

¿Qué es la adolescencia?

Tanto escuchamos y hablamos sobre los adolescentes y sus transgresiones, pero realmente, ¿cómo son? ¿Qué piensan y sienten? ¿Qué tiene de especial y diferente esta etapa?



©UNICEF/Uruguay/2020/Pradera

La adolescencia tiene mala prensa. Socialmente esta etapa suele verse como un período complicado. Muchas veces nos vinculamos con los adolescentes desde el miedo, ubicándolos en el lugar de “problemáticos”, sin darnos cuenta de que hemos rodeado esta etapa de prejuicios.

¿Acaso los adultos nos olvidamos de cuando fuimos adolescentes?

¿No recordamos cómo nos veían y qué cosas hacíamos?

Frecuentemente los adultos creemos que los adolescentes son apáticos, irresponsables y poco comprometidos. O incluso creemos que no son capaces de cumplir con determinadas tareas. ¿Es realmente así?

La adolescencia es una etapa necesaria e importante para hacernos adultos. Pero esencialmente es una etapa con valor y riqueza en sí misma, que brinda infinitas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas. Es una etapa desafiante, de muchos cambios e interrogantes para los adolescentes, pero también para sus padres y adultos cercanos.

https://www.youtube.com/watch?v=Tx_ARgiKlE&t=2s

¿De qué edad a qué edad va la adolescencia?

La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. Independientemente de la dificultad para establecer un rango exacto de edad es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa.

¿Cuáles son las etapas de la adolescencia?



Adolescencia temprana

Entre los 10 y 13 años. Las hormonas sexuales comienzan a estar presentes y por esto se dan cambios físicos: “pegan el estirón”, cambian la voz, aparece vello púbico y en axilas, olor corporal, aumento de sudoración y con esto surge el enemigo de los adolescentes: el acné. Comienzan a buscar cada vez más a los amigos.



Adolescencia media

Entre los 14 y 16 años. Comienzan a evidenciarse cambios a nivel psicológico y en la construcción de su identidad, cómo se ven y cómo quieren que los vean. La independencia de sus padres es casi obligatoria y es la etapa en la que pueden caer fácilmente en situaciones de riesgo.



Adolescencia tardía

Desde los 17 y puede extenderse hasta los 21 años. Comienzan a sentirse más cómodos con su cuerpo, buscando la aceptación para definir así su identidad. Se preocupan cada vez más por su futuro y sus decisiones están en concordancia con ello. Los grupos ya no son lo más importante y comienzan a elegir relaciones individuales o grupos más pequeños.

El adolescente se siente niño y adulto al mismo tiempo, pero sabemos que no es ni una cosa ni la otra. Está en permanente transición: pasar de ser niño y depender del mundo adulto para todo, a ser joven y comenzar a hacerse cargo de su vida.

Seguramente tengan muchos recuerdos de situaciones con sus hijos o hijas adolescentes en las que un día los felicitaron por un acto de madurez y responsabilidad (ayudaron a su hermano menor con la tarea, fueron solos a la feria o recibieron un elogio del adscripto del liceo) y *en la misma semana* los sorprendieron por un acto de inmadurez (se olvidaron la mochila en el ómnibus, recibieron una observación del liceo por estar jugando de manos, se durmieron luego de pasar la noche jugando en el celular).

Antes de enojarnos recordemos la etapa que están viviendo, en la que su cerebro está cambiando por completo, se está remodelando y generando nuevas conexiones. Ellos están viviendo una etapa repleta de crecimiento y cambios acelerados, superada solo por lo que experimentaron en sus primeros años de vida.

Los adultos, ¿cómo podemos acompañarlos en su crecimiento?

Los adolescentes no buscan hacernos enojar intencionalmente, no quieren hacernos la guerra ni iniciar una lucha de poder. Muchas veces si no hacen lo que esperamos, es porque no pueden hacerlo, porque hay un proceso de maduración cerebral que está en marcha y debe consolidarse para dar paso a una persona con capacidad de autorregulación y toma de decisiones responsables.

Los adultos no debemos acercarnos desde el miedo o reaccionando mal cuando el adolescente nos cuestione, esto no habilita el diálogo ni construye un entorno de confianza y seguridad.

La adolescencia es una etapa de florecimiento, de proyectos, de descubrimiento de sí mismos y del entorno. Nuestro rol como adultos es justamente el de colaborar para que esto fluya y habilitar a que pase, sin bloquearlo o enlentecerlo. Por eso, es fundamental que los padres, educadores y referentes

de los adolescentes tengamos presente que el gran objetivo al transitar la adolescencia es que puedan aprender a tomar decisiones, aprender de sus errores, hacerse cargo de sus actos, responder con libertad, funcionar con responsabilidad y crecer en autonomía, para poder llegar a ser adultos saludables.

Disponible en <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>