



**Nombre del alumno:**

**Diana Vanessa Aniceto Mondragón.**

**Nombre del profesor:**

**María del Carmen Cordero Gordillo.**

**Nombre del trabajo:**

**Las redes sociales y su influencia en la dinámica sexual de los adolescentes.**

**Materia:**

**Taller de elaboración de tesis.**

**Grado:**

**9no**

**Grupo:**

**A**



## DEDICATORIA

Deseo compartir este trabajo de investigación principalmente con mi familia, porque han sido quienes han tenido que soportar el poco tiempo que les he otorgado, mis cambios de ánimo y enojos constantes, producto del estrés propio de mis últimos 2 cuatrimestres para conseguir la carrera de Psicología. Además, les agradezco la motivación diaria, ya que a pesar de que muchas veces era yo la no que creía en mis capacidades, eran ellos quienes estaban presentes para reiterarme que mis esfuerzos si estaban dando frutos. Los quiero demasiado. Se lo dedico a ellos, GRACIAS por toda su comprensión; a mi Papá Ramón porque siempre tiene las palabras adecuadas para darme ánimos y seguir dando lo mejor de mí aunque diga que ya no puedo; a Mamá Oli, quien siempre ha sido mi ejemplo a seguir para hacer las cosas de la mejor manera, siempre voy a admirar lo que hace y como lo hace, estoy aprendiendo a sacar fuerzas de donde sea que sea; y a Ramón, mi hermano menor, quien ha sido el que cada día comparte sus tardes de tareas conmigo y que siempre me dice que si puedo y que un día quiere ser como yo;

A mi asesora de materia, a la Licencia en Derecho, María del Carmen Cordero Gordillo, por su guía, aporte y orientación en la presente investigación;

A quienes ya no están conmigo, acompañándome en el último recorrido por mi paso en la universidad; Mama Chepi y Mama Licha;

Finalmente agradezco a las amistades que siguen caminando conmigo, a pesar de lo difícil que ha sido acompañarme en cada uno de mis procesos, GRACIAS porque me motivan a seguir adelante con sus consejos de vida y a darle vuelta a la página para continuar sin mirar atrás.

Y gracias a Dios por darme la oportunidad de concluir mi carrera universitaria. Ha sido bueno conmigo siempre. Sus tiempos son a tiempo, por eso son perfectos.

## ÍNDICE

### **CAPÍTULO I**

#### **PROTOCOLO DE INVESTIGACION**

- 1.1 Planteamiento del problema
- 1.2 Preguntas de investigación
- 1.3 Objetivos
- 1.4 Justificación
- 1.5 Hipótesis
- 1.6 Metodología

### **CAPÍTULO II**

#### **ORÍGENES Y EVOLUCION DEL TEMA**

- 2.1 Historia de las redes sociales
  - 2..1.1 Las redes sociales en la actualidad
- 2.2 Adolescencia
  - 2.2.1 Cambios biofisiológicos
  - 2.2.2 Cambios psicológicos
  - 2.2.3 Cambios intelectuales
  - 2.2.4 Cambios sociales
- 2.3 Relaciones sociales en la adolescencia
  - 2.3.1 Relación familiar
  - 2.3.2 Relación con los amigos
  - 2.3.3 Relación con el sexo opuesto

## INTRODUCCION

La presente investigación pretende indagar una temática poco investigada, la cual consiste en conocer cómo perciben los adolescentes que influye internet en la sexualidad. Uno de los temas con mayor relevancia hoy en día, me atrevo a decir que son las redes sociales. Las tecnologías digitales son utilizadas con mayor frecuencia en la población adolescente, debido a que son ellos quienes han crecido y se han desarrollado con este lenguaje digital. Además, estas nuevas tecnologías como son las computadoras, celulares, Tablet, entre otros, se destacan por la masificación que han ido obteniendo, la cual, a través de la conexión a internet, facilita el acceso a plataformas y sitios de diversas índoles.

Todo gira en torno a cada uno de esos sitios en los que los jóvenes se encuentran aferrados, e introducidos en la idea de que es el único lugar donde se les da aceptación social, se dan un valor acorde a la cantidad de reacciones y comentarios en sus fotos, para que se sientan satisfechos con lo que las demás personas piensan y dicen sobre ellos. Lo único a lo que le dan importancia es a los comentarios positivos y halagadores hacia su persona, también dependen mucho de que quien se los diga.

Vivimos en un tiempo en el que los jóvenes tienen una vida dentro de las redes sociales, su proyección de vida solo existe de manera virtual, están atados a los estímulos externos; ya sean positivos o negativos. Las redes sociales influyen, en este caso hablamos de una aceptación social, un determinante en la autoestima, en el estado anímico de los jóvenes y en la sexualización en la que cada joven y señorita se encuentra siendo participe por medio de las distintas plataformas sociales.

Podemos atribuir distintas causas a este problema, uno de tantos podría ser que los jóvenes están siendo víctimas de contextos negativos. El estar pendientes de vidas de "personas perfectas y felices" hace crecer la ansiedad y el pensamiento de que la persona no es suficiente.

Otro tema importante que surge como consecuencia de las redes sociales, es el cambio en la dinámica sexual de los jóvenes por influencia de lo que ven por Internet. Muchos adolescentes hoy en día, en lugar de dedicar tiempo a las actividades que antes se consideraban habituales, como lo son leer, estudiar, jugar, pasear, etc.; hoy se ven expuestos a la pornografía, juegos violentos, actos inapropiados, etc.

Este tipo de actividades no deja de ser preocupante en cuanto al contenido que estos entregan, ya que muchas veces de éstas páginas se despliegan automáticamente ventanas publicitarias de pornografía, las cuales sin el consentimiento de los propios usuarios puede mostrar imágenes ofensivas para personas de cualquier edad.

Esto hace que se identifiquen altos riesgos para los adolescentes en cuanto al contacto con contenido sexual, esto debido a la libertad de navegación que existe en la actualidad y por su potencial exhibición de material violento o sexual (García, 2008).

En la actualidad, la mayoría de personas considera que la red social Facebook ha creado una gran dependencia entre sus usuarios. Diversos estudios reportan que esta red social posee un gran impacto en los comportamientos, conductas y relaciones de las personas, llegando a generar cambios en la forma de afrontar de las mismas. Entre sus extremos estaría el mejorar el proceso de socialización o el aislamiento.

La investigación que pretendo llevar a cabo se concentrará en la influencia que tienen las redes sociales en la dinámica sexual de los adolescentes en edad de preparatoria, mi objeto de estudio son los jóvenes de la Preparatoria Comitán turno matutino del 6to semestre.

Con la indagación en el tema, pretendo analizar a profundidad si las redes sociales son un factor emocional determinante para la población adolescente de esta preparatoria; reconocer las consecuencias que acarrearán la idealización por medio de las redes sociales; así también identificar cual es la influencia que estas mismas tienen en los estereotipos de belleza y por último analizar que conlleva a los jóvenes a tener un encuentro de sexo casual.

Con todo lo mencionado anteriormente, pretendo llegar a mi comprobación de hipótesis, la cual fue planteada con la intención de conocer si las redes sociales afectan a los jóvenes emocionalmente debido a la poca interacción social en una sociedad real.

A lo largo de mi investigación se abordarán diversos temas que son de interés y que tienen que ver con todo a lo que refiere sobre las redes sociales y como la población adolescente se ve afectada debido a la influencia de la misma.

En mi capítulo primero contemplo el planteamiento del problema, en el que describo de manera concisa el problema que abordare en mi investigación. Así también mis preguntas de investigación, objetivos, justificación, hipótesis, variables, metodología, ubicación, el cronograma de actividades y bibliografía.

En mi capítulo segundo abordo temas que van relacionados con el origen y la evolución de mi tema en cuestión; hablare sobre la historia de las redes sociales y las redes sociales en la actualidad, todo lo que conlleva el proceso de adolescencia (cambios biofisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociales), y las relaciones interpersonales a las que la población adolescente pertenece (relación con la familia, con los amigos y con el sexo opuesto).

En mi capítulo tercero abordo a profundidad todo lo relacionado al marco teórico-conceptual, contemplo las teorías que sustentan mi tema de investigación.

# **CAPITULO I**

## **PROTOCOLO DE INVESTIGACION**

### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La influencia que tienen hoy en día las redes sociales en nuestro estilo de vida es muy grande, pero ¿hasta qué punto llega su influencia?

Las redes sociales nos permiten comunicarnos, estar informados de forma global y el uso que se les puede llegar a dar, tiende a no tener límites. A lo largo del tiempo, se ha producido una gran evolución, de la mano del uso masivo de los dispositivos móviles y han pasado de ser una herramienta para mejorar la comunicación y la información, a crear una verdadera adicción en algunos usuarios.

El problema de esta gran influencia, es que ha llegado a un punto en que, la forma en la que interactuamos en las redes sociales contribuye a la creación de nuestra identidad frente a los demás y frente a nosotros mismos. Se percibe que, a través de las redes sociales, se tiene la oportunidad de convertirse en un personaje con cierta fama en el mundo digital de forma más o menos sencilla.

Los seres humanos solemos copiarnos y a influenciarnos entre nosotros como cuando hay cierto tema que haya creado tendencia. Los más afectados por este fenómeno son los jóvenes. Son los que más usan las nuevas tecnologías y a la vez el sector de la población más influenciable. Está claro que las redes sociales tienen muchos aspectos positivos, pero hay que ser conscientes también de sus aspectos negativos y peligrosos.

Hay muchas señales que podrían demostrar adicción a las redes sociales, pero entre ellas cabe remarcar algunas de las más comunes.

- +Nerviosismo e inquietud cuando no se tiene acceso a Internet.
- +Consultar a todas horas redes sociales.
- +Sentirse frustrado si no se dispone de Smartphone.
- +Caminar mientras se utilizan las redes sociales.
- +Sentirse deprimido si los demás no interactúan.
- +Ansiedad por compartir cualquier cosa.

