



FABIOLA ANAHÍ LÓPEZ CANCINO

PAOLA JAQUELINE ALBARRÁN SANTOS

ADOLESCENCIA

ENSAYO

QUINTO CUATRIMESTRE

22 DE ENERO DE 2024

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia constituye un período especial del desarrollo, del crecimiento y en la vida de cada individuo. Es una fase de transición entre un estadio, el infantil, para culminar en el adulto. Se trata de una etapa de elaboración de la identidad definitiva de cada sujeto que se plasmará en su individuación adulta.

En la adolescencia se despliegan un conjunto de cambios corporales que incluyen desde el crecimiento físico hasta los neuroendocrinos que ponen en marcha unas modificaciones corporales que culminarán en la consolidación de un cuerpo adulto y facilitarán la aparición de los caracteres sexuales secundarios, diferenciados en el varón y en la mujer. Aparecen por primera vez manifestaciones de la capacidad genésica y reproductiva con la menstruación y la primera emisión seminal.

Estos cambios se acompañan también por el desarrollo de los deseos y las pulsiones sexuales, con una intensidad que desconocía hasta ese momento y que constituyen uno de los elementos más difíciles de asimilar emocionalmente. Este conjunto de cambios físicos reciben la denominación desde la perspectiva biológica de pubertad.

Su visión de sí mismo como persona le tiene que llevar a la exploración del mundo externo, donde ensayar y probar las nuevas posibilidades adquiridas, donde aparecen nuevos intereses y preocupaciones. Es la proyección en el mundo exterior de la transformación que está viviendo, con el consiguiente cambio en sus relaciones sociales.

## 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. La adolescencia es una etapa evolutiva en la que se sufren muchos cambios y de naturaleza muy profunda. El cuerpo, la mente, las relaciones familiares y sociales se transforman. Es por eso que parece comprensible que los padres no logren en muchos casos, llegar a acompañar todos estos cambios de una manera saludable para todo el entorno familiar.

La relación entre padres e hijos adolescentes puede ser desafiante, ya que la adolescencia es una etapa de transición y pueden tener diferentes necesidades y preocupaciones que los adultos. Sin embargo, es importante fortalecer la relación entre padres e hijos adolescentes para poder brindarles el apoyo y la guía necesaria para ayudarlos a navegar esta etapa de la vida.

Es importante que los progenitores evalúen su actitud. Muchas veces tratan de oponerse incluso con castigos a las ansias de sus hijos de salir a reunirse con amigos o negarse a realizar las tareas del hogar. Sin embargo, ambas actitudes los van a ayudar en su vida futura: los amigos los preparan para desenvolverse en sociedad; mientras que negarse a las tareas les enseña a rechazar circunstancias que no le gustan y a no ser una persona pasiva.

Los especialistas mencionan que los papás deben ser firmes, amorosos, asertivos, deben escuchar la forma de pensar y los sentimientos de su hijo. Pueden intentar convencerlo, negociar o hacerle ver las consecuencias de sus acciones, pero nunca forzarlo.

### **NO DAÑAR LA CONFIANZA**

Evite cometer estos errores para que la relación con su el adolescente no se deteriore:

Hay que quitarse la idea de que la adolescencia es un capricho o un acto de rebeldía. Es una etapa compleja en la vida de cualquier ser humano.

No hay que imponer castigos fuertes o límites inflexibles al adolescente, tampoco se burle de él o de ella. Recuerde que, está aprendiendo a desarrollar habilidades y destrezas en todos los ámbitos sociales y es clave que tenga una buena autoestima.

No hay que ser una madre o un padre muy permisivo o aquel que quiere enseñarle cómo es la vida y lo incentive a tomar juntos, a pelear o a relacionarse con personas del sexo opuesto, etc., mencionando que es mejor que sea usted que le "enseñe a ser hombre".

Lo mismo ocurre con las mujeres, o les prohíben salir con amigas o les enseñan a maquillarse, vestirse coquetamente, etc. Lo ideal es guiar, apoyar y acompañar, dejando que ellos vayan aprendiendo con los errores que esto pueda conllevar y corrigiéndolos cuando sea necesario.

