

La adolescencia, divino tesoro

VALENTÍN MARTÍNEZ-OTERO PÉREZ

Profesor-Doctor de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid

1. Introducción

La adolescencia es un período de la vida que sucede a la niñez y que se caracteriza por profundos cambios psicológicos, biológicos y sociales. En esta comunicación nos acercamos descriptiva y reflexivamente a algunas de sus notas fundamentales. Nuestra pretensión es que los profesores y otros profesionales, además de los propios alumnos, puedan recibir alguna orientación valiosa para la andadura adolescente, escolar y vital. Es sabido que muchos adolescentes experimentan difíciles situaciones, por ejemplo, fracaso académico, conflictos familiares, abuso del alcohol y otras drogas, etc. El camino que conduce de la niñez a la adultez no siempre es fácil, con frecuencia se dan pasos dolorosos e incomprensidos que hasta donde sea posible conviene evitar.

En el marco de la colaboración familia-escuela, nos planteamos analizar algunas circunstancias particularmente gravosas para los adolescentes y ayudarles a canalizar la crisis que atraviesan en aras del saludable despliegue identitario. El conocimiento de algunas de sus características “biopsicosociales” puede contribuir también a que se mejore cuanto tiene que ver con su currículum escolar, un aspecto que, sin descuidar otras vertientes y actividades personales, por ejemplo, la ocupación del tiempo libre, reclama el asesoramiento de los educadores. Lo que hace el adolescente, por fuera de su especificidad, se deja sentir en la totalidad de su vida, y aunque la influencia y el estímulo del profesorado se dirijan sobre todo a las cuestiones académicas no se debe soslayar la realidad extraescolar, condicionante poderosa de la trayectoria estudiantil y del proceso formativo en su conjunto.

Así pues, en estas páginas, tras repasar algunos conceptos y contenidos de alcance principalmente académico, nos adentramos en otras cuestiones y ámbitos, con el deseo de que su oportuna consideración posibilite la prevención de problemas durante la adolescencia y, con mayor rigor y formulación positiva, brinde claves para la mejora de la educación en esta franja etaria.

2. La pubertad, umbral de la adolescencia

La adolescencia, etapa que sigue a la niñez y que abarca desde la pubertad hasta el pleno desarrollo del organismo, se sitúa cronológicamente entre los 11-12 años y los 19-20 años. No obstante, estas edades son aproximadas, pues hay considerables diferencias individuales e intergéneros. De hecho, las chicas suelen madurar antes que los chicos y el dimorfismo sexual se torna evidente. Se trata de una etapa que se va alargando y es frecuente que se divida en inicial, entre los 11 y los 14, media, de los 15 a los 18, y final, a partir de los 19. El inicio de la adolescencia lo marca la pubertad, en la que acontecen las modificaciones madurativas de índole corporal-sexual. El término se deriva del lat. *pubes* y *pubis*, es decir, ‘pubis’ o parte inferior del vientre, que en el ser humano se cubre de vello cuando llega la pubertad. Valga el recordatorio etimológico para advertir la tradicional asociación entre la pubertad y los cambios biológicos, entre los que sobresalen la estrenada capacidad de procreación, con la primera menstruación o menarquia en el sexo femenino y la primera eyaculación o espermarquia en el masculino, el llamado “estirón” o significativo y rápido crecimiento, al igual que el desarrollo de los órganos genitales y de los caracteres sexuales secundarios. Los cambios biológicos de esta etapa se explican por una activación progresiva del eje hipotalámico-hipofisario-gonadal (HHG). En suma, un escenario de transformaciones fisiológicas que varía mucho interindividualmente y que, en general, no deja indiferente a nadie, ni al propio púber ni a los espectadores, ni siquiera a los más cercanos y significativos. Tampoco se han de obviar las grandes diferencias intraindividuales, pues los cambios que se producen en chicos y chicas no acontecen de forma sincrónica.