Si se dan varios de estos síntomas podríamos encontrarnos ante alguien adicto a las redes sociales, aunque el mayor signo es que estas situaciones dificulten la vida personal.

## **1.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

- 1.- ¿Qué son las redes sociales?
- 2.- ¿Cuáles son las consecuencias de la idealización a través de las redes sociales?
- 3.- ¿Cómo afectan las redes sociales en el factor emocional a los jóvenes de sexto semestre de la prepa Comitán?
- 4.- ¿Qué influencia tienen las redes sociales en los estereotipos de belleza?
- 5.- ¿Qué conlleva a los jóvenes a tener un encuentro de sexo ocasional?

### **1.3 OBJETIVOS**

Objetivo General:

Analizar las redes sociales como un factor emocional determinante en los jóvenes de sexto semestre de la Prepa Comitán.

Objetivos Específicos:

+Definir a las redes sociales.

+Reconocer las consecuencias de la idealización a través de las redes sociales.

+Identificar la influencia que tienen las redes sociales en los estereotipos de belleza.

+Analizar lo que conlleva a los jóvenes a tener un encuentro de sexo ocasional.

## 1.4 JUSTIFICACIÓN

Es importante abordar temas que tengan que ver con redes sociales y sobre la sexualidad, con la intención de conocer cómo perciben los jóvenes que influye internet en la sexualidad. Tomamos en cuenta que son temas muy diferentes, pero que se han ido complementando al paso del tiempo. Todo esto a raíz de lo que se ha venido viendo en Internet.

La considero una investigación relevante debido a que la adolescencia es un periodo en el cual las personas se encuentran inmersas en un sinnúmero de factores y conductas de riesgos, relacionadas al sexo precoz y sin protección. Damos énfasis en las conductas de riesgos en cuanto al material al que están expuestos los adolescentes, lo cual es causa del poco conocimiento que tienen los adolescentes sobre estos temas. La ausencia de una adecuada información sexual y la escasa comunicación existente por parte de sus padres, lo cual en la actualidad aumenta con el uso de internet y la exposición a diversos materiales inapropiados para los adolescentes respecto a sexualidad.

Resulta interesante conocer los diversos usos que los jóvenes hacen de internet. Hoy en día, los jóvenes se encuentran atados a una red social, y no es que sea malo tenerla, sino que en algunas ocasiones el uso que se les da no es el adecuado. Me centre en este tema porque he notado en mis amistades de redes sociales, que el nivel de sus post publicados cada vez más sube de nivel. Con lo anterior hago referencia a las fotos que suben y al gran impacto que las reacciones puedan tener en la vida de cada uno de ellos.

Es necesario que los jóvenes entiendan que una red social no nos da valor ante la sociedad. Que los amigos que tenemos, no todos lo son con buenas intenciones. Que una foto no determina lo bien o lo mal que nos vemos.

Una encuesta nacional de la juventud, nos arroja que las actividades más frecuentes vía internet, para los adolescentes son el uso de Facebook y Twitter con un 48% de la población, actividades las cuales los adolescentes mencionan desarrollarlas de forma diaria.

Este tipo de actividades no deja de ser preocupante en cuanto al contenido que estos entregan, ya que muchas veces estas páginas se despliegan automáticamente ventanas publicitarias de pornografía, las cuales sin el consentimiento de los propios usuarios puede mostrar imágenes ofensivas para personas de cualquier edad.

Esto hace que se identifiquen altos riesgos para los adolescentes en cuanto al contenido sexual, esto debido a la libertad de navegación que existe en la actualidad y por la alta exhibición de material violento o sexual.

Con la presente investigación pretendo conocer los diversos usos que los jóvenes hacen de internet, ya que, esto depende mucho del grado de influencia

que tienen las nuevas tecnologías digitales en el estilo de vida y la identidad de los adolescentes.

Al llevar a cabo esta investigación, quisiera lograr una exposición relevante y significativa, ya que la escasez de información sobre el tema, hará que mi aportación a esta investigación llame la atención de muchas otras personas, causando curiosidad e interés por continuar indagando sobre la relación que hoy en día las redes sociales y la sexualidad está teniendo.

## **1.5 HIPÓTESIS**

Las redes sociales afectan a los jóvenes emocionalmente debido a la poca interacción social en una sociedad real.

## 1.6 METODOLOGÍA

Conjunto de reglas y procedimientos que orientan el proceso para llevar a cabo una investigación. (Universidad del Sureste, 2019)

- Tipo de método
  - Método analítico  
Es un camino para llegar a un resultado mediante la descomposición de un fenómeno en sus elementos constitutivos. (Lopera, Ramírez, Zuluaga, Ortiz, 2010)
  - Método deductivo  
Es una forma de razonamiento que parte de una verdad universal para obtener conclusiones particulares. (Maya, 2014)
- Tipo de investigación
  - Documental  
Detectar, obtener y consultar la bibliografía otros materiales que parten de otros conocimientos y/o informaciones recogidas moderadamente de cualquier realidad de modo que puedan ser utilizadas para los propósitos del estudio. (Sampieri, 2000)
  - De campo  
Consiste en la recolección de datos directo de la realidad, sin manipular o controlar las variables. Estudia fenómenos sociales en su ambiente natural. (Santa Paella y Filiberto Martins)
- Enfoque metodológico
  - Cuantitativo  
Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías. (Sampieri, 2014)
  - Cualitativo  
Utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación. (Sampieri, 2014)
- Corriente epistemológica
  - Cognitivo-conductual  
En nuestra consideración los elementos más relevantes que han catalizado el surgimiento y expansión de la terapia cognitivo-conductual en los años 60 han sido: la filosofía griega, especialmente la socrática y epicúrea; el conductismo mediacional, con autores como Tolman y su conducta

propositiva; Cautela con sus operantes encubiertas y Bandura con su aprendizaje social; los estudios de la psicología experimental y social sobre atención, memoria, percepción, etc., los cuales mostraron cómo estos procesos psicológicos median la conducta humana y, por tanto, es necesario no sólo investigarlos sino aplicarlos para el cambio de la conducta humana; el desarrollo de la psicología clínica, con la ampliación de su campo de intervención, el surgimiento de nuevos problemas, y la necesidad sentida por muchos autores, como son representativos los ejemplos de Ellis y Beck, de desechar modelos inadecuados de la conducta anormal, pero sin renunciar a los procesos mediacionales, como hacía el conductismo tradicional, ni renunciar a la verificación empírica de las técnicas de tratamiento.

- Técnicas de investigación

Campo: Encuesta/Entrevista.

Documental: Consultas sitio web.

- Ubicación

La investigación se realizará en la Escuela Preparatoria Del Estado de Comitán; será intervenida por alumnos de la carrera de psicología de 8vo cuatrimestre, a alumnos de 6to semestre.

## **CAPITULO II**

### **ORIGINES Y EVOLUCION DEL TEMA**

#### **2.1 HISTORIA DE LAS REDES SOCIALES**

Autoras como García y Del Hoyo (2013) afirman que las redes sociales forman parte de lo que se conoce como tecnologías web 2.0. Aparecen con el desarrollo de las nuevas tecnologías de la información y el conocimiento (Smartphone, ordenadores, tablets), dando lugar así a una nueva sociedad basada en la red. Éstas tienen la habilidad de proporcionar una comunicación fácil y rápida, así pues se han convertido en un acontecimiento que suma continuamente usuarios en todo el mundo, siendo las redes sociales el servicio más demandado de las nuevas tecnologías para las relaciones interpersonales y para multitud de aspectos de distinta índole (Ibain,2009 citado en Moral 2013 ).

Las redes sociales son definidas como un espacio basado en Internet que contiene servicios online, permitiendo a los usuarios que fluyan las relaciones, elaborando una cuenta dentro del sistema, configurando un listado de amigos con los que poder relacionarse, al igual que el poder ver las conexiones propias y la de los demás integrantes. (Boyd y Elli, 2007 citado en Flores, Morán y Rodríguez, 2013).

Las redes sociales tienen una gran repercusión en la sociedad. Son espacios disponibles en la web 2.0 creados para que a través de ellos fluya todo tipo de informaciones y donde se establecen relaciones interpersonales. (Cabrea 2010 citado en Piñiera y Costa 2012.). Gallego (2010 citado en Martínez, 2010) define red social a todos los individuos que se encuentran relacionados entre sí. Es el sitio que las personas utilizan para compartir información y en donde se promueve la participación ciudadana.

Una vez aclarado el concepto es fundamental conocer los diferentes tipos de redes sociales que existen. Según Dans (2010), las redes sociales pueden clasificarse en dos tipos diferenciados. Por un lado, las redes sociales personales, que agrupan a un conjunto de contactos y amigos con intereses en común y, por otro lado, redes sociales profesionales que son las redes que se centran en torno a objetivos profesionales.

Otro autor Burgueño (2009 citado en Flores, Morán y Rodríguez, 2009) profundiza un poco más en los tipos de redes sociales existentes y afirma que las redes sociales horizontales son las que van dirigidas a todo tipo de personas y no tienen una temática única o concreta, donde el fin principal es la interrelación en general. Por otro lado hace referencia a las redes sociales verticales que reúnen a usuarios en torno a una temática concreta, éstas pueden ser de carácter profesional, destinadas al ocio o al deporte entre otras y las denominadas mixtas donde se desarrollan relaciones tanto personales como profesionales.

## **2.1.1 LAS REDES SOCIALES EN LA ACTUALIDAD**

El tema de las redes sociales ha despertado gran interés en la actualidad, así como en los años anteriores, debido a su constante incremento y actualización, así como el siempre creciente número de personas que se integran a una comunidad virtual que permite rebasar fronteras físicas y comunicarse con prácticamente cualquier punto del globo.

Estudiar las maneras en que afectan las redes sociales a la evolución ha sido un tema que se ha disparado en una carrera ascendente, que, por el momento, no parece ver un fin. “El análisis de redes sociales ha irrumpido en muchas ciencias sociales en los últimos veinte años como una nueva herramienta de análisis de realidad social” (Martos, 2010). Esto debido a que permite centrar los estudios de las ciencias en las relaciones de los individuos que comparten gran cantidad de información personal a través de las redes.

También se puede acudir a autores como Boyd y Ellison para revisar el concepto de redes sociales. Estos autores proponen que las redes sociales son servicios en línea que permite crear un perfil público para que vean los otros usuarios que tengan de igual forma una cuenta. Dentro de cada cuenta se administra una serie de contactos con los cuales se puede interactuar en diferentes niveles. De acuerdo con Boyd y Ellison (2007) una red social se define como un servicio que permite a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, y ver y recorrer su lista de las conexiones y de las realizadas por otros dentro del sistema.

La naturaleza y la nomenclatura de estas conexiones pueden variar de un sitio a otro. (Flores, Morán, & Rodríguez, 2013) Las redes sociales son una estructura diseñada para la interacción humana a través de la tecnología. No solo se trata de redes sociales juveniles como Facebook y demás, sino pueden ser otras en las cuales se compartan situaciones financieras como señala la siguiente cita. Las redes sociales permiten dar seguimiento de lo que hacen los contactos, que puede tener relación entre ellos por distintos motivos. Las redes sociales son una estructura social que se pueden representar en forma de uno o varios grafos, en los cuales los nodos representan a individuos (a veces denominados actores) y las aristas relaciones entre ellos. Las relaciones pueden ser de distinto tipo, como intercambios financieros, amistad, relaciones sexuales, o rutas aéreas. También es el medio de interacción de distintas personas como por ejemplo juegos en línea, chats, foros, spaces, etc. Estos sitios permiten a los usuarios realizar seguimiento de sus relaciones interpersonales y crear otras nuevas. (Flores, Morán, & Rodríguez, 2013).

### **Características**

Existen varios autores que destacan las características que tienen las redes sociales. Las principales características son el “concepto de comunidad, a través de

la creación de redes de usuarios que interactúan, dialogan y aportan comunicación y conocimiento; tecnología flexible y ancho de banda necesario para el intercambio de información y estándares web de aplicación libre” (Campos, 2013).

Siendo todas estas características, las que hacen fundamental la utilización de estas redes en el ámbito educativo. Para comprender un poco más cómo funciona la expansión de las redes sociales, su golpe en la juventud se torna necesario conocer de qué se trata el “efecto de red”. Esto se trata del valor agregado que tiene la red social al integrarse cada nuevo miembro. Esto hace incrementar un usuario, por lo que luego de él, el siguiente ingresará a la red con un valor mayor y así sucesivamente. El efecto de red es lo que hace más jugoso aun el tema de las redes sociales, ya que siempre está en expansión.

Se conoce como “efecto de red” al tipo particular de externalidad que se produce cuando cada nuevo usuario añade valor a un producto por el hecho de unirse a la comunidad de usuarios. Por ejemplo, las tecnologías de comunicación son el ejemplo típico de efecto de red. Para el tercer usuario de la red telefónica, acceder a la red supondría poder hablar con dos personas, pero para el cuarto sería poder hablar con tres personas y así sucesivamente. Cuantos más miembros tiene la red de usuarios más valor tiene para un miembro pertenecer a ella. (Flores, Morán, & Rodríguez, 2013) Por otro lado, las características de las redes sociales vienen dadas por diferentes autores. Se pueden encontrar diferentes caracterizaciones en este sentido, algunos las dividen en dos: por un lado, las características cuantitativas, y por otro las características cualitativas. Con respecto a las primeras se relacionan con el número de miembros o la frecuencia de contacto.

Entre las características cuantitativas de las redes sociales, se encuentran la densidad, la proximidad para alcanzar a otra persona dentro de la red, la cantidad de contactos directos a los que se puede llegar, la cantidad total de usuarios, las características diferenciales entre los miembros, y finalmente, la distancia real entre los diferentes usuarios.

Mientras que las características cualitativas se enfocan en aspectos como la amistad o la tolerancia entre los distintos miembros. Dentro de las características cualitativas se encuentra: el contenido, los vínculos que se generan entre usuarios directos, la dirección que se trata de la reciprocidad en las relaciones, la durabilidad de la red como tal, el valor que otorgan los usuarios a las relaciones y la multiplicidad que es el grado en que se puedan relacionar los miembros de diferentes formas (Madariaga, Abellos, & Sierra , 2010).

## 2.2 ADOLESCENCIA

Desde el nacimiento hasta alcanzar la madurez, el ser humano atraviesa por unas etapas de desarrollo que le transforman por completo. A menudo, los padres de un adolescente se maravillan al recordar que diferente es hoy aquel bebé que, no hace tanto tiempo, estaba indefenso entre sus brazos. ¿Qué ha pasado en estos años para que se produzca semejante cambio biológico, temperamental, cognitivo, social, sexual...?

La adolescencia es considerada como un periodo de la vida en el que se produce una serie de cambios biofisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociales que sitúan al individuo ante una nueva forma de vivenciarse a sí mismo y a todo aquello que le rodea” (López y Fuentes, 1998, p.63) esto es considerado de esta forma por tratarse de un periodo de transición entre la niñez y la adultez (López y Fuentes, 1998).

En este periodo de transformación, se van a producir una serie de cambios tanto a nivel físico como a nivel psicosocial, en el cual el adolescente adquiere nuevos y complejos aprendizajes para luego poder afrontar su vida en la edad adulta, etapa en la cual finaliza el periodo y proceso de adolescencia (Iglesias, 2013).

En esta etapa, los adolescentes descubren que en sus cuerpos se producen variados cambios, que sus capacidades mentales a diferencia de etapas anteriores son más avanzadas y que su contacto o relaciones sociales se vuelven mucho más estables (Palomares y Ball, 1980 en Hargreaves, Earl y Ryan, 1998).

Además, Álvarez (2010) señala que este es un periodo crítico en los adolescentes, no solo por la gran cantidad de cambios que se produce en dicho periodo, sino también porque el adolescente tiene la oportunidad de tomar un camino igual o diferente a la educación que se le fue otorgada por sus cuidadores o familia.

Si bien este periodo evolutivo tiene variadas diferencias tanto culturales como históricos para considerar los cambios y la duración que tienen la adolescencia, en occidente esta etapa evolutiva ocupa gran parte de la segunda década de la vida ya que en variados aspectos es una transición lenta de la niñez a la vida adulta (Lara, 1996).

En esta extensa transición inciden dos fenómenos fundamentales; primero que la pubertad cada vez está apareciendo de forma más temprana y segundo son las mayores exigencias, habilidades y responsabilidades que se les está pidiendo a los adultos a nivel social (Lara, 1996). Como ya se mencionaba, la adolescencia está vinculada a variadas determinantes sociales, las cuales hacen que esta etapa finalice cada vez de forma más tardía considerando que hechos como la escolarización obligatoria, el paso a la vida laboral con la mayoría de edad, aplazar cada vez más la formación de vida familiar y el ser económicamente independientes ya en la edad adulta hacen que la emancipación de los padres se produzca tardíamente, prolongando así la etapa adolescente (Pedreira y Álvarez, 2000).

Según Lara (1996) la adolescencia comienza entre los 11 y 12 años con la pubertad donde se pueden evidenciar drásticos cambios físicos y finaliza entre los 18 a 20

años con variados cambios sociales. Sólo la infancia supera a este periodo en cuanto al rápido crecimiento y repentinos cambios que se producen, ya que en la adolescencia aspectos relativos a los cambios físicos, los niños rápidamente pasan de ser niños pequeños a ser adolescentes con un cuerpo más grande de lo que ya se estaba acostumbrado (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, 2002). Sin embargo, para otros autores como Pedreira y Álvarez (2000) e Iglesias (2013) se considera que las etapas de la pubertad y la adolescencia comienzan al mismo tiempo, en la cual lo único que diferenciaría a estas dos etapas es que en la pubertad se producen cambios físicos mientras que en la adolescencia están presentes los cambios psicosociales, los cuales ayudan a que estos puedan adaptarse a las nuevas características de la vida. De no producirse estas dos etapas de forma simultánea, el adolescente asume este desajuste como un estrés añadido a su periodo evolutivo (Pedreira y Álvarez, 2000).

La adolescencia se puede identificar con conceptos como el cambio, la rebeldía y la necesidad de independencia. No obstante, no es igual durante toda su duración; se pueden identificar distintas etapas.

#### Adolescencia temprana

De los 10 a los 13 años se endurece el carácter y se puede observar al adolescente de mal humor con mucha frecuencia. A pesar de la rebeldía, aún no se da una separación interna de los padres.

En esta etapa, el grupo es fundamental, pero aún no surge un interés real por la pareja. El adolescente, entonces, comienza a tejer redes de amistades del mismo sexo.

#### Adolescencia media

Es la etapa entre los 14 y 16 años. Se hace más notoria la separación del adolescente del grupo familiar. Asimismo, las amistades se van depurando y se reducen a un grupo pequeño de amigos; también surgen las inquietudes sobre la pareja.

Los cambios psicológicos en la adolescencia media se destacan por el desarrollo del pensamiento abstracto. Por este motivo, es importante que el adolescente pueda contar con alternativas y con diversos puntos de vista.

#### Adolescencia tardía

Es la etapa de la adolescencia que comprende la edad entre los 17 y 19 años. En este momento, aparecen las primeras relaciones de pareja con cierta estabilidad; también se dan los primeros contactos sexuales.

Dado que en esta fase el adolescente ha perfeccionado su capacidad de abstracción, puede estudiar, trabajar y tener una pareja estable.

A diferencia de las etapas adolescentes previas, marcadas por el enfrentamiento ante la autoridad familiar, las relaciones familiares se apaciguan. La actitud del adolescente con los padres se torna más comprensiva y cede la crítica.

## 2.2.1 CAMBIOS BIOFISIOLÓGICOS

La pérdida del cuerpo infantil implica la necesidad de dejar atrás las modalidades de ajuste de la niñez, abandonar identificaciones infantiles y encontrar nuevas orientaciones de conducta. Existen duelos por la pérdida del cuerpo y el status infantil, así como de la imagen de los padres seguros y protectores de la niñez (Aberastury, 1971). En la familia afloran ansiedades ante el anuncio de cambios diferenciadores cuyo desenlace se ignora. Las fortalezas y debilidades del sistema familiar contribuyen a la interpretación de los hechos y a la perspectiva que orienta las reacciones y actitudes ante el renacer puberal.

Como se mencionaba anteriormente, en el comienzo de la adolescencia se producen variados y drásticos cambios a nivel fisiológico según Lara (1996), entre los más destacados están los siguientes:

- El crecimiento repentino, en el cual comienza a acelerarse el ritmo de desarrollo corporal y con esto aumenta el peso en los adolescentes. En el caso de las mujeres estos cambios se sitúan entre los 10 y los 15 años mientras que en los hombres se da entre los 12 a los 18 años, donde al finalizar con estos cambios corporales los adolescentes ya han alcanzado su estatura y su cuerpo adulto.
- Se desarrolla el crecimiento y la madurez de las características sexuales primarias, las cuales en el caso de las mujeres se relaciona con el desarrollo de la vagina, útero, ovarios y trompas de Falopio, y en los hombres con el desarrollo del pene, los testículos, vesícula seminal y conducto deferente, dando paso así a la madurez sexual de los adolescentes.
- Desarrollo de las características sexuales secundarias, las cuales son características fisiológicas que si bien son signos de madurez no intervienen directamente en la reproducción, como por ejemplo el crecimiento del vello púbico, axilar, de la cara y el cuerpo, cambios en la voz sobre todo en los hombres, cambios en la piel haciéndose más grasa, entre otros. Este proceso no es de un momento a otro, sino que se produce a través de los años.
- Signos de madurez sexual en ambos sexos, como son la menarquia en las mujeres y las poluciones nocturnas en los hombres.

En las adolescentes la menarquia es un indicio de gran importancia y el acontecimiento es reinterpretado de acuerdo a las valoraciones atribuidas al destino de la mujer. Las reacciones pueden ir desde la indiferencia parental al festejo o anuncios del drama de la sexualidad y la procreación, las responsabilidades de la adultez. Las diferentes posiciones tendrán impacto en la disposición con que la púber enfrenta la perspectiva de crecer.

Para los varones, las poluciones nocturnas son casi un secreto que puede vivirse con preocupación o perplejidad; la discreción es la respuesta que reciben con mayor frecuencia. La construcción de su masculinidad pasa por comprobaciones de virilidad exhibidas ante los pares para llegar a iniciarse en las pautas de la conquista

heterosexual que las posiciones tradicionales de género demandan a su rol sexual. La ansiedad ante la falla y el fracaso en dicha afirmación puede instaurarse influyendo en la relación de género (Muñoz y Calderón, 1 998).

Al llegar a la adolescencia aparece una revisión de la imagen corporal (una dimensión del autoconcepto)

Las hormonas más implicadas directamente en la sexualidad son: los estrógenos, la progesterona y la testosterona. En realidad, estas hormonas se encuentran en los dos sexos, con distintos niveles de concentración (en el hombre hay mayor nivel de testosterona y en la mujer mayores niveles de estrógenos y progesterona). En la misma persona, también varía el nivel hormonal en distintos momentos.

**Estrógenos:** hormona femenina. A partir de la pubertad se incrementa su producción. Relacionada con el deseo sexual y el desarrollo de los caracteres sexuales (vello en pubis y axilas, desarrollo del pecho y de los órganos sexuales, distribución del tejido graso). Su secreción aumenta durante la ovulación.

**Progesterona:** hormona protectora de la gestación en la mujer.

**Testosterona:** es la hormona masculina que se produce sobre todo en los testículos. A partir de la pubertad se incrementa su producción. Relacionada con el deseo sexual y con el desarrollo de los caracteres sexuales (vello, cambios en la voz, en la estructura muscular, ósea, tejido graso y desarrollo de los genitales).

CAMBIOS MASCULINOS	CAMBIOS FEMENINOS
Aparece vello facial (bigote y barba) Posible acné (debido a las hormonas) La voz falla y se hace más grave Los hombros se ensanchan Aparece el vello púbico Crece el vello en el pecho y la espalda El cuerpo transpira más Aparece el vello en las axilas Los testículos y el pene aumentan de tamaño El cabello y la piel se vuelven más grasos Aumenta el peso y la altura Las manos y los pies aumentan de tamaño Aumenta el vello en los brazos Crece el vello en las piernas Se inicia la capacidad reproductora Eyaculación	La piel se vuelve más grasa Aumenta el peso y la altura Aumenta el sudor Rostro más lleno Posible acné (debido a las hormonas) Los brazos engordan Aparece el vello en las axilas Se destacan los pezones Crece el vello púbico Los genitales se engrosan y oscurecen Aumenta el vello en los brazos Los muslos y las nalgas engordan Las caderas se ensanchan Crece el vello en las piernas Se inicia la capacidad reproductora Menstruación

## 2.2.2 CAMBIOS PSICOLOGICOS

Si nos basamos en las distintas etapas descritas por Piaget para explicar el desarrollo evolutivo, la adolescencia se encuentra en la última de ellas, la etapa de las operaciones formales.

Dentro de esta, los adolescentes ya son capaces de adentrarse en el razonamiento abstracto para, de esta manera, elaborar juicios morales muchos más complejos.

Esta capacidad de pensamiento abstracto empieza a desarrollarse a partir de los 11 años y les permite tanto imaginar posibilidades como formar y probar hipótesis. Además, también va unida a una serie de implicaciones emocionales orientadas hacia conceptos morales y éticos, como por ejemplo la libertad, la explotación, la empatía. Conceptos que anteriormente no eran capaces de entender pues no los podían ver en su realidad.

Se considera que los adolescentes sufren una serie de cambios en la cognición y en la sensación:

1. Aumenta su capacidad de abstracción, el idealismo y el criticismo.
2. Desarrollan lo que se conoce como egocentrismo cognitivo:
  - Falta de diferenciación entre lo único y lo universal, por lo que se sienten incomprendidos.
  - Poseen una mayor autoconciencia.
  - Audiencia imaginaria, que se trata de un tipo de egocentrismo donde el adolescente confunde sus pensamientos con los de los demás, considerándose por ello el centro de todas las miradas.
  - Fábula personal: se consideran únicos, por lo que tienden a pensar que sus acciones son irrepetibles.
  - Fábula de invencibilidad: tienen la errónea sensación de que nada malo les va a pasar y que no van a sufrir ningún daño. Se creen invencibles.

Los adolescentes también presentan una serie de cambios en el lenguaje, el cual se ve desarrollado a consecuencia de los materiales de lectura más adulto que se les solicita leer. Gracias a este desarrollo se les permite discutir y definir conceptos plenamente abstractos, tomando mayor consciencia de la posibilidad de que palabras y símbolos pueden tener múltiples significados.

### **¿Por qué se producen los cambios psicológicos en la adolescencia?**

Durante esta etapa, los jóvenes entran en lo que se conoce como la pubertad, la cual es el proceso de adquisición de la madurez sexual y la fertilidad. El cerebro se encuentra en un estado de desarrollo, motivo por el cual se producen dichos cambios psicológicos.

Sufren una serie de cambios estructurales, como el caso del aumento de los lóbulos frontales, lo cual les proporciona un aumento de su razonamiento, del juicio y del control de impulsos.

Presentan cambios en la composición de la corteza cerebral. Se ha observado gracias a numerosos estudios un aumento de la materia gris.

Suelen actuar de manera más arriesgada, pues hay una interacción desequilibrada entre la red socioemocional (la sensibilidad y la actividad en la pubertad) y la red de control cognitivo (las respuestas que dan a determinadas situaciones y el proceso de maduración, el cual suele ser gradual con la edad).

### **Cambios emocionales en la adolescencia del hombre y la mujer**

Durante el periodo que transcurre la adolescencia, los jóvenes van construyendo su identidad, es decir, la concepción coherente del yo, la cual está constituida por metas, valores y creencias con las cuales cada persona tiene un compromiso sólido. Estos años de adolescencia son considerados por muchos como un tiempo de rebeldía el cual involucra una confusión emocional en los adolescentes. Suelen estar caracterizados por frecuentes conflictos con la familia, alejamiento de la sociedad adulta, comportamientos temerarios y rechazos de los valores adultos. En el siguiente artículo encontrarás Cómo tratar a un adolescente rebelde.

Sin embargo, se ha visto, que, en algunas sociedades occidentales, este comportamiento es poco común ya que los jóvenes tienden a experimentar cercanía hacia sus progenitores a consecuencia de una mayor comprensión por su parte de las opiniones de sus padres.

Pero, no obstante, la adolescencia puede ser una etapa difícil para algunos. El conflicto familiar, la depresión y las conductas de riesgo son mucho más habituales en este momento del ciclo vital.

La individualización es una batalla por parte del adolescente para lograr y fijar tanto su autonomía como su identidad personal. Por ello es muy importante que los padres de los adolescentes, logren encontrar un punto de equilibrio entre el exceso de libertad y el exceso de individualización.

También cabe destacar, que es en esta etapa cuando los jóvenes empiezan a tener más consciencia o por lo menos empiezan a comprender de una manera adecuada su identidad sexual. Durante este periodo, los jóvenes que se identifican como homosexuales o bisexuales, tienden a actuar de manera más cauta con respecto a su identidad. Esto es debido a la carencia de formas socialmente aceptadas para explorar su sexualidad, ya que, por miedo a ser aislados y discriminados, no deciden revelar su orientación sexual.

Los cambios físicos son determinantes, ya que implican una nueva adaptación del adolescente.

Así, comienza una etapa de angustia por la propia imagen; hay preocupación por integrarse a los estándares de belleza dominantes.

La tolerancia a estos cambios está determinada, en gran medida, por la presión del grupo. La posición que el adolescente adopte frente a la opinión de los demás será muy importante.

Algunas de las características de esta etapa y que conforman los cambios psicológicos en la adolescencia, son las siguientes:

### **Necesidad de independencia**

Para lograr ser un individuo, es necesario que el adolescente se separe de sus padres. Este alejamiento genera miedo y dudas; es un tiempo de aprender a tomar decisiones y asumir las consecuencias. Este cambio también le genera satisfacción.

### **Identidad**

Una gran pregunta es: ¿quién soy? Esa identidad comienza por la ropa; se define un estilo para comunicar quién se es. Esto incluye la necesidad de encajar en los estándares de belleza de la sociedad.

### **Egocentrismo**

Los adolescentes suelen centrarse en sí mismos. Esto es normal, ya que se están descubriendo. Responder a la pregunta de quiénes son acapara toda su atención y esmero.

### **Incomprensión**

Muchos adolescentes sienten que nadie los comprende. Los cambios, la incapacidad para controlar las emociones y las inseguridades, entre otras cosas, generan esa impresión.

### **La idea de creerse invencible**

Los cambios psicológicos durante la adolescencia incluyen un peculiar sentimiento de invulnerabilidad. En otras palabras, el adolescente suele creer que no corre peligro o que puede controlarlo todo.

### **Agresividad**

Sin duda, es uno de los elementos relacionados con los cambios psicológicos en la adolescencia que más preocupa a los padres. Los adolescentes suelen participar en peleas para pertenecer a un grupo.

Asimismo, pueden malinterpretar las señales que otros les dan y enfadarse. También son impulsivos; esta agresividad necesita conducción. Aunque sea normal, en la adolescencia se sabe lo que es correcto y lo que no.

«La adolescencia es una etapa de angustia por la propia imagen; hay preocupación por integrarse a los estándares de belleza dominantes»

### **Deseo sexual**

Las hormonas tienen un papel fundamental en este aspecto. Están ahí, van a quedarse y a actuar. El adolescente tiene sentimientos confusos sobre el sexo.

La aparición del deseo sexual debe canalizarse. Los adolescentes necesitan información sobre enfermedades de transmisión sexual y la reproducción; por eso, hacer del tema un tabú no les protege ni les ayuda.

## 2.2.3 CAMBIOS INTELECTUALES

En la adolescencia, todos los hombres y mujeres crecen no solo físicamente, también intelectualmente, estos cambios harán que la persona madure, ya que en esta etapa se toman decisiones que marcan a los jóvenes para siempre.

El pensamiento formal es una nueva manera de pensar. De forma progresiva se adquirirá capacidad para valorar distintas posibles soluciones a un problema, podrá prever las consecuencias de actuaciones presentes, adquirirá capacidad crítica al ser capaz de relacionar realidades concretas con reglas generales o abstractas y podrá reflexionar sobre diferentes realidades posibles.

El desarrollo del pensamiento formal en la adolescencia se produce de una forma significativamente diferente al desarrollo físico. Mientras que este se produce de una forma progresiva, el desarrollo intelectual tiene lugar con más lentitud, en una progresión irregular y con notables diferencias entre unos y otros. A los 11 o 12 años se suele producir un cambio brusco en la manera de pensar de los chicos y chicas. Pero no será hasta los 20 años o más cuando se alcanzará una cierta plenitud del pensamiento formal.

Aludimos a la nueva dimensión de las capacidades intelectuales que los adolescentes adquieren, y que les da una nueva visión de los objetos, los sentimientos, los anhelos, las reacciones y una perspectiva del futuro diferente. La adolescencia trae consigo sobre todo una nueva forma de pensar, porque lo que le sucede al niño que se convierte en adolescente es que piensa diferente.

Son tan asombrosos los cambios intelectuales que suceden durante la adolescencia, que la pregunta obligada es ¿qué sucede en el cerebro del niño al iniciarse la etapa de la pubertad?

Los estudiosos de la conducta humana describen estos procesos cognoscitivos que adquieren nuevas dimensiones, como la posibilidad de tener pensamientos abstractos, comprensión y cuestionamiento del mundo que lo rodea, autoobservación y autoreflexión más profundas, cambios en el juicio de valores y búsqueda de las convicciones propias, cuestionamiento sobre aspectos filosóficos (¿quién soy?, ¿a dónde voy?, ¿de dónde vengo?, ¿cómo debe ser el mundo?, ¿qué es lo que hago yo en la sociedad?), etcétera.

El psicólogo francés Jean Piaget, determinó que la adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones formales. Jean Piaget estudia y describe el desarrollo cognoscitivo, y postula que es hasta la adolescencia y sólo entonces cuando el niño es capaz de realizar lo que él llama operaciones formales, que corresponden a la plena función cognoscitiva del juicio, abstracción, comprensión, pensamiento inductivo y deductivo; pero este autor sólo pudo describirlas, sin poder explicar cómo se da esta maduración y por qué es hasta esa edad cuando el ser humano empieza a pensar formalmente.

### PROCESO FORMAL DE PENSAMIENTO

De todos los cambios mencionados, el desarrollo intelectual es el más relevante, ya que es la última etapa del proceso del pensamiento, que posibilita componer mentalmente las transformaciones efectuadas en la realidad, y no quedar con los datos puramente perceptivos. Se alcanza entre los doce y los veinte años de edad,

pero no todas las personas logran desarrollar el pensamiento formal ni en la adolescencia ni en la edad madura. De ahí la importancia de la estimulación.

En la adolescencia, el hombre alcanza la capacidad de pensamiento abstracto, que le permite realizar operaciones mentales. Es el momento en que pasa de un tipo de pensamiento ligado a lo tangible y a lo concreto, a un modo de pensar en el que ya puede hacer hipótesis, abstracciones, reflexionar sobre sus propias ideas, criticar las opiniones de los demás, tomar decisiones anticipando las consecuencias y adquirir nuevos valores.

Hasta ahora la evidencia de los procesos intelectuales se centraban y justificaban por los cambios hormonales, la producción de estrógenos y testosterona que determinan la maduración de los órganos genitales, desarrollo y diferenciación de las características propias de cada sexo, inestabilidad emocional, entre otros, y con esto se explicaban los cambios psicológicos, filosóficos y cognoscitivos, que se operan en el niño al llegar a la pubertad.

Afortunadamente la tecnología vino en nuestro auxilio y las técnicas de resonancia magnética y mapeos cerebrales, tanto en reposo como en la ejecución de tareas, han permitido nuevos descubrimientos que muestran que el cerebro tiene dramáticos cambios, al llegar a la pubertad, los cuales se prolongan hasta los primeros años de la segunda década de la vida.

El artículo de Alice Park, "Inside the adolescent Brain", publicado en junio de 2004 en la revista Time, menciona interesantes estudios realizados con adolescentes norteamericanos que ayudan a comprender los sorprendentes cambios del pensamiento en esta etapa de la vida y el porqué de muchas de sus conductas impulsivas e incluso desordenadas y rebeldes; pero también del torrente de dudas y cuestionamientos que lo invaden, la explosión de la creatividad y las emociones incontrolables, su nueva preocupación por problemas sociales, políticos o religiosos, su interés por encontrar nuevas soluciones a viejos problemas y su búsqueda de sensaciones fuertes.

Los estudios indican que el cerebro madura paulatinamente, desde la parte posterior hacia adelante, por lo que la última parte del cerebro en alcanzar el pleno funcionamiento es precisamente la parte frontal, donde se encuentran las funciones ejecutivas de planeación, organización del pensamiento, control de los impulsos, el sopesar las consecuencias de los actos, es decir, donde se ubica la importante función de poder tomar decisiones juiciosas, como por ejemplo "voy a terminar mi trabajo y después bajaré con mis amigos y saldré al cine", situación que es difícil para un adolescente, que por lo general piensa "voy a distraerme y después haré el trabajo", para darse cuenta después que ya no tiene tiempo o está muy cansado para hacerlo.

También se ha descubierto que el cuerpo calloso, conjunto de fibras nerviosas que unen el hemisferio izquierdo con el derecho y que está involucrado en la solución de problemas y la creatividad, durante la adolescencia procesa la información de forma más y más eficiente. Así se comprende cómo los chicos empiezan a cuestionarse y a buscar soluciones y su necesidad de expresarse se ve incrementada, justo en esta época en que la maduración le proporciona funciones cognoscitivas que le abren nuevos horizontes.

Igualmente, en el campo emocional se ha atribuido a los desequilibrios hormonales y fisiológicos la explosión e inestabilidad de afectos y la falta del control de los impulsos, que tienen su fondo de verdad porque se observa que las hormonas sexuales son especialmente activas en la amígdala, centro emocional del cerebro y el sistema límbico.

Por ello los adolescentes reaccionan afectivamente más rápido y tienden a buscar situaciones estimulantes donde las emociones y pasiones fluyan libremente y contribuyan a experimentar sensaciones intensas.

Esta búsqueda de estímulo pueden encontrarla en el deporte, así como los bailes y los juegos, aunque por desgracia muchos ponen en peligro su vida al estimularse cuando corren en el auto, ingieren alcohol, drogas y sustancias tóxicas que los ponen en peligro: el mecanismo de control de la parte frontal del cerebro es la última en madurar. Así mismo, en la adultez se depende más que en la adolescencia de la parte frontal para procesar la información emocional, lo que explica que reaccionen de forma más impulsiva que los adultos.

## 2.2.4 CAMBIOS SOCIALES

La adolescencia ha sido frecuentemente asumida como una etapa de vulnerabilidad ante los factores de riesgo presentes en el entorno, es bien conocido por todos que esta etapa de desarrollo es un período de permanente transformación; de cambios a nivel físico, cognitivo, psicológico y social.

Los adolescentes son maleables a la cultura y a la moda del momento, por lo cual un joven de la década de los 60 será totalmente distinto al de esta época, lo que lleva a la necesidad de comprenderlos de manera más contextualizada.

El adolescente es concebido como complejo, por encontrarse en un momento en el que se dan muchas crisis y conflictos, producto del estrés que generan los cambios (Craig, 1988). Del mismo modo, las presiones naturales provenientes de sí mismos y del entorno son inevitables, por cuanto de los adolescentes se espera inicien su proceso de independencia, cerrando ciclos de estudio de educación básica y media, e incorporándose formalmente a la actividad laboral productiva.

Así pues, el logro de la autonomía y la formación de la identidad se convierten en los procesos fundamentales de esta etapa. Aunque pareciera no ser así, las reglas, los valores y límites ofrecidos por los padres son evaluados y asimilados muchas veces por los adolescentes, quienes ya no requieren supervisión directa de estos y tratan a toda costa de crear sus propias normas y valores.

De esta manera, los roles y los valores constituyen la fuente principal de la formación de identidad, en la cual los grupos de referencia juegan un papel importante. Los compañeros sirven de apoyo emocional, de modelo y de audiencia entre sí para el ensayo de nuevas conductas. De esta manera, sus coetáneos le permiten aprender destrezas sociales, controlar su conducta, compartir problemas y sentimientos. Los amigos en esta época son más importantes que la familia.

La dinámica de las relaciones sociales ha cambiado. Se incrementarán las pláticas con los amigos, serán influenciados por lo que sucede alrededor de ellos, por los medios de información y por la cultura que se representa a través de éstos medios.

Las relaciones con personas de la misma edad se vuelven especialmente importantes y dedican gran parte de su tiempo libre a pasarlo con quienes puede identificarse y sentirse cómodo/a. Al compartir sus pensamientos y sentimientos con un amigo/a, irá explorando su propia identidad.

No cabe duda que el adolescente, puede llegar a pensar que es más importante estar con sus amigos que con su familia y todo esto puede llevar a que se abra una brecha entre lo que sus padres perciben como apropiado y lo que sus amigos piensan.

Se convence a si mismo de que no los necesita, y es por esto que tiende a criticar sus conductas, a devaluar sus preocupaciones, a compararlos con los de otros compañeros y fundamentalmente a rebelarse contra ellos y su dominio.

Esto puede incomodarle en algunos momentos porque incluso puede llegar a cambiar sus gustos. Sin embargo, esta es una de las formas en las que trata de “pertener” en el grupo de amigos. Adaptarse bien a la influencia de los amigos es mantener el balance entre seguir siendo el mismo/a y ser aceptado/a en el grupo.

En el desarrollo social valoraremos cuatro aspectos de crucial importancia: la lucha dependencia-independencia en el seno familiar, preocupación por el aspecto corporal, integración en el grupo de amigos y el desarrollo de la identidad:

**1. La lucha independencia-dependencia:**

En la primera adolescencia (12 a 14 años), la relación con los padres se hace más difícil, existe mayor recelo y confrontación; el humor es variable y existe un “vacío” emocional. En la adolescencia media (15 a 17 años) estos conflictos llegan a su apogeo para ir declinando posteriormente, con una creciente mayor integración, mayor independencia y madurez, con una vuelta a los valores de la familia en una especie de “regreso al hogar” (18 a 21 años).

**2. Preocupación por el aspecto corporal:**

Los cambios físicos y psicológicos que acompañan la aparición de la pubertad generan una gran preocupación en los adolescentes, sobre todo en los primeros años, con extrañamiento y rechazo del propio cuerpo, inseguridad respecto a su atractivo, al mismo tiempo que crece el interés por la sexualidad. En la adolescencia media, se produce una mejor aceptación del cuerpo, pero sigue preocupándoles mucho la apariencia externa. Las relaciones sexuales son más frecuentes. Entre los 18 y 21 años el aspecto externo tiene ya una menor importancia, con mayor aceptación de la propia corporalidad.

**3. Integración en el grupo de amigos:**

Vital para el desarrollo de aptitudes sociales. La amistad es lo más importante y desplaza el apego que se sentía hasta entonces por los padres. Las relaciones son fuertemente emocionales y aparecen las relaciones con el sexo opuesto. En la adolescencia media, estas relaciones son intensas, surgen las pandillas, los clubs, el deporte; se decantan los gustos por la música, salir con los amigos, se adoptan signos comunes de identidad (piercing, tatuajes, moda, conductas de riesgo), luego (18 a 21 años) la relación con los amigos se vuelve más débil, centrándose en pocas personas y/o en relaciones más o menos estables de pareja.

**4. Desarrollo de la identidad:**

En la primera adolescencia hay una visión utópica del mundo, con objetivos irreales, un pobre control de los impulsos y dudas. Sienten la necesidad de una mayor intimidad y rechazan la intervención de los padres en sus asuntos. Posteriormente, aparece una mayor empatía, creatividad y un progreso cognitivo con un pensamiento abstracto más acentuado y, aunque la vocación se vuelve más realista, se sienten “omnipotentes” y asumen, en ocasiones, como ya dijimos, conductas de riesgo. Entre los 18 y 21 años los adolescentes suelen ser

más realistas, racionales y comprometidos, con objetivos vocacionales prácticos, consolidándose sus valores morales, religiosos y sexuales, así como comportamientos próximos a los del adulto maduro.

Los cambios en las formas de comunicación.

La comunicación con ellos será de diferentes maneras y el internet, el móvil y las redes sociales serán una gran influencia para la forma en la que se comunicará y en cómo aprenderá acerca del mundo.

Buscará pasar largo tiempo en las redes sociales. La interacción en Facebook o WhatsApp es tan vital como la convivencia presencial con sus compañeros. Es importante que controle el tiempo que pasa en internet o con el celular y buscar siempre un balance entre su vida social y el uso de las redes.

## 2.3 RELACIONES SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia se caracteriza entre otras cosas porque el joven adopta nuevos papeles cada día como una forma de experimentar una cierta diversidad de estos, esto debido a que están haciendo frente a la apremiante tarea de definir su identidad, Erikson sostiene que la adolescencia es un “moratoria psicosocial” es decir la etapa transitoria en la que se ensayan muchos papeles o roles sociales antes de hacer elecciones permanentes y de saber cuáles se acomodan más adecuadamente sus recursos.

Todo grupo social establece sus propias normas y sus pautas para ayudar al adolescente a realizar la transición desde las actitudes y la conducta social de niño a las que se consideran propias de los adultos, aunque bien estas normas impuestas por la sociedad no siempre resultan funcionales para el adecuado desarrollo del adolescente, cabe mencionar que el desempeño o ejecución de los roles que la sociedad impone o propone al adolescente se lleva a cabo dentro del grupo social a través del proceso de socialización.

Uno de los aspectos más difíciles a los que el joven se enfrenta es cuando la sociedad espera de ellos una nueva conducta como adulto y las antiguas normas resultan ya inaceptables para el. Además de que el joven también espera que la sociedad a través de sus canales de socialización escuela familia medios masivos de comunicación iglesia etcétera les provea de recursos para llevar a cabo en forma óptima esa transición lo cual usualmente no sucede ya que socialmente se asume que el muchacho está preparado para manejar por su cuenta los problemas que ha de enfrentar al cambiar su papel por uno más activo dentro de sus grupos sociales esta confusión e indiferenciación en los roles aceptar puede provocar cierta ansiedad en él.

Es preciso mencionar que la amistad durante la adolescencia va cambiando de acuerdo a como cambian las actitudes, los intereses, los valores, etc., a un tipo muy especial de relación y que tiene mucha importancia para los adolescentes es la amistad heterosexual. Pero antes de llegar a esta el proceso de selección de amigos pasa por varias etapas para describir esta será referencia la teoría interpersonal de Sullivan quién describe con Claridad el cambio que se da desde las actividades en grupos de muchachos del mismo sexo durante la adolescencia hasta la formación de parejas hombre-mujer durante la adolescencia propiamente dicha.

## **Formación de los grupos sociales en el adolescente**

Se considera esencial describir a grandes rasgos cómo se presenta el proceso dinámico en la formación de grupos en los adolescentes según Tuckman se da en cuatro etapas:

### **Período de orientación**

En esta etapa se identifican los límites de las conductas interpersonales y de tarea, se establecen relaciones de identidad con los líderes y con los demás, esto les brinda la oportunidad para revalorar su concepto de sí mismos, así como también que puedan corroborar la validez de ese concepto con la realidad los roles se definen y se forman alianzas entre sus miembros.

La segunda etapa está definida por los conflictos y la polarización en torno a temas interpersonales, acompañados frecuentemente con respuestas emocionales. Tuckman describe a esta fase como un período de "frenesí" los jóvenes muestran una resistencia a adecuarse a los roles asignados por sus compañeros, como una forma de validar su autoestima, que de otra manera podría llevarlos a la modificación de conceptos de sí mismo.

En la tercera etapa se logra la unión y mayor cohesión del grupo, se producen nuevas reglas, por lo que esta etapa es denominada "normalización" se generan nuevos planteamientos y esto da como resultado un crecimiento grupal. El grupo se percibe de manera unitaria siendo muy reforzante su interacción.

En la cuarta etapa o de "rendimiento" el grupo ha realizado su tarea brindando al muchacho la oportunidad de solidificar su personalidad y aprender diferentes roles, por lo mismo el grupo tiende a desintegrarse.

Es importante mencionar que no existe un grupo único de amigos para todos los adolescentes, esto va a depender del nivel socioeconómico, de la zona geográfica en la que se desenvuelven de sus valores y sobre todo de su concepción del mundo una vez que han llegado a ser miembros de un conjunto particular de compañeros. Los Adolescentes se influyen mutuamente en su forma de vestir, sus actividades sociales, su comportamiento sexual, el empleo de drogas o la abstinencia de ellas, el seguimiento o no de metas académicas, sus aspiraciones vocacionales y en general en las pautas básicas de su vida, pero no todos los adolescentes siguen al grupo, algunos son independientes e individualistas, otros ya están persiguiendo metas vitales que los mantienen muy ocupados, prefieren tener pocas amistades, aunque más íntimas y algunos son rechazados por los grupos.

### 2.3.1 RELACION FAMILIAR

Las relaciones familiares durante la adolescencia se han convertido en uno de los tópicos que suscitan más interés entre investigadores y profesionales de la psicología, probablemente porque uno de los mitos asociados a la imagen negativa sobre esta etapa se refiere al deterioro del clima familiar a partir de la llegada de la pubertad. La concepción que presenta a los adolescentes como indisciplinados, conflictivos y enfrentados a los valores de los adultos, continúa teniendo vigencia en la actualidad entre la población general, como lo demuestran algunos trabajos centrados en el estudio de las ideas y estereotipos sobre la adolescencia (Buchanan y Holmbeck, 1998; Casco y Oliva, 2005).

Los títulos de algunos de los libros que pretenden orientar a padres tampoco transmiten mucho optimismo: Manual para padres desesperados con hijos adolescentes (Fernández y Buela-Casal, 2002) o No mate a su hijo adolescente (Litvinoff, 2002). Como han señalado algunos autores (Demos y Demos, 1969; Enright, Levy, Harris y Lapsley, 1987), esta visión negativa ha estado presente en el imaginario popular al menos a lo largo de los últimos dos siglos. No obstante, existen referencias anteriores indicando que los mayores siempre han considerado a este grupo de edad como rebelde e inmaduro, especialmente en periodos en los que no se precisaba su incorporación inmediata al mundo adulto.

En la actualidad, la mayor presencia de los medios de comunicación contribuye al fortalecimiento de esta imagen dramática y a la estigmatización de la adolescencia mediante la difusión de noticias sensacionalistas sobre el consumo de drogas, la delincuencia juvenil o la violencia escolar. En relación con la conflictividad familiar, es necesario destacar que la mayor parte de los estudios realizados indican que, aunque en la adolescencia temprana suelen aparecer algunas turbulencias en las relaciones entre padres e hijos, en la mayoría de familias estas relaciones siguen siendo afectuosas y estrechas. Sólo en un reducido porcentaje de casos, los conflictos alcanzarán una gran intensidad. Además, estos adolescentes más conflictivos suelen ser aquellos niños y niñas que atravesaron una niñez difícil, ya que sólo un 5% de las familias que disfrutaban de un clima positivo durante la infancia van a experimentar problemas serios en la adolescencia (Steinberg, 2001).

Aunque las concepciones psicoanalíticas apuntaban al importante papel del enfrentamiento con los padres para el proceso de individuación del adolescente, en la actualidad hay un cierto consenso en considerar que, aunque el conflicto puede ser un camino para dicha individuación, no es el único posible (Steinberg y Silk, 2002). Pero si debemos rechazar una imagen excesivamente dramática de las relaciones entre padres y adolescentes, hay que reconocer que la familia es un sistema dinámico sometido a procesos de transformación, que en algunos momentos serán más acusados como consecuencia de los cambios que tienen lugar en algunos de sus componentes. Así, la interacción entre padres e hijos deberá acomodarse a las importantes transformaciones que experimentan los

adolescentes, y pasará de la marcada jerarquización propia de la niñez a la mayor igualdad y equilibrio de poder que caracterizan las relaciones parentofiliales durante la adolescencia tardía y la adultez emergente.

Como han señalado algunos autores que han aplicado los principios de la Dinámica de Sistemas al análisis de los cambios en la familia (Granic, Dishion y Hollenstein, 2003), durante la infancia, las interacciones sostenidas entre padres e hijos alrededor de las tareas de socialización habrían servido para construir un estilo interactivo en cada díada (padre-hijo/a, madre-hijo/a). Pero, a partir de la pubertad, los cambios intrapersonales en padres e hijos van a representar una perturbación del sistema familiar, que se tornará más inestable y propiciará un aumento de la variedad de patrones de interacción diádicos posibles, de forma que las discusiones y enfrentamientos convivirán con momentos de armonía y expresión de afectos positivos. Así, incluso en las familias en las que las relaciones se caracterizaron por la comunicación, el apoyo y el afecto mutuo, comenzarán a aparecer situaciones de hostilidad o conflicto (Holmbeck y Hill, 1991; Paikoff y Brooks-Gunn, 1991).

Tras esos momentos de desequilibrio inicial el sistema se irá estabilizando progresivamente, dando lugar a un nuevo patrón relacional que gozará de cierta estabilidad, y que en gran parte estará condicionado por el clima existente antes del comienzo de las perturbaciones. De hecho, podemos afirmar que desde la infancia hasta el final de la adolescencia existe una considerable continuidad en las relaciones entre padres e hijos. Esta continuidad, o estabilidad relativa, se pone de manifiesto en los estudios longitudinales, que indican cómo, a pesar de los cambios en las puntuaciones medias de los sujetos en alguna variable, se mantiene su ranking o posición relativa respecto a los otros participantes en dicha variable: por ejemplo, un estudio longitudinal llevado a cabo por Parra y Oliva (2006) encontró que, aunque el control conductual ejercido por padres y madres disminuyó entre la adolescencia inicial y la tardía, la correlación entre el control medido en esos momentos distintos fue alta, indicando mucha estabilidad. Es decir, aquellos adolescentes que percibían más control al inicio de la adolescencia eran quienes continuaban sintiéndose más controlados al final.

### **Causas de la perturbación de las relaciones entre padres y adolescentes**

Aunque es el patrón de interacciones el que se modifica durante la adolescencia, son los cambios en el adolescente y en sus padres los que provocan la transformación. En otro lugar hemos expuesto estos cambios con mayor detalle (Oliva y Parra, 2004); no obstante, comentaremos los más significativos.

En primer lugar, habría que destacar los cambios hormonales propios de la pubertad, que suelen tener consecuencias sobre los estados emocionales del adolescente y repercuten de forma negativa en sus relaciones con quienes les rodean (Brooks-Gunn, Graber y Paikoff, 1994). Además, el aumento del deseo y de la actividad sexual que conllevan los cambios hormonales puede inclinar a los padres a mostrarse más restrictivos y controladores con respecto a las salidas y

amistades del chico y, sobre todo, de la chica adolescente, en un momento en el que éstos buscan una mayor autonomía, con lo que los enfrentamientos serán más frecuentes. Igualmente, resulta obligado señalar los cambios que tienen lugar a nivel cognitivo como consecuencia del desarrollo del pensamiento operatorio formal, que llevará a chicos y chicas a mostrarse más críticos con las normas y regulaciones familiares y a desafiar a la autoridad parental (Smetana, 2005). Además, serán capaces de presentar argumentos más sólidos en sus discusiones, llevando en muchas ocasiones a que sus padres se irriten y pierdan el control. En cualquier caso, se producirá una clara desidealización de los padres, de forma que la imagen parental cercana a la perfección propia de la infancia será sustituida por otra mucho más realista.

Finalmente, es importante destacar el aumento del tiempo que pasan con el grupo de iguales (Larson y Richards, 1994) que va a permitir al adolescente una mayor experiencia en relaciones simétricas o igualitarias con toma de decisiones compartidas, y que le llevarán a desear un tipo de relación similar en su familia, lo que no siempre será aceptado de buen grado por unos padres que se resisten a perder autoridad (Collins, 1997; Smetana, 1995). Por otra parte, como acertadamente han señalado Collins y Laursen (2004), en periodos de rápidos cambios evolutivos como la transición a la adolescencia, las expectativas de los padres con respecto al comportamiento de sus hijos son violadas con frecuencia, lo que causará conflictos y malestar emocional. Aunque las transformaciones más relevantes tienen lugar en el adolescente, sus padres también están sujetos a cambios, y la pubertad de los hijos suele coincidir con la etapa de los 40-45 años de los padres. Este periodo, denominado por algunos autores crisis de la mitad de la vida, ha sido considerado como un momento difícil y de cambios significativos para muchos adultos (Levinson, 1978), lo que podría suponer una dificultad añadida a las relaciones entre padres e hijos durante la adolescencia. Por lo tanto, la llegada de la adolescencia es un momento del ciclo familiar en el que coinciden dos importantes transiciones evolutivas, una en el hijo y otra en sus padres, lo que forzosamente repercutirá en el clima familiar.

### **2.3.2 RELACION CON LOS AMIGOS**

La amistad en la adolescencia está indisolublemente unida al grupo de iguales y a sus dinámicas. Por ello, a continuación, se presentan las características estructurales y dinámicas del grupo de amigos, en primer lugar, y seguidamente los aspectos individuales que interactúan con el mismo.

#### **Compañeros y/o amigos**

Entendemos como grupos formales aquellos que se constituyen en base a un objetivo. Por ejemplo, deportes, montañismo, etc. Es decir, aunque a lo largo del tiempo puedan existir relaciones personales más o menos íntimas, su finalidad es la consecución de unos objetivos en base a los motivos por los que se constituyen.

Los grupos de amigos son considerados como informales, ya que se sustentan en relaciones desinteresadas, se establecen entre sus miembros relaciones de empatía que facilita la comprensión mutua y son acrílicos. Suelen ser estables en la medida en que, a pesar de las altas o bajas que se produzcan en su seno, su función de apoyo mutuo les confieren la necesidad de relaciones intensas y duraderas que faciliten la intimidad y la seguridad entre sus miembros. También son dinámicos, en la medida que experimentan cambios adaptativos en consonancia con el cambio de edad de sus miembros y nuevos intereses.

A veces, si un grupo formal se inicia en la infancia y continúa durante la pubertad y la adolescencia, no es infrecuente que se desgaje del mismo un grupo de compañeros y se constituya en grupo no formal, es decir, con las características propias de un grupo de amigos.

#### **Grupo de amigos**

Suelen estar autogobernados y autogestionados, haciendo frente a los constantes conflictos internos que suelen presentar. Viven al margen de los adultos, y, dependiendo de su propia estabilidad/inestabilidad, pueden contactar con otros grupos de riesgo por su significado contracultural y marginalidad, como son las sectas. A veces, la fortaleza grupal se basa en liderazgos autoritarios que exigen sumisión y que ponen en riesgo el desarrollo social y emocional apropiado de sus miembros.

El adolescente encontrará en el grupo de amigos a aquellos con los que sintoniza y empatiza profundamente, aunque también habrá otros miembros de los que debe guardarse por ser sujetos disfuncionales.

Los intereses que mueven al grupo, y dan cohesión entre sus miembros, suelen ser la sexualidad, el ser aceptados, y que proporcione la necesaria seguridad en una etapa de duelo con respecto a la familia fuente de una gran incertidumbre en el adolescente. El grupo, en este sentido, actúa como contenedor de la angustia y como instrumento contra la soledad.

Es la etapa de las iniciaciones, de los primeros contactos con las drogas, el sexo, de los ensayos de imitación del mundo de los adultos, aunque eliminando todo aquello que no les interesa por considerarlo excesivamente conservador. El grupo es el espacio vivencial apropiado para este tipo de rebeldía en la medida que comprende, permite y no juzga.

El grupo de amigos sirve de soporte para cualquier iniciativa ante las rupturas con la infancia y las comprende. Igualmente, proporciona un sentimiento de pertenencia en el que asumen un determinado estatus no siempre desprovisto de tensiones entre sus miembros.

El hecho de que se les asigne un rol a sus miembros facilita que se tome conciencia de sus habilidades y competencias, aspectos que facilitan la socialización. El adolescente aprende habilidades sociales, aprende a negociar, a controlar su ira y gestionar positivamente las frustraciones que conlleva la convivencia.

Uno de los aprendizajes importantes en esta dinámica grupal es producido por la imitación de modelos, apareciendo nuevos comportamientos y desechando aquellos que no son adaptativos.

Cuando un grupo de amigos surge de un grupo formal suele ser más homogéneo que cuando son espontáneos. De todas formas, incluso en estos últimos, existen presiones en los procesos de aceptación y rechazo de nuevos miembros.

Suelen estar jerarquizados, existiendo líderes que mantienen la cohesión. Los liderazgos intragrupalles proporcionan seguridad al adolescente frente a la angustia e inseguridad que les produce la ruptura con la familia.

Otros aspectos importantes es el culto a la conformidad, adoptan argot, ropas, símbolos distintivos, etc.

Algunos grupos, debido a rasgos de personalidad de sus miembros, se someten al liderazgo de un tirano, siendo unos de los elementos de riesgo más peligrosos para el desarrollo de la autonomía y la sociabilidad.

Los grupos de amigos suelen ser unisexuales en sus comienzos para, conforme aumenta en edad, transformarse en grupos mixtos. Esto conlleva nuevas incorporaciones que suponen un momento crítico en su estabilidad. Con las nuevas incorporaciones surgen los celos, las rivalidades, las manipulaciones y conspiraciones. Esta nueva situación suele producir en bastantes casos que el grupo se fragmente en varios subgrupos en base a intereses y afinidades. Pueden surgir grupos con fines prosociales, provocadores, antisociales etc. Lo cierto es que en el fondo de las nuevas configuraciones lo que rigen su formación es la apetencia por las actividades que se desarrollan. La pertenencia y permanencia a los diferentes grupos está significativamente determinado por las características

temperamentales y de personalidad de sus miembros, así como la historia social, escolar y familia de cada uno de sus miembros.

### **Características personales y la amistad**

Entendemos por amistad “una relación dinámica, sometida a algunas influencias de género que tienen a modificarse a lo largo del desarrollo adquiriendo cada vez mayor intimidad, estabilidad y reciprocidad”.

Para que se establezca un vínculo de amistad debe existir la empatía emotiva que suele producir bienestar físico y psíquico por el mero hecho de estar juntos. El vínculo de amistad es una especie de enamoramiento e interdependiente. Por ello, puede ser un factor de protección o de riesgo.

La amistad, en la medida de que está libre de condicionamientos externos, permite expresarse tal como uno es, abrirse en totalidad en la medida que se está seguro de la fidelidad, la lealtad y la disponibilidad. Se puede hablar de todo, exponer los “inconfesables” y solo se recibe escucha atenta, comprensión exenta de cualquier crítica.

Existen algunas características de género: Las adolescentes suele tener su “amiga del alma”, “su hermana”, su alter ego en la que busca confianza, apego e intimidad. Son amistades que se sustentan en el secreto, la confidencia y la empatía. El lenguaje es un instrumento fundamental en la consolidación de la amistad y en la resolución de conflictos. Como en todas las relaciones de amistad, puede ser un factor de crecimiento positivo o lo contrario.

Los adolescentes prefieren al compañero de camino, un camino basado especialmente en la aventura, en el descubrimiento. Los amigos preferidos son los dinámicos, los que presentan iniciativas, los intrépidos. En el adolescente predomina la acción sobre el lenguaje. Los retos, las aventuras, son elementos psicológicos que contribuyen a superar los miedos infantiles y a consolidar la ruptura con los cuidados maternos.

En esta etapa se deciden todos los temas relacionados con la orientación sexual.

### **2.3.3 RELACION CON EL SEXO OPUESTO**

Los adolescentes pasan cada vez más tiempo con sus amigos y menos con sus padres y otros familiares. Esto es natural y positivo para su desarrollo, puesto que los amigos en la adolescencia son muy importantes porque marcarán sus pautas futuras en las habilidades sociales. Son muchas las razones por las que un adolescente es bueno que haga amistades con el sexo opuesto.

No todos los adolescentes tienen la suerte de tener hermanos o hermanas mayores con los que puedan aprender habilidades sociales. Tener hermanos del sexo opuesto puede aumentar los niveles de comodidad y proporcionar una idea de las mentes y las costumbres del otro sexo, por lo que los adolescentes se pueden sentir más seguros a la hora de tratar con ellos.

Cuando los adolescentes no están seguros de cómo acercarse a una chica, cuando se preguntan si aceptarán o no su invitación a un baile, etc., pueden recurrir a sus amigas para obtener información muy valiosa. Los adolescentes masculinos pueden sentirse cada vez más cómodos con las mujeres si las etiquetan como amigas más que como posibles novias.

Cuando no hay presión ni ninguna expectativa de otra cosa que no sea una encantadora amistad en la que puedan enfocarse para prestar atención a la perspectiva del sexo opuesto. Este es otro efecto secundario positivo e incidental de estas relaciones.

Las chicas y los chicos necesitan tenerse como amistades para poder ayudarse mutuamente y poder entender mejor los sentimientos cuando se tratan de amistad o de algo más.

Es cierto que hay amistades que acaban siendo amor, pero no hay nada malo en esto. De hecho, es mejor conocerse siendo amigos para después decidir si hay algo más. También puede ocurrir que el amor no sea recíproco. Esto probablemente lleve a sentimientos de rechazo y frustración, pero la esperanza es que en el contexto de una buena amistad estos sentimientos puedan ser discutidos y trabajados. Todos tenemos que aprender a tener estas conversaciones difíciles.

Las parejas adolescentes se pueden poner celosos de las amistades, pero si esto ocurre entonces esa relación podría ser tóxica y por tanto, poco adecuada para que sea una relación exitosa. Los celos nunca son una buena opción para tener una relación de pareja correcta.

## **Influencia y presión de los iguales**

Como ocurre a lo largo de toda la vida, pertenecer a un grupo supone sentirse a veces presionado a hacer cosas o tomar decisiones que van en contra de nuestras propias convicciones. El adolescente, al encontrarse en un periodo de gran inestabilidad emocional, es más vulnerable y más sensible a esta presión.

Los motivos para acoplarse al comportamiento del grupo son varios: la necesidad de ser aceptado, el temor de que los demás se rían de él o el querer probar algo nuevo. La presión se ejerce tanto en grupos grandes, por ejemplo, en cuanto a estilo de vestir, diversión, música, como entre los amigos íntimos, siendo esta presión más importante, ya que es más difícil resistirse.

Aunque habitualmente se atribuye a los grupos una influencia negativa (drogas, relaciones sexuales, comportamiento de riesgo...), no siempre es así. Muchas veces estimulan al adolescente para afiliarse a equipos deportivos u otras actividades creativas.

## **Redes sociales, nuevas tendencias**

No podemos olvidarnos de las redes sociales de Internet en las relaciones del adolescente, ya que cobran cada vez más importancia en su vida y resultan más complicadas de controlar. Sabemos que cuatro de cada cinco adolescentes tienen perfil definido en alguna red social. A través de ellas se pueden comunicar no sólo con sus amigos, sino también con desconocidos; hasta un 10% de los niños entre 11 y 16 años llega a ser víctima de acoso sexual en Internet y este número está en aumento.