### **Estrategias para mejorar el vínculo:**

1. **Comunicarse de manera efectiva** es importante establecer una comunicación abierta y honesta con los adolescentes, y escuchar sus preocupaciones y opiniones con respeto y empatía.

2. **Establecer límites claros** para ayudar a los adolescentes a entender lo que se espera de ellos y a desarrollar su autodisciplina.
3. **Proporcionar apoyo emocional a los adolescentes**, y ayudarlos a procesar sus emociones y a manejar el estrés.
4. **Fomentar la independencia de los adolescentes**, y ayudarlos a desarrollar sus habilidades y confianza en sí mismos.
5. **Proporcionar un ambiente seguro y estable** para los adolescentes, y ayudarles a sentirse valorados y aceptados.
6. **Participar en sus actividades** y mostrar interés en sus pasatiempos y metas.
7. **Proporcionar orientación y guía**, ayudándoles a tomar decisiones informadas.
8. **Fomentar la responsabilidad y la autodisciplina** en los adolescentes, y ayudarles a desarrollar sus habilidades para tomar decisiones y resolver problemas.
9. **Proporcionar oportunidades para el desarrollo** y ayudarles a explorar y mejorar sus habilidades y conocimientos.
10. **Proporcionar un ejemplo de comportamiento ético y responsable**, y ayudarles a desarrollar su propia ética y valores.
11. **Ser un modelo de resiliencia** y ayudarles a desarrollar la capacidad de enfrentar desafíos y superar las dificultades.
12. **Fortalecer la relación con el otro progenitor** y trabajar juntos para brindar un ambiente estable y seguro para los adolescentes.
13. **Fomentar la responsabilidad** Ayuda a tu adolescente a desarrollar habilidades de responsabilidad, como la gestión del tiempo y las tareas domésticas.
14. **Establecer límites claros** Los adolescentes necesitan límites para sentirse seguros. Establece reglas claras y consecuencias para su incumplimiento. Asegúrate de que las reglas sean justas y discútelas con tu hijo.
15. **Comprensión de su aislamiento y respeto por sus espacios** En la etapa de la adolescencia, los chicos/as **necesitan una mayor independencia**. Comienzan a relacionarse más con sus iguales, aumenta su implicación social con ellos y los

adultos pasan a un segundo plano, los padres ya no son sus únicos referentes ni sus únicos modelos. Que no quieran pasar tiempo con los adultos, es totalmente normal y no debemos preocuparnos por ello. Como decimos, mantener las líneas de comunicación abiertas y mostrarnos accesibles para cuando nos puedan necesitar, es primordial.

## CONCLUSIÓN

Es importante recordar que la relación entre padres e hijos adolescentes es una de las más importantes en la vida de un joven. La etapa adolescente puede ser desafiante y requerir una gran cantidad de apoyo y orientación. Aplicando las estrategias mencionadas anteriormente, puedes fortalecer el vínculo y la relación con el adolescente, brindarle el apoyo y la guía necesarios, y ayudarlo a navegar esta etapa de transición de manera saludable.

Hay que tener en cuenta que cada adolescente es diferente y puede tener necesidades y desafíos únicos, por lo que es importante ser flexible y adaptarse a las necesidades individuales de tu hijo adolescente. Además, es primordial buscar ayuda profesional si se detecta algún problema en la relación o en el comportamiento de tu hijo. Los profesionales de la psicología infantojuvenil están especializados en esta etapa del desarrollo y pueden proporcionarte la ayuda necesaria para la mejora del vínculo paterno o materno.

## BIBLIOGRAFÍA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LPS/095f45ee7e6b5117dfc55da7712c9a48-LC-LPS501%20ADOLESCENCIA.pdf>

<https://codexpsicologia.com/como-mejorar-la-relacion-con-nuestro-a-adolescente/>

<https://colegioviktorfrankl.edu.mx/tips-relacion-padres-e-hijos/>

<https://www.etapainfantil.com/mejorar-la-relacion-hijo-adolescente>