



**Nombre de alumno:** Aline de la Luz Oseguera Pérez

**Nombre del profesor:** Paola Jacqueline Albarrán Santos

**Nombre del trabajo:** Ensayo

**Materia:** Adolescencia

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** Quinto cuatrimestre

**Grupo:** LPS19SSC1022-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de enero de 2024

## **Introducción**

La adolescencia es una etapa de la vida caracterizada principalmente por los cambios físicos, a esta también se liga los cambios sociales y emocionales. Dicha etapa está comprendida de los 11 a los 19 años, en este lapso de tiempo los adolescentes experimentan muchas situaciones que permiten que puedan irse preparando poco a poco para la vida adulta. En ella se viven cambios emocionales intensos, como lo son la irritabilidad, la euforia, la ansiedad y la tristeza.

La búsqueda de identidad y los cambios hormonales muchas veces son las responsables de causar repentinos cambios de humor, esto a su vez provoca cambios en la manera en que el adolescente se relaciona con su entorno. Se busca establecer relaciones con personas de su misma edad y esto ayuda a establecer su propia identidad, los amigos se convierten en una parte importante en la vida del adolescente y pueden tener una influencia significativa en el comportamiento y las decisiones del mismo.

En esta compleja etapa del ser humano, existen también diversos factores de riesgo a los que el adolescente se enfrenta, entre ellas pueden encontrarse el uso de sustancias nocivas para su salud, el desarrollo de un comportamiento agresivo o el inicio temprano de su vida sexual, que como bien se sabe, al no llevarse a cabo de manera cuidadosa y/o responsable pueden acarrear consecuencias como contraer ETS (enfermedades de transmisión sexual) o embarazos no deseados.

Es por ello que, para un adolescente, el acompañamiento y apoyo de la familia y de los adultos de su confianza es fundamental, esto les permitirá un buen desarrollo emocional y social. En el siguiente ensayo hablaré acerca de las formas en las que se pueden mejorar el vínculo con los adolescentes y poder generar una relación armoniosa en la que exista comprensión y respeto

## **Formas de mejorar el vínculo con los adolescentes.**

El vínculo con adolescentes puede generar desencuentros familiares, que si no son tratados a tiempo pueden derivar en una crisis constante. Los adolescentes atraviesan una etapa evolutiva en la que experimentan muchos cambios intensos. Como había mencionado anteriormente al introducir este ensayo, tanto el físico como la mente y la manera en que las emociones influyen en sus relaciones familiares y sociales se transforman.

Estos cambios muchas veces no pueden ser comprendidos por los padres, y esto ocasiona que no pueda haber un acompañamiento que sea del todo saludable, sin embargo, esta reacción es comprensible de cierta manera, ya que nadie tiene un manual de cómo lidiar con estos cambios y más aún si se trata de padres primerizos con experiencia nula en tratar temas así.

En la familia del adolescente pueden detonarse diversos conflictos que afectan la relación con los padres como pueden ser la falta de buena comunicación, malos hábitos, problemas de conducta y comportamientos agresivos. En esta clase de situaciones, ambas partes, tanto los adolescentes como los padres pueden llegar a sentirse incomprendidos y esto provoca la sensación de que la relación o el vínculo ha cambiado y que este solo genera sufrimiento y rechazo.

Teniendo en cuenta que, en este planteamiento, el adolescente es quien está atravesando el conflicto, para promover a la mejoría del vínculo, los padres deben optar por algunas conductas que ayuden al adolescente a tener una cercanía a ellos, estas pueden ser:

- Evitar la discriminación hacia su persona, aceptar sus cambios corporales y sus decisiones sin hacer comentarios que puedan resultarle hirientes.
- Hablarles desde la comprensión y el amor que merecen, dejando de lado el pretender un acercamiento amenazante o incomodo
- Establecer con respeto, los limites necesarios a ciertas conductas erróneas, generar las correcciones sanas a tiempo, ayudándolos a asumir las consecuencias de sus actos

- Comprender que la infantilización innecesaria y perjudicial impide el crecimiento de su responsabilidad y su autonomía
- Evitar las comparaciones con otros jóvenes, para que esto no afecte su salud mental y su autoestima

Comprendiendo lo compleja que es esta etapa, quizá alguno de estos puntos pueda ser un tanto complicado, ya que se requiere la cooperación de ambas partes para que exista un equilibrio en la convivencia, los adolescentes requieren mucho apoyo y comprensión, es por ello que considero que los puntos mencionados anteriormente, pueden favorecer a la mejora de las relaciones padre e hijos.

## **Conclusión**

La adolescencia representa una etapa muy compleja en la vida de todo ser humano en ella se experimentan muchas situaciones que permiten que puedan irse preparando poco a poco para la vida adulta. Se viven cambios emocionales intensos. La búsqueda de identidad y los cambios hormonales causan repentinos cambios de humor, esto a su vez provoca cambios en la manera en que el adolescente se relaciona con su entorno.

Como hemos visto, esta etapa también implica diversos factores de riesgo que pueden ser muy perjudiciales para el adolescente, la falta de orientación por parte de un adulto a cargo de él, puede generar diversas consecuencias en la vida del mismo, ya que aún con la suficiente madurez y experiencia para tomar ciertas decisiones.

Muchos de estos cambios no pueden ser del todo comprendido por los padres y detonan diversos conflictos que afectan la relación como pueden ser la falta de buena comunicación, malos hábitos, problemas de conducta y comportamientos agresivos. Tomando en cuenta que es el adolescente quien está atravesando por el conflicto de los cambios, es fundamental para los padres poder conocer las alternativas que contribuyen a que su relación con sus hijos adolescentes mejore y les permita crear un ambiente hogareño y amoroso.

La comprensión, la paciencia, el amor, la sana educación y el establecimiento de límites necesarios, son fundamentales para el buen desarrollo de todo ser humano.