cabello podemos cambiar su forma o el estilo de peinado.

4. Para aprender una nueva actitud personal, comencemos con lo sencillo. Y, por supuesto, premiémonos generosamente al alcanzar una meta, por pequeña que ésta sea.

5. Cualquier cambio que planeemos hacer, hagámoslo para complacernos a nosotros mismos. Podemos complacer a algunas personas por cierto tiempo, pero no podemos complacer a todo el mundo todo el tiempo. Ni tiene caso hacerlo. Nadie puede caerle bien a todos.

¿ QUÉ HACER CON LO QUE NO SE PUEDE CAMBIAR?

Tenemos en buena estima es conocer, aceptar las fortalezas y las debilidades, los alcances, los defectos y las limitaciones, y aprender a vivir con ellos.

¿ POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA?

Existen varias razones:

* En la medida en que nos conocemos y aceptamos, estaremos más contentos, satisfechos y tranquilos.

* Si estamos contentos con nosotros mismos, interactuaremos más constructivamente con otros y lograremos más y mejores metas.

* Será más probable que otros nos vean, respeten y admiren, de una manera más positiva, si nos aceptamos como somos. Si no tenemos autoestima será más fácil que otros también nos quieran.

* La autoestima positiva es un motivador poderoso de nuestra conducta que trabaja para mantener la propia estabilidad y nos brinda una serie de expectativas (metas) de logro y éxito.

¿SÓLO LA GENTE FÍSICAMENTE ATRACTIVA PUEDE TENER UNA ALTA ESTIMA?

No: lo importante no es qué tan atractivo es uno sino cómo siente que es. Cada uno puede sentirse tan atractivo como lo desee. Esto dependerá de la seguridad y autoestima. Las personas poco agraciadas físicamente, si nos sentimos bien con nosotros mismos, nos arreglamos, nos "sacamos provecho" y cultivamos otros atractivos como el compañerismo, la ternura, la simpatía, el buen humor, la honestidad. Por otro lado, hay personas que siendo muy bien parecidas, caen mal. Estas no hacen un esfuerzo por cultivarse. El refrán popular "La dicha de la fea, la bonita desea", lo expresa claramente.

¿ES EGOÍSTA LA PERSONA QUE SE QUIERE A SÍ MISMA?

No. Al contrario, quienes nos sentimos seguros de nosotros mismos, quienes nos estimamos y nos consideramos valiosos, podremos dar y aceptar más cariño. Sentimos a gusto con nosotros mismos es el primer paso para poder compartir con otros y, por lo tanto, para dar y recibir amor.

¿ES CIERTO QUE EL QUE TIENE UNA AUTOESTIMA ALTA ES PRESUMIDO?

No. El que posee una autoestima alta, se siente seguro de sí mismo, toma decisiones en forma adecuada. Esto lo refleja en sus actos. Los hechos hablan por sí mismos. No tiene la necesidad de demostrar nada, ni de presumir ante los demás.

¿ES CIERTO QUE LOS HOMBRES PREFIEREN A LAS MUJERES CON BAJA AUTOESTIMA?

Algunos hombres inseguros de sí mismos tal vez prefieran una pareja insegura. Sin embargo, una

mujer no debería tratar de aparentar inseguridad con el fin de complacer al hombre. A la larga se sentirá mal consigo misma y muy probablemente después se lo reprochará a él y a ella misma.

¿POR QUÉ NO ES CONVENIENTE QUE UNA MUJER APARENTE UNA AUTOESTIMA BAJA PARA AGRADAR A SU PAREJA?

Primero, porque puede resultar bastante cansado aparentar por mucho tiempo lo que no somos. Segundo, porque llegará un momento en que nos sentiremos mal, sentiremos una especie de autotraición. Tercero, los sentimientos fingidos no nutren a nadie, acaban por frustrar tanto al hombre como a la mujer. En el peor de los casos, el hombre puede sacar ventaja de la situación a expensas del maltrato y la humillación para la mujer.

¿CÓMO SE PUEDE AYUDAR A UNA PERSONA QUE TIENE UNA AUTOESTIMA BAJA?

Los sentimientos positivos hacia nosotros mismos sólo pueden crecer en un ambiente de libertad, en donde reconocemos y respetamos las diferencias individuales, en donde decimos las cosas tal como son y donde escuchamos sin criticar, prejuizar o enjuiciar. ¿Qué podemos hacer? Propiciar un ambiente enriquecedor como el descrito. Un lugar en que la otra persona se sienta realmente estimada, necesaria, amada. Un tiempo en el que no hay prisas para compartir, y en donde se reconozcan las cualidades del otro.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES Y LOS MAESTROS PARA AYUDAR A MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LOS JOVENES?

