

# La pubertad y la adolescencia



Ana Rodríguez Ortiz  
Terapeuta de familia

En relación con el tema de la familia, quisiera comentar dos aspectos (Pubertad y Adolescencia y Juventud) que por diversos motivos no hubo tiempo o lugar para hacerlos. Por ello quisiera dedicarles estos 2 meses antes de vacaciones un espacio, dada la importancia que tienen, a mi juicio.



**A**ntes de nada, quisiera hacer una somera aclaración sobre las etapas por las que pasamos todos: Prenatal - Infancia - Niñez - Pubertad - Pre-Adolescencia - Adolescencia - Juventud - Adulthood y Ancianidad, siendo así que el término Pubertad se refiere a los cambios corporales en la maduración sexual más que a los cambios sociales y culturales que ésta conlleva. También se la conoce como Pre-Adolescencia. La adolescencia, como tal, es el periodo de transición psicológica y social entre la niñez y la vida adulta.

La Pubertad se inicia entre los 10-12 años y finaliza a los 19-20. La Adolescencia abarca gran parte del periodo de la Pubertad y diríamos que ambas se presentan en concomitancia. Para la OMS la Adolescencia es el periodo comprendido entre los 15-19 años, tras los que se entraría en la Juventud, 19-25 años. Considerándose esta edad, como Adulthood (de cara al DNI).

La Adolescencia incluye grandes cambios tanto en el cuerpo como en la forma en la que un joven se relaciona con el mundo. Estos cambios son: físicos, sexuales, cognitivos, sociales y emocionales, los cuales pueden causar ansiedad tanto en los niños como en sus familias, ya que la revolución hormonal que experimenta el niño lo convierte en un ser "bastante conflictivo".

## La Adolescencia tiene 3 etapas:

- **Adolescencia Temprana (10-13 años).** Los niños experimentan un rápido crecimiento. Empieza a aparecer el vello en axilas y zona genital, inicio del desarrollo de los senos en las niñas y aumento de tamaño en los testículos de los varones. Puede aparecer la primera menstruación (menarquía), y a veces se producen ausencias durante meses (amenorrea). Es una etapa en que algunos niños se cuestionan su identidad de género, (¿se admite

como niño o niña?) que no hay que confundir con la orientación sexual. Empiezan a tener mayor necesidad de privacidad desarrollando un "egocentrismo" que lleva a enfocar su pensamiento hacia ellos mismos.

- **Adolescencia Media (14-17 años).** Los cambios iniciados en la etapa anterior continúan hasta su formación total. Los varones inician un "crecimiento repentino", la voz se les va agravando (gallos incluidos), aparición de "acné" sobre todo en la cara y a las niñas se les suele normalizar la menstruación. Es un momento conflictivo porque surge el interés por las relaciones románticas y sexuales y como de cara a la ley, a los 16 años, pueden dar su consentimiento a tener relaciones sexuales con quien quiera, sin que los padres lo sepan, los devaneos entre los que forman las "pandillas" son muy frecuentes, y los disgustos también.

Aparecen dudas sobre su sexualidad, (orientación sexual: les gusta el sexo contrario o el mismo) se exploran el sexo a través de la "autoestimulación", y como suele ser eso lo que más les preocupa a unos y a otros, el tema del estudio queda ligeramente relegado con lo que puede aparecer el fracaso y el abandono escolar, aunque afortunadamente se recupera pasado un tiempo.

Muchos jóvenes se inquietan por encontrar su sitio y tener más independencia (periodo de individuación), les gusta pasar más tiempo con sus amigos, que suelen ser sus "confidentes", que con sus padres. Les preocupa su aspecto y la presión que sobre ellos puedan ejercer sus "pares". Empieza a madurar su cerebro cuya maduración completa se logrará sobre los 24 - 25 años. Aunque a veces parezca que no maduran nunca... Es una etapa en la que empiezan a tomar decisiones apoyándose, a veces, en razonamientos poco éticos y banales con los que consiguen engañarse y engañar a los padres: "tendría que estudiar el examen, pero como me han llamado los amigos para salir... luego lo estudio" y sale. "Un porrito lo toma todo el mundo... no me va a pasar nada" y lo toma...

- **La Adolescencia Tardía (18-21 años).** Su desarrollo físico ya se ha completado, su altura ya se ha estabilizado y consiguen un cierto equilibrio de sus impulsos, lo cual les empieza a dar seguridad y sus amistades se vuelven más estables. Estos adolescentes se creen que son adultos jóvenes, el proceso de individuación ya está más elaborado y empiezan a tener su propia "escala de valores". Piensan más en su futuro, pero basan sus decisiones más en ilusiones e ideales que en la



realidad: “yo quiero ser inventor, yo voy a ser médico para curar a mi familia, yo quiero pilotar aviones o trabajar en la NASA, aunque también los hay, que su máxima aspiración es ser rico y crear un emporio como Amancio Ortega”.

A los padres, a veces, los consideran de su mismo nivel a los que se les puede pedir un consejo (que no siempre aceptarán) para ver si coincide con su idea, pero no les reconocen como autoridad, de ahí las discusiones que suelen tener con ellos.

### La Adolescencia es un proceso

Engloba el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social que suele finalizar hacia los 21-22 años, aunque la Madurez no siempre está presente. Es una etapa en que sus protagonistas son jóvenes que no adultos, pero tampoco son niños. Hay una preocupación por descubrir su propia identidad y su autonomía individual.

En el aspecto psicológico, sus emociones se relacionan sobre todo con el amor. Escogen a sus amigos. Sienten la capacidad de discriminar sus afectos: quieren de diferente manera a cada persona que les rodea personalizándolos. Aprenden a relativizar.

Sus deseos los pueden manifestar de una forma exacerbada o con la espontaneidad propia de la infancia y a actuar de una manera sutil en las interacciones con los demás o con cierta represión como si fueran adultos, y es porque su personalidad no se ha consolidado todavía.

Aunque hay autores que consideran que a los 21 años empieza la vida adulta, no se puede generalizar porque depende del desarrollo psicológico de cada individuo. No siempre la edad cronológica coincide con la edad mental.

### “Comportamiento de rebaño”

La última etapa de la adolescencia se caracteriza por lo que llaman ahora el “comportamiento de rebaño” (palabra que detesto por la connotación que tiene de “gregario”): los jóvenes visten igual, hablan igual, van a los mismos sitios, escuchan la misma música, viven las mismas experiencias y a todo esto lo llaman “salir a”: bares, discotecas, conciertos, centros deportivos, cultura, diversión en general. Se van fortaleciendo y la personalidad se afianza.

A los 18 años, jurídicamente alcanzan la mayoría de edad y eso de poder conducir, votar, y enseñar el DNI con su edad, les llena de satisfacción y de “poderío”. Este momento tiene un peligro que quiero señalar y es que, debido a los medios de comunicación y a la publicidad, le dan mucha importancia al aspecto físico y es cuando aparecen los trastornos de alimentación (bulimia y anorexia) por no aceptarse como son, y porque quieren gustar.

Desde un punto de vista social no hay que olvidar que a esta edad hay que irlos preparando para que se vayan familiarizando con los roles de adultos, ya sea para el trabajo, para el estudio, o para formar una familia. Es un momento en que puede aparecer la llamada “crisis de identidad”, cuando se coquetea con los “malos hábitos”, el “alcohol”, las malas compañías... sin olvidar las redes sociales, y tantos medios de comunicación que tienen a su alcance.

Respecto a los padres, es una etapa difícil que requiere un “seguimiento cuidadoso” de los hijos, no tanto para prohibirles, como de acercamiento mediante la comprensión, la confianza y el respeto, y no siempre los padres están dispuestos o preparados.

Es de vital importancia trabajar la salud sexual y reproductiva con los hijos con una educación adecuada tanto para evitar embarazos no deseados como infecciones de transmisión sexual. Las muy jóvenes corren el riesgo de concebir un hijo con algún defecto congénito, si su útero no está lo suficientemente maduro para la concepción. De ahí la necesidad de tomar precauciones y ser conscientes del riesgo que corren si no saben cuidarse.

### Una etapa de cambios

A partir de ahora, de la misma manera que el cuerpo y el cerebro van cambiando, también lo hace el comportamiento de los hijos. Se vuelven más impulsivos y a veces se involucran en situaciones de riesgo con consecuencias negativas porque no calculan sus fuerzas: peleas, retos, se vuelven contestatarios... y se creen “muy machos”.

La adolescencia es también una etapa de cambio para los padres que, por un lado, tienen que ir aceptando su envejecimiento y por otro, el hecho de que sus hijos están en vías de ser adultos. Esta situación en ambos casos se puede vivir como una pérdida. El hijo se tiene que despedir de su infancia e ir haciendo frente a la madurez y a lo que se espera de él y los padres, ir admitiendo que los hijos van teniendo ideas propias y que la madurez de los hijos en buena medida, depende del trato que se les dé en cuanto a seguridad, estima, autonomía, responsabilidad y naturalidad con la que vivan el crecimiento social, cognitivo y sexual de sus hijos, mediante el diálogo y la paciencia.

Hay que pensar que la Adolescencia pasará, es como “capear un temporal”. No se puede frenar al viento, hay que esperar a que amaine, y saber que siempre “amaina”; con un adolescente pasa lo mismo, hay que darle tiempo.

“No perdemos un adolescente, estamos ganando un adulto joven” y eso lleva su tiempo