A lo largo de los últimos ciento cincuenta años aproximadamente se ha observado en diversas poblaciones una maduración física más temprana. Es lo que se conoce como tendencia secular a la aceleración del desarrollo pubescente, acaso consecuencia de las mejoras en la atención sanitaria, en la higiene y en la alimentación. Por otro lado, el hecho de que no siempre haya la suficiente sensibilidad hacia la pubertad ha de animar a los educadores

a informarse, para que después puedan apoyar apropiadamente a los adolescentes. Inspirados en lo que consignan Coleman y Hendry (2003, 42-43) cuando recuerdan que la investigación revela que si se posee una mayor preparación para la llegada de la pubertad el ajuste personal es mayor, animamos a los padres y profesores a asesorar suficientemente a los hijos y alumnos desde la prepubertad, así como a prevenir con información y orientación adecuadas ciertos desajustes sociales y emocionales que pueden presentarse con más facilidad en chicos y chicas precoces o tardíos en su desarrollo.

3. Psicosexualidad del adolescente

Los elementos psíquicos están presentes en la sexualidad, pues ésta depende de la estructura de la personalidad, constituida por cuerpo y mente/espíritu. Incluso a veces se habla de psicosexualidad, término sobre el que mostramos nuestra preferencia. Por tanto, la educación de la sexualidad debe comprender igualmente aspectos como la afectividad, la voluntad, el equilibrio personal, la moral, etc. La pedagogía de la (psico)sexualidad adquiere sentido en la medida en que tenga por objeto el completo desarrollo de la persona. Cuando este tipo de formación se desgaja de la educación humana integral corre el riesgo de desvirtuarse y de empobrecerse considerablemente.

La educación psicosexual, más que información aislada, es formación acorde a la edad, necesidades y circunstancias personales, que se encamina a ensanchar la compleja realidad humana. Aunque la polémica en torno a este tipo de educación se remonta a mucho tiempo atrás, en nuestros días se aviva por la inadecuación de algunas propuestas que se centran en la genitalidad y en el hedonismo.

Cabe señalar sumariamente que la orientación en este trascendente ámbito ha de comenzar en la infancia. Sin que se soslaye el cultivo de actitudes y valores, se debe brindar al niño, en lenguaje comprensible, información apropiada sobre aspectos como el nacimiento, el amor de los padres, la diferencia entre géneros, el conocimiento e higiene del cuerpo. A medida que el hijo o alumno se desarrolla se pueden abordar contenidos sobre el compromiso en la relación de pareja, el respeto a la vida, los trastornos de la sexualidad, la prevención de embarazos y de enfermedades de transmisión sexual, etc.

La familia y la escuela son los lugares apropiados para la educación sexual. Esta formación deben asumirla padres y profesores, aunque diferenciadamente y con preparación suficiente. En toda la labor educativa el diálogo y la comprensión asumen gran importancia y contribuyen a disipar las

dudas y los temores que pudiese haber. En ocasiones, conviene contar con psicólogos, pedagogos, médicos, etc. Cuantos concurren en el proceso educativo han de promover la maduración sexual del educando en un ambiente de claridad, seriedad, conversación franca, reflexión y respeto.

La sexualidad nos acompaña a lo largo de toda vida. Con arreglo a la biología y a la cultura sigue un curso de desarrollo en el que pueden distinguirse sintéticamente algunas notas hasta llegar a la adolescencia. Los primeros años de la infancia -aproximadamente entre un año y los cinco o seis- la sexualidad se expresa sobre todo a través de la curiosidad (observaciones, manipulaciones, preguntas, etc.) y de las actividades lúdicas (exploraciones, imitaciones, etc.). A medida que se avanza en la infancia -desde los seis a los once o doce años- se llega a un cierto estado de latencia, con impulsos sexuales poco intensos, aunque pueden mantenerse las preguntas y los juegos. Con la llegada de la pubertad emergen con fuerza los intereses y la energía sexual. En los chicos tal vez sea manifiesto con más nitidez y en las chicas más revestida de cariño. De cualquier modo, la sexualidad ha de ayudar a crecer paulatinamente como personas responsables y libres. Estar maduro biológicamente no quiere decir que se esté maduro psicológicamente. La sexualidad ha de emparejarse con un crecimiento de la afectividad, de la sensibilidad y de la ternura, con el despliegue de la persona en su totalidad.

Cualquier diseño de educación de la psicosexualidad en la adolescencia debería promover la adquisición de conocimientos, valores y hábitos. A este respecto, ofrecemos algunos descriptores orientadores sobre la triple realidad pedagógica:

Contenidos

- Concepto de persona. El hombre y la mujer.
- La sexualidad/psicosexualidad.
- La afectividad.
- El amor.
- El placer, la alegría y la felicidad.
- La pubertad y la adolescencia.
- La reproducción.
- La paternidad y la maternidad.
- La familia.
- Las enfermedades de transmisión sexual.
- Los trastornos sexuales y de la identidad sexual.
- La contracepción.

Valores

- El respeto.
- El compromiso.
- La comunicación en la pareja.
- El diálogo entre padres e hijos.
- La responsabilidad.

Hábitos

- La higiene y el cuidado de la salud.
- Ocupación apropiada del tiempo libre.
- Actividad física y deportiva.
- Colaboración con los demás.

La anterior lista abierta de conocimientos, valores y hábitos se encamina a promover un estilo de vida saludable en el adolescente, es decir, un modo de comportamiento en el que asume gran importancia lo biológico, lo psicológico, lo social y lo espiritual. Dado el carácter positivo que ha de tener la educación de la psicosexualidad en el marco del proceso formativo integral, son igualmente relevantes en cualquier programa de esta índole aspectos como el desarrollo armónico, la autonomía y el bienestar.

Para que los adolescentes realmente desplieguen su psicosexualidad, cuiden de sí mismos, se interesen por los demás, prevengan problemas, se autoafirmen y, en definitiva, crezcan como personas, deben contar con suficiente apoyo familiar, escolar y comunitario en forma de estructuras y servicios. Entre estos recursos, todos accesibles, habrá unos que inviten a los adolescentes, acaso llenos de pudor o de falsas creencias, a consultar y a recibir orientaciones valiosas, en su propia casa o en entornos profesionales, y otros que, por voluntad colectiva, enriquezcan el ambiente de esos educandos mediante la animación sociocultural.

4. Desarrollo cognitivo en la adolescencia

La adolescencia comporta modificaciones significativas en todos los aspectos y, por supuesto, también en la esfera intelectual. Según el célebre psicólogo Piaget (1991), en torno a los once o doce años acontece una transformación fundamental en el pensamiento, que transita de las operaciones concretas a las formales. Las operaciones concretas están ligadas a la reali-

dad, a lo tangible, a la actividad y a la manipulación infantil. No se refieren aún a proposiciones o enunciados verbales, sino a los objetos mismos. Cuando el pensamiento del niño levanta el vuelo y se aleja de la realidad surgen representaciones mentales que sustituyen a los objetos ausentes, se torna “hipotético-deductivo”. La inteligencia formal permite la libre actividad de la reflexión espontánea.

Es fundamental que familias y escuelas brinden estímulos socioculturales suficientemente ricos y variados. Resulta indudable que la interacción social tiene un peso fundamental en el desarrollo intelectual. Las relaciones entre desarrollo cognitivo y aprendizaje son complejas. Se trata de realidades que se condicionan entre sí y puede asegurarse que el aprendizaje es esencial en el desarrollo. Por eso, es conveniente que los educadores organicen las actividades de aprendizaje-enseñanza de la mejor forma posible y con arreglo a las características de los educandos.

5. La afectividad en la adolescencia

La afectividad es una enmarañada realidad psíquica, integrada por motivaciones, sentimientos, emociones, pasiones..., que nos informa tanto de la propensión a querer como de las reacciones emotivas del sujeto. Posibilita la saludable vinculación interhumana y es fundamental en el desarrollo de la personalidad. En cierto modo, la afectividad es el motor de la vida psíquica (Martínez-Otero, 2007).

En la adolescencia la afectividad es muy rica, pero no siempre fácil de manejar. Es frecuente, por ejemplo, que los adolescentes fluctúen en sus estados de ánimo (labilidad emocional), hasta el punto de que a veces transitan súbitamente de la alegría a la tristeza o a la inversa. Podemos encontrar reacciones sorprendentes y bruscas que ni ellos mismos saben a qué obedecen. Ante esta emotividad tumultuosa, acaso más patente en los primeros años de la adolescencia, necesitan, por supuesto, orientación, límites y canalización.

Durante la etapa algunos adolescentes están muy centrados en sí mismos. Este egocentrismo puede hacerles creer que son los únicos que tienen problemas y que nadie les comprende. Es peligroso que esta actitud dé paso al aislamiento y a la soledad, incluso a la depresión.

Cuestión relevante también es la que tiene que ver con la autoestima, muy dependiente de las personas cercanas y significativas. Los adolescentes necesitan sentirse queridos y en la valoración de sí mismos desempeña un papel trascendente, además de la familia, el grupo de amigos. Cuando los chicos o chicas tienen dificultades para relacionarse la autoestima puede ver-

se menoscabada de modo alarmante y con la infravaloración pueden surgir problemas en el plano personal, escolar, social, etc.

La afectividad, en general, y la autoestima, en particular, influyen decisivamente en la construcción de la identidad, que corre el riesgo de perturbarse en la adolescencia por múltiples razones (malas relaciones y fragilidad comunicativa, uso inadecuado de la tecnología, modelos inadecuados, acontecimientos vitales negativos, exigencias de sobreadaptación, desintegración familiar, etc.). En nuestros días, la adolescencia, en parte como consecuencia de su prolongación, se caracteriza por una mayor crisis identitaria que entorpece el proceso madurativo. El popular “síndrome de Peter Pan”, inspirado en el archiconocido personaje de la literatura infantil, designa al cada vez mayor número de “adolescentes perpetuos” que no quieren o no saben crecer y que, independientemente de su edad cronológica, exhiben inmadurez afectiva, labilidad emocional, narcisismo, escasa voluntad, irresponsabilidad, ausencia de proyecto vital, etc.

Como indica Erikson (2000, 77), la antítesis de la identidad es la confusión de identidad, experiencia normativa y necesaria que, sin embargo, puede agravar la regresión patológica y ser agravada por ésta. A este respecto, hay que pensar en la virulencia de la crisis identitaria de un buen número de adolescentes y la consiguiente vulnerabilidad a trastornos, toxicománias, etc.

Las dificultades para acceder al mundo del trabajo contribuyen a dilatar la adolescencia y al agravamiento de la crisis identitaria en esta etapa. El sombrío horizonte laboral, entre otros perjuicios, impacta negativamente en la afectividad y en la personalidad en su conjunto, al tiempo que impide o frena el despliegue de la autonomía y entorpece las relaciones interpersonales. Ante el negativo panorama, es fundamental animar y guiar a los adolescentes para que lleven una vida lo más organizada y estable posible, con apoyo familiar y sustentada en un proceso formativo, en el marco de un proyecto personal, que acreciente las probabilidades de conseguir una ocupación laboral satisfactoria.

Para evitar el bloqueo o el descontrol emocional y, en definitiva, para estimular la maduración afectiva de los adolescentes, advertida en el autodomínio, la responsabilidad, la independencia y el equilibrio es necesario que los educadores exhiban un comportamiento dialogante, comprensivo y razonable, lo que en modo alguno debe interpretarse como permisividad.

Hay que recordar igualmente que los adolescentes están expuestos a muchos estímulos nocivos, por ejemplo, a través de los medios de comunicación, con mensajes que muestran a través de personajes populares y

atractivos una afectividad empobrecida, cuando no aberrante. Con facilidad se excita la fantasía de los adolescentes, se acrecienta su desorientación y se les arrastra hacia conductas arriesgadas. Los peligros de la edad, las distorsiones de la afectividad, deben neutralizarse con asesoramiento, con apoyo, con cultivo de valores, con información, con referencias sólidas por parte de los adultos, con empatía, con autoridad, etc. Para que los adolescentes no se adentren por caminos sin retorno se precisa el arropamiento familiar y escolar, sin tabúes trasnochados y sin alarmismos innecesarios. Una pedagogía cálida y lúcida que combata el hedonismo, el egocentrismo, el relativismo, el aislamiento, la irracionalidad y la ignorancia, y prevenga en los propios adolescentes y en su entorno el sufrimiento derivado de la droga, de la delincuencia, del desamor, de la enfermedad, etc. Una educación que fortalezca la voluntad, fomente la comunicación y las relaciones, favorezca la utilización adecuada del tiempo libre e impulse el desarrollo personal.

6. Las relaciones sociales en la adolescencia

Con la llegada de la adolescencia suele adquirir fuerza el grupo de iguales, al tiempo que aumenta la distancia respecto a la familia. En general, chicos y chicas tienden a estrechar relaciones con los amigos, con los que se reúnen en diversos lugares. Aunque puede haber variaciones, los chicos pueden establecer relaciones más extensas y las chicas más intensas.

Las amistades establecidas, con diferente grado de profundidad, brindan a los adolescentes compañía, afecto, oportunidades para la diversión, apoyo ante las dificultades, etc.

Desde luego, también el grupo de amigos puede influir nocivamente en sus miembros, sobre todo cuando se entrega a conductas desviadas. Es lo que ocurre, por ejemplo, con las pandillas problemáticas en las que se practica la violencia, se abusa de las drogas o del alcohol, etc.

La amistad, en cuanto afecto desinteresado, lazo emocional y crecimiento compartido, debe ser estimulada por los educadores. Ahora bien, los padres han de conocer a los amigos de sus hijos, de la misma manera que los profesores deben fijar más la atención en los compañeros de sus alumnos. Desde el punto de vista personal y escolar estas relaciones interhumanas tienen enorme trascendencia y conviene que se canalicen adecuadamente, al tiempo que se previenen situaciones de rechazo, de soledad o de conflicto, acaso más frecuentes en adolescentes tímidos, inseguros, con baja autoestima o agresivos.

6.1. Ocio y tiempo libre en la adolescencia

Conviene aclarar que “tiempo libre” es, en rigor, el disponible, con independencia del uso provechoso o no que de él se haga. Mientras que el ocio sería el tiempo libre que se utiliza creativamente y posibilita el crecimiento personal. Ambos se relacionan con la salud y pueden ser factor de riesgo o de protección según cómo se ocupen, y es necesario que los educadores guíen a los hijos o alumnos para que se entreguen a actividades enriquecedoras.

La preocupación de padres y profesores en torno a la utilización que los adolescentes realizan del tiempo libre, a veces presidido por la trasgresión, está sobradamente justificada. Es sabido que un número significativo de adolescentes presentan conductas de riesgo como abuso de drogas o alcohol, conducción temeraria, ciertas prácticas sexuales¹, etc. En ocasiones, incluso, los adolescentes que no exhiben comportamientos de esta índole pueden ser catalogados como “raros”.

La actividad físico-deportiva, salvo que haya contraindicación, es muy recomendada para todos y es necesario que la familia y la escuela la estimulen. En general, sus beneficiosos efectos se dejan sentir en el cuerpo, pero también en la mente y en la vertiente social.

De gran virtualidad formativa es la lectura. La experiencia lectora proporciona una oportunidad de acrecentamiento de la que no se puede prescindir. Por eso resulta alarmante el empobrecimiento existencial de un significativo sector de la población que, cada vez más dependiente de las tecnologías, se torna manipulable, pasivo, inhibido, acrítico, anestesiado intelectualmente y limitado en su lenguaje. La abusiva exposición a los medios audiovisuales es particularmente insidiosa en la infancia y en la adolescencia, etapas en las que el voraz consumo tecnológico acrecienta el riesgo de rebajar de forma persistente el pensamiento y la sociabilidad.

La lectura pone alas a la educación. Por eso, un alumno que carezca de hábito lector queda abocado a la desorientación y a la cortedad. La familia y la escuela han de promoverlo desde la temprana infancia.

¹ En la investigación de Calafat *et al.* (2009) sobre sexualidad de riesgo y consumo de drogas en el contexto recreativo, se encontró, a partir de una muestra de jóvenes con edades comprendidas entre los 15 y los 24 años, que los varones tenían más relaciones sexuales bajo los efectos del alcohol y otras drogas que las mujeres.

6.2. Adolescencia y redes sociales

Las llamadas redes sociales, con todo su abanico de posibilidades, presentan también un lado oscuro. El uso de esta herramienta, disponible en internet, se ha disparado en pocos años, particularmente entre los adolescentes y jóvenes. Su éxito ha de atribuirse en gran medida al fomento de la comunicación y a que permite crear páginas personales. Chóliz y Marco (2012, 32-33) han identificado algunas de las funciones y recursos más atractivos de una red social: búsqueda y agregado de personas, establecimiento de grupos y presentación de información escrita y audiovisual (fotos, vídeos, etc.). Estos autores (2012, 32), al hablar de la interactividad posibilitada por las redes sociales, indican que el internauta deja de ser un mero receptor o buscador de información para asumir un papel activo en la comunicación.

En la vertiente negativa, empero, no ha de soslayarse que, a veces, a medida que aumentan las relaciones del adolescente a través de internet disminuye la comunicación con su entorno próximo. A este respecto, podemos recordar con Alonso Fernández (2003, 266-267) que, en general, las consecuencias nocivas de la red electrónica sobre la personalidad, su uso abusivo y la “ciberadicción” acosan más a los que se conectan para entretenerse o para comunicarse/relacionarse que a los que utilizan internet como mero instrumento de trabajo.

Los adolescentes constituyen un grupo etario especialmente vulnerable a los efectos negativos y a la dependencia de internet y de las redes sociales. Los riesgos surgen cuando indiscriminadamente se buscan nuevas sensaciones, sin tomar las debidas precauciones, y se accede, por ejemplo, a contenidos violentos, pornográficos, etc., así como cuando se altera la identidad y se obtiene algún tipo de beneficio por ello: evasión, relación gratificante, etc. Bien advierten Echeburúa y Corral (2010, 93) que el abuso de las redes sociales virtuales puede generar aislamiento, bajo rendimiento, desinterés por otros temas, trastornos de conducta y quebranto económico (los videojuegos), así como el sedentarismo y la obesidad.

Estas poderosas herramientas de interacción presentan muchas ventajas informativas y comunicativas, pero si se usan inadecuada o abusivamente, algo que ocurre con cierta frecuencia, también pueden ser fuente de peligros y problemas, por ejemplo, la invasión de la privacidad por desconocidos, el ciberacoso, el “grooming” (situaciones en las que ciertas personas intentan manipular al menor con el fin de abusar sexualmente de él), la disminución del rendimiento escolar, la adicción, etc. Todas estas

amenazas hacen necesaria, en sintonía con lo expresado anteriormente, una alfabetización digital dirigida tanto a los adolescentes como a sus padres y profesores.

Por esta misma senda pedagógica señalamos que para evitar los riesgos de las redes sociales se torna necesario disponer de vías alternativas y saludables de comunicación y de relación interpersonal. La adecuada orientación familiar, escolar y social debe estimular en el adolescente la entrega a aficiones saludables y la realización de un proyecto de vida realista, equilibrado, flexible y personal.

Bibliografía

- ALONSO FERNÁNDEZ, F. *Las nuevas adicciones*. Madrid: Tea, 2003.
- CALAFAT, A.; JUAN, M.; BECOÑA, M. E.; MANTECÓN, A. y RAMÓN, A. "Sexualidad de riesgo y consumo de drogas en el contexto recreativo". En: *Psicothema*, vol. 21, nº 2, 2009, pp. 227-233.
- CHÓLIZ, M. Y MARCO, C. *Adicción a internet y redes sociales*. Madrid: Alianza Editorial, 2012.
- COLEMAN, J. C. Y HENDRY, L. B. *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Morata, 2003.
- ECHEBURÚA, E. y CORRAL, P. "Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto". En *Adicciones*, vol. 22, nº 2, 2010, p. 91-95.
- ERIKSON, E. H. *El ciclo vital completado*. Barcelona: Paidós, 2000.
- MARTÍNEZ-OTERO, V. *La inteligencia afectiva. Teoría, práctica y programa*. Madrid: CCS, 2007.
- PIAGET, J. *Seis estudios de Psicología*. Barcelona: Labor, 1991.