Una de las cosas más difíciles y más importantes de la educación es saber poner límites, impartir disciplina y enseñar orden sin dejar de demostrar cariño y apoyo.

El niño o adolescente al que los adultos le dedican tiempo y atención, y de quienes recibe demostraciones de confianza, ternura y comprensión, y ejemplos de trabajo, orden y respeto, llegará a tener una autoestima alta.

Si, por el contrario, la relación con quienes lo rodean se basan en exigencias, amenazas, castigos,

presiones, acciones para hacer sentir culpa y casi no hay oportunidades para comunicarse entonces se estará alimentando una autoestima baja.

¿ QUÉ PUEDE HACER PARA MEJORAR SU AUTOESTIMA UN ADOLESCENTE QUE SIENTE QUE SUS PADRES NO LE PUEDEN BRINDAR APOYO, NIAFECTO, Y QUE NO LE ESTABLECEN LÍMITES Y DICIPLINA?

1. Reconocer que el problema radica en sus padres, no en el adolescente. El adolescente debe

saber que todos valemos, independientemente de lo que otros consideren o puedan decir.

2. Seguir los pasos que se señalaron antes en esta sección, tales como analizar los puntos positivos y negativos y aceptarse a sí mismo tal y como es.

3. Si siente que necesita ayuda para conocerse y aceptarse a sí mismo, puede recurrir a un profesional (por ejemplo, un psicólogo o un psiquiatra), tomar cursos o leer libros especializados en ejercicios para mejorar la autoestima.

Bibliografía

Aberastury, A y M. Fuobel
La adolescencia normal
Ed. Paidós, Buenos Aires, 1977.

Blos, Peter
Psicoanálisis de la adolescencia
Ed. Joaquín, México, 1971.

Carrol, Herbert A.
Higiene Mental.
Cía. Editorial Continental, México, 1977.

Craig, Grace J.
Desarrollo psicológico
Ed. Prentice-Hall, México, 1986.

Del Valle Mosto, María
Déjame ser adolescente
Ed. Gali, México, 1993.

Doltó, Françoise
La causa de los adolescentes
Ed. Seix Barral, Barcelona, 1990.

Erikson, Erik H.
Infancia y Sociedad
Ed. Hormé, Buenos Aires, 1980.

García González, Enrique
Piaget
Ed. Trillas, México, 1989.

González Núñez José de Jesús
Teoría y técnica de la terapia psicoanalítica de adolescentes
Ed. Trillas México, 1986.

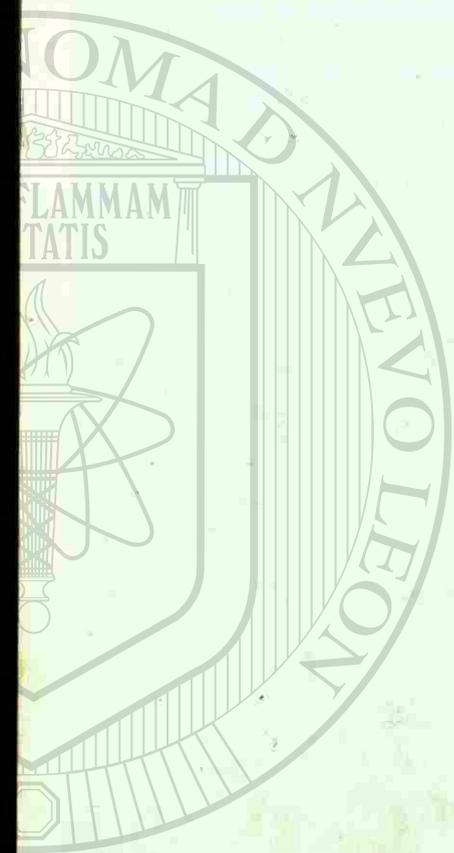
Good, Thomas L.
Psicología educacional
Ed. Interamericana, México, 1985.

Grinder, Robert E.
Adolescencia
Ed. Limusa, México, 1992.

Guasch, Gerard-Philippe
El adolescente y su cuerpo
Ed. Atenas, Madrid, 1974.

Hurlock, Elizabeth B.
Psicología de la adolescencia
Ed. Paidós, México, 1989.

Jersild, Arthur T.
Psicología de la adolescencia
Ed. Aguilar, Madrid, 1972.



UAN

SIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO

ECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTE