



## ¿QUÉ PASA DURANTE LA ADOLESCENCIA?



Si usted piensa que la forma en que sus hijos se comportan como adolescentes es como se van a comportar el resto de sus vidas, es probable que sienta una buena dosis de ansiedad. Aunque pueda parecer lo contrario, los adolescentes no han crecido para transformarse en personas terribles, por la sencilla razón que no han crecido todavía. Están en una etapa llamada de Individuación, su comportamiento es sólo temporal. Durará el tiempo que sea necesario para ellos poder averiguar quiénes son y cómo pueden pasar de la niñez a la edad adulta.

Muchas tareas de la vida son inherentes al crecimiento y desarrollo del niño. Estas cometidos pueden ser físicos, intelectuales, emocionales, sociales, psicológicos o espirituales. Cuando los jóvenes transitan a través de la adolescencia, desde la niñez a la edad adulta, su tarea principal es la individuación, es decir el desarrollo de su personalidad, de su ser persona.

## CARACTERÍSTICAS DEL PROCESO DE INDIVIDUACIÓN

1. Los adolescentes tienen la necesidad de descubrir quiénes son.
2. La individuación se ve generalmente como rebelión a los padres.
3. Los adolescentes pasan por grandes cambios físicos y emocionales.
4. Las relaciones entre pares (amigos) tienen prioridad sobre las relaciones familiares.
5. Adolescentes buscan explorar y ejercer el poder personal y la autonomía.
6. Los adolescentes tienen una gran necesidad de privacidad.
7. Los padres se convierten en un estorbo para sus hijos adolescentes, se avergüenzan de sus padres.
8. Los adolescentes se ven a sí mismos como omnipotentes y omnisciente (sabelotodo).



## Los adolescentes tienen la necesidad de descubrir quiénes son

Los adolescentes quieren saber en qué se diferencian de sus familias, cómo se sienten y lo que piensan acerca de las cosas, y cuáles deben ser sus propios valores. Este proceso de separación de la familia en la preparación para una vida adulta independiente se denomina individualización, descubrimiento de su personalidad.

## La individuación se ve generalmente como rebelión a los padres

Aunque la mayoría de los padres se preocupan cuando ven a sus hijos adolescentes rebeldes, sería más apropiado preocuparse si no lo fueran. Los adolescentes deben comenzar a separarse de sus familias, y la rebelión les da la capacidad de hacer esto. Al principio, los adolescentes pueden rebelarse, desafiando lo que es importante para sus familias (valores de la familia), o desvalorar totalmente lo que sus padres quieren y luego hacer exactamente lo contrario. Más tarde, pueden rebelarse en otros aspectos, pero en un principio la individuación es principalmente una reacción en contra de sus padres, y hacer lo contrario es la forma más sencilla y natural de ser diferente. Si de adolescentes no se les permite ser rebeldes, podrán hacerlo en sus veinte, treinta o cincuenta años. Lo que es peor, pueden convertirse en adictos a la aprobación- y tener miedo de tomar riesgos o simplemente sentirse cómodos con lo que son y nunca intentar ser mejores, es decir convertirse en adultos mediocres.

## Los adolescentes pasan por grandes cambios físicos y emocionales.

Les guste o no, los adolescentes maduran física y sexualmente, sometidos a procesos biológicos que están esencialmente fuera de su control. Además de los tumultuosos sentimientos contradictorios, estos grandes cambios provocan en los adolescentes ansiedad con respecto al ritmo de cambio, pueden sentir que su maduración física es demasiado rápida o demasiado lenta en relación a la de sus compañeros. (La mayoría de los padres prefieren que sus hijos maduren lentamente, pero la naturaleza tiene sus propios patrones.)

El proceso de maduración física, con sus cambios hormonales repentinos y de gran alcance, causa cambios de humor. Sin premeditación, los adolescentes son muy agradables un minuto y pueden sacar las uñas el siguiente. Además, algunos adolescentes tienen un ritmo de crecimiento físico tan rápido que experimentan verdaderos "dolores de crecimiento", y sus cuerpos duelen en realidad.

## Las relaciones entre pares (amigos) tienen prioridad sobre las relaciones familiares.

Los adolescentes tienen que resolver sus relaciones con sus pares para saber si encajan y/o cómo encajar en el grupo. Las amistades ocupan el tiempo y lugar que antes era de la familia. Aunque las relaciones entre iguales ayudan a los adolescentes en su tarea de separación de la familia, los padres a menudo lo interpretan como rechazo o rebelión. Tenga paciencia. Si evita las luchas de poder y las críticas, su hijo se convertirá en uno de tus mejores amigos en sus veintes.



## Adolescentes buscan explorar y ejercer el poder personal y la autonomía.

Los adolescentes tienen un fuerte deseo de saber lo que son capaces, necesitan poner a prueba su poder y su sentido de importancia en el mundo. Esto significa que ellos quieren decidir lo que pueden hacer por sí mismos sin ser dirigido y ordenado. Los padres a menudo toman esto como un desafío a su propio poder, creando así las luchas de poder.

Algunos adolescentes encuentran el poder personal tan intimidante que quieren que los demás, por lo general sus propios compañeros, les digan qué hacer, lo cual puede ser una consecuencia peligrosa del excesivo control por parte de los padres. Esto no es una opción fácil, rebelión o cumplimiento, pero es a menudo la única opción que los adolescentes ven cuando no se les da la oportunidad de ejercer su propio poder personal y autonomía. Para los padres, la clave es aprender a apoyar esta natural rebelión adolescente con formas respetuosas que enseñan habilidades importantes para la vida, y que ayuden al adolescente a convertirse en un adulto maduro, que le ayuden a la larga a ser feliz.

## Los adolescentes tienen una gran necesidad de privacidad.

Debido a que su ritmo de desarrollo se mueve tan rápido y está fuera de su control, puede ser embarazoso para los adolescentes que los miembros de su familia estén siempre viendo y conociendo de sus cosas. Mientras los adolescentes tratan de averiguar lo que es importante para ellos, pueden llegar a participar en actividades sin autorización de los padres antes incluso de haber pensado que quizá es algo que en realidad no les interesa o no desean después de todo. Para escapar de meterse en problemas o para no decepcionar a sus padres, los adolescentes encontrarán la manera de experimentar actividades que es posible que los padres no aprobarían sin su conocimiento.

La necesidad de su hijo por tener privacidad puede ser muy atemorizante para los padres. Puede preocuparse de que usted no está siendo un padre responsable si usted no sabe todo lo que su hijo está haciendo. Pueden temer que su hijo esté construyendo bombas (o participe en alguna otra actividad desastrosa) si no está atento. Tenemos noticias para ustedes: Si sus hijos adolescentes van a participar en estas actividades, lo harán a pesar de su vigilancia. Solo lo harán desde la clandestinidad para tener menos posibilidades de ser atrapado.

La mejor prevención para un posible desastre con su adolescente, es construir relaciones desde el amor, es decir ser firmes y exigentes pero afectuosos y cercanos al mismo tiempo. Deben saber que son incondicionalmente importantes para usted y debe proporcionarles oportunidades para que aprendan las habilidades importantes de la vida. Solo así serán capaces de pensar por sí mismos y decidir qué es importante para ellos.

## Los padres se convierten en un estorbo para sus hijos adolescentes, se avergüenzan de sus padres.

Durante la adolescencia, los chicos tienden a minusvalorar a sus padres y tratan de demostrar a los padres lo "estúpidos" que son. A veces los adolescentes actúan con vergüenza en torno a sus padres y familiares en público o incluso pueden negarse a verse con ellos. El afecto que puede haber sido una parte normal de la vida familiar en etapas anteriores, de repente puede llegar a ser un tabú. Como padres tenemos que recordar muchas veces que esta es una condición temporal, a menos que sea usted mismo que haga de esto una cuestión tan grande que se convierta en resentimiento en el futuro.



## Los adolescentes se ven a sí mismos como omnipotentes y omnisciente (sabelotodo).

Los padres que tratan de decirle a los adolescentes cómo vestirse o comer o lo que pueden o no pueden hacer simplemente no parecen entender que los adolescentes nunca se enferman, no sienten frío, no necesita dormir, y pueden vivir para siempre con comida chatarra o ninguna comida. Muchos padres incluso se preguntan cómo sus hijos pueden sobrevivir a estos años, pero el hecho es que la mayoría de los adolescentes lo hacen. Para algunos puede parecer que los métodos que defendemos son permisivos y aumentan las posibilidades de consecuencias drásticas. Pero lo cierto es que es todo lo contrario.

### ¡No a la Permisividad!

A menudo, estas anotaciones generan una muy fuerte reacción por parte de los padres que lean esta lista de características de la adolescencia. Los comentarios de estos padres van más o menos así, "No se puede dejar de ser un padre y dejar que los niños se vayan por su cuenta para individualizar." Esa última palabra se dice con una gran cantidad de sarcasmo.

No abogamos por la permisividad, porque ese tipo de crianza de los hijos priva a los jóvenes de las oportunidades de aprender habilidades para la vida, para desarrollar su propio potencial, para ser autosuficiente y responsable, y aprender de sus errores. Para hacer todo esto, necesitan orientación (amable y firme, pero no los controles externos y a veces extremos, que solo aumentan la rebelión. Las herramientas planteadas en este taller tienen este enfoque, buscamos ayudar a guiar a sus hijos adolescentes en una forma quizá novedosa pero positiva.

(Basado en los libros de disciplina positiva de Jane Nelsen y Lynn Lot)

Como referencia sobre los cambios durante la pubertad recomendamos revisar el siguiente documental <http://www.youtube.com/watch?v=KaXcV308AYM> SUEÑOS ADOLESCENTES