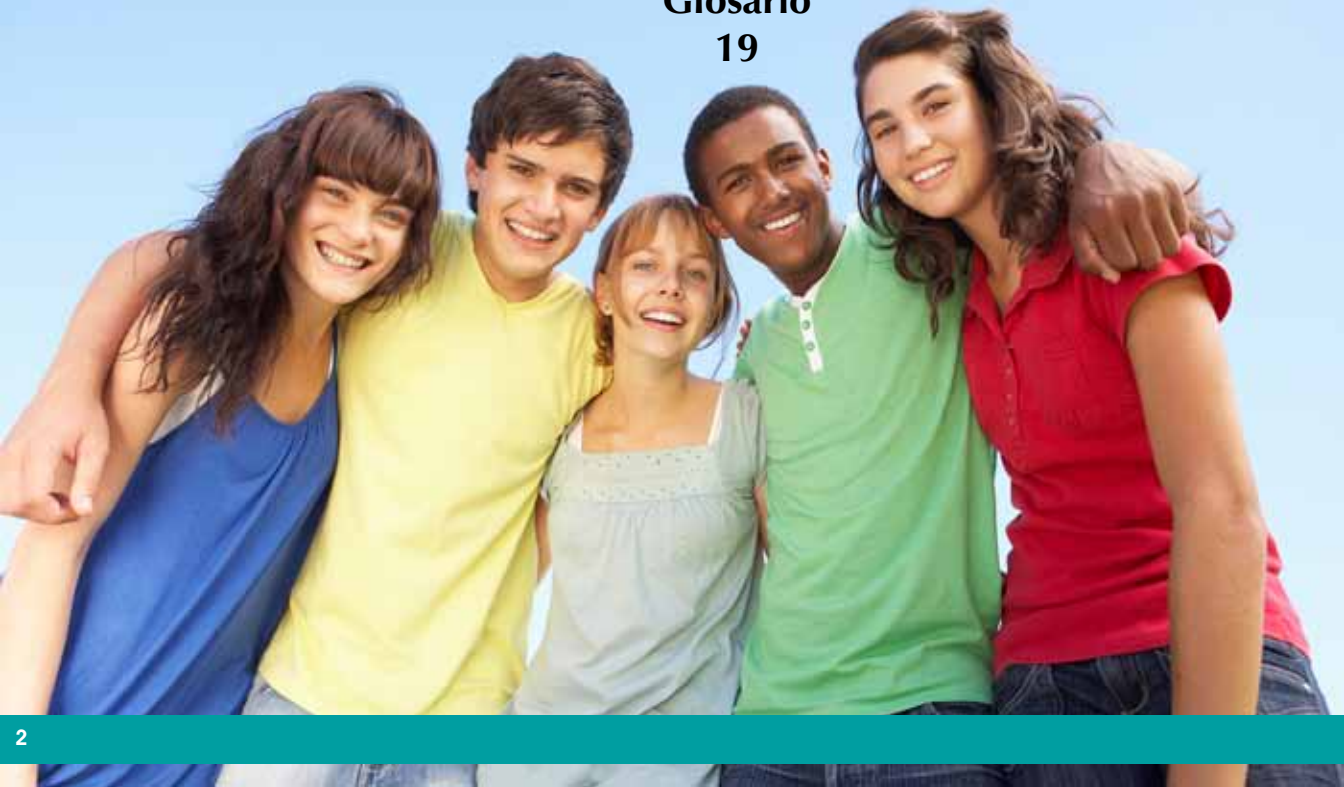
Otro libro sobre la adolescencia

Martha Hahmann

Índice

Introducción
3
Sobre el sexo
6
Actitud emocional
7
Problemas de los adolescentes
9
Los Adolescentes y el acoso
12
Glosario
19



Introducción

La adolescencia es esencialmente una época de cambios. Es un período de **transición** entre la infancia y la vida adulta que tiene características peculiares. Aunque en este libro leerás sobre los problemas que un adolescente puede tener que enfrentar, la verdad es que es fácil ser un adolescente feliz. Solo debes actuar siempre basándote en principios morales. Escucha siempre los consejos de los mayores, especialmente de tus padres. Ya tienes edad suficiente para distinguir entre lo que está bien y lo que está mal. Simplemente aléjate de lo que está mal y de las malas compañías que te provocan a hacer o decir cosas indebidas

La adolescencia es el ciclo en la vida del hombre que sigue a la pubertad. El ciclo se inicia entre los 12 y los 14 años y culmina con la madurez (18 a 20 años). No solo es la fase de mayores cambios psicológicos, también se tienen cambios físicos, sociales y mentales, entre otros.

Los jóvenes ya no son niños pero tampoco son adultos. Son una especie de mezcla, con **rasgos** de adulto y cosas de niño.

La evolución que se vive en esta etapa, nos hace entrar en crisis, nos encontramos en la búsqueda de nuestra propia **identidad**, en el proceso de configurar nuestra personalidad.

Expertos afirman que es la etapa de la vida del hombre en que más cambios se dan, a todos los niveles. Es una de las mayores crisis a las que se enfrenta un ser humano.

Los adolescentes experimentan sensaciones aparentemente opuestas de total rabia, o de felicidad **desmesurada**, de amor o de odio... a veces ambas en cuestión de horas.

Los adolescentes no comprenden por qué se les quiere "controlar", si ellos lo que buscan es más independencia. Se sienten orgullosos, u horrorizados, por los cambios físicos de la pubertad. A los adolescentes les cuesta concentrarse y tienden a aburrirse con facilidad.

Los padres y maestros a veces desconocen a los adolescentes. Los ven como un "nuevo" miembro de la familia o del colegio. Añoran al niño o niña de antes porque no saben cómo tratar al actual adolescente. Los padres y maestros muchas veces no

saben, o no quieren aprender, cómo apoyar en el deseo de tener mayor independencia.

Los padres y maestros temen perder el control de la situación. Rechazan el mundo de las drogas y el alcohol pues saben el peligro que esto implica para los jóvenes. Muchas veces no comparten los nuevos valores y prioridades de los adolescentes pero los jóvenes deben saber que sus padres los aman y por eso quieren protegerlos de estas situaciones negativas o peligrosas. Ambas partes deben aprender a negociar normas aceptables tanto para los padres y maestros como para los adolescentes.

Sobre el sexo

Los dramáticos cambios físicos de la adolescencia pueden llegar a ser muy preocupantes para algunos, especialmente para aquellos que son tímidos y que no desean hacer preguntas al respecto. Es importante informarse bien y de buenas fuentes. De esa manera se logra tranquilidad y **afrontar** el proceso de cambios con mayor facilidad.

Actitud emocional

La investigación ha **puesto de manifiesto** que cuatro de cada diez adolescentes en algún momento se sienten tristes, lloran y desean alejarse de todo y de todos.

En el transcurso de la adolescencia, uno de cada cinco adolescentes piensa que la vida no merece la pena ser vivida. Estos frecuentes sentimientos pueden dar lugar a un estado depresivo, que puede no ser evidente para los demás.

Las **ingestas** alimenticias excesivas, la **somnolencia** y las preocupaciones excesivas sobre la apariencia física pueden ser también signos de malestar o inconformidad emocional. Estudios recientes han demostrado que los problemas emocionales del adolescente no suelen reconocerse ni siquiera por los familiares o amigos.

Cuando se tiene conocimiento de los

cambios y las posibles respuestas a esos cambios es más fácil, el adolescente puede sentir que no está solo.

Se reconocen los síntomas como normales a causa de todos los cambios que se viven y es bueno tener la confianza de compartir los sentimientos y temores. Siempre hay alguien que puede ayudar.

Problemas de los adolescentes

Estudios

Menor rendimiento por:

- Ansiedad, **fobia escolar.**
- Falta de motivación.
- Déficit en estrategias de estudio.

Relaciones interpersonales

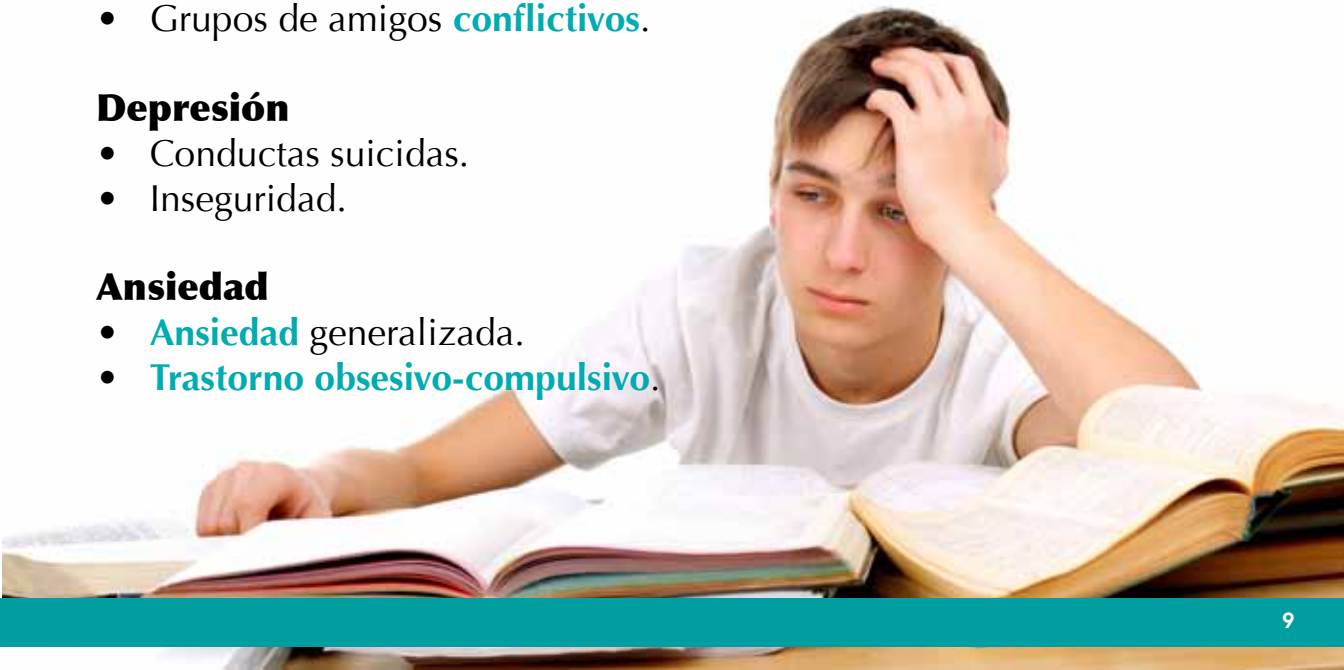
- Falta de habilidades sociales.
- Timidez.
- Soledad.
- Ansiedad social.
- Grupos de amigos **conflictivos**.

Depresión

- Conductas suicidas.
- Inseguridad.

Ansiedad

- **Ansiedad** generalizada.
- **Trastorno obsesivo-compulsivo**.



Conductas antisociales

- Agresividad.
- Consumo de sustancias estimulantes (alcohol, drogas).

Relaciones con los padres

- Incomunicación.
- Violencia familiar.
- Peleas.
- Discusiones.
- Ausencia de normas y control.

Relaciones de pareja

- Desamor, rupturas afectivas.
- Sensación de incompetencia afectiva.
- Dificultad de comunicación.

Problemas con la alimentación

- **Anorexia**.
- **Bulimia**.
- Problemas mixtos.

Problemas de autoimagen

- Autoestima.
- Desestructuración de la imagen del yo.
- Búsqueda de identidad.

Cada uno de estos problemas puede afectar demasiado. Es necesario buscar ayuda y consultar a un especialista que oriente. Siempre se resuelven mejor los problemas que se abordan desde el inicio.

Debe considerarse que en la adolescencia y/o inicio de la edad adulta van a consolidarse estructuras estables de personalidad y por ello deben buscarse actitudes sanas.

¡Busca ayuda!

¡No te calles!

¡Expresa lo que sientes!

¡Se feliz!

¡Eres el dueño de tu vida!

Los Adolescentes y el acoso

¿Sabías que… alrededor de un 10% de los adolescentes confiesan que han sufrido o sufren conductas de acoso en alguna ocasión? Este fenómeno ha causado ya numerosos daños entre los **adolescentes**, llegando incluso en algunos casos al suicidio.

Es importante estar consciente de que nuestro comportamiento puede afectar seriamente a otros. Practiquemos el respeto y la **empatía**. Y por otro lado, es vital que aprendamos a defendernos y en caso extremo a buscar ayuda. En ambos casos es importante tener toda la información del tema.

¿Qué es el acoso?

Según el psicólogo especializado en violencia escolar, Dan Olweus, el acoso se define como:

- Tipo de conducta dirigida a hacer daño.
- Repetida en el tiempo.
- Se produce en el seno de una relación interpersonal caracterizada por un desequilibrio de poder y de fuerzas.
- Donde la víctima difícilmente puede salir por sus propios medios.

Hay distintos tipos de bullying

- **bullying físico:** empujones, patadas, puñetazos, agresiones con objetos...
- **bullying verbal:** es el más frecuente. Se traduce en insultos y apodos principalmente, aunque también son frecuentes los menosprecios en público o el estar resaltando de forma constante un defecto físico.
- **bullying psicológico:** está en todos los tipos de bullying y son acciones encaminadas a minar la autoestima del adolescente y fomentar su sensación de inseguridad y temor.
- **bullying social:** pretende aislar al adolescente del resto del grupo y dejarlo en una mala posición. Se le conoce como bullying indirecto.

Lo más frecuente es que se de la combinación de varios tipos de bullying, y no uno solo.

¿Cómo saber si un compañero o un familiar sufre bullying?

En el **acoso**, al igual que en otro tipo de agresiones, la víctima se culpabiliza, se avergüenza y guarda silencio, por eso es muy probable que el adolescente no confiese que es víctima de acoso.

Es muy importante observar:

- si tiene lesiones
- si su ropa está rota
- si utiliza prendas de ropa para taparse brazos o piernas
- si tiene cambios bruscos de personalidad
- si está triste o deprimido

- si tiene problemas para dormir
- si tiene dolores físicos como dolor de estómago o de cabeza
- si se muestra con pocas ganas de asistir al colegio o al instituto
- si ya no quiere salir con los amigos

Sufrir acoso es una situación muy seria y grave, puede desembocar en consecuencias terribles para quien la vive y para los que le rodean.

Si sospechas que un compañero o familiar sufre bullying:

- habla con él
- permítele que exprese sus sentimientos
- no le presiones ni le juzgues
- sugiérele la idea de acudir a un psicólogo o consejero y hablar con sus padres o maestros

Glosario

Afrontar.
Anorexia. Falta anormal de apetito, dentro de un cuadro depresivo, por lo general en mujeres adolescentes, y que puede ser muy grave.
Ansiedad.
Bulimia. Enfermedad psicológica. Gana desmesurada de comer, que difícilmente se satisface.
Conflictivo.
Desmesurada.
Empatía.
Fobia escolar. Es la incapacidad total o parcial del niño de acudir al colegio, como consecuencia de un miedo irracional o algún aspecto de la situación escolar.
Identidad.
Ingesta.
Poner de manifiesto.
Rasgos.
Somnolencia.
Transición.
Trastorno obsesivo-compulsivo

Otro libro sobre la adolescencia

Martha Hahmann
1320 palabras palabras
Imágenes: Shutterstock
Fuentes:
http://adolescentes.euroresidentes.com/2012/08/adolescentes-bullying.html

http://www.euroresidentes.com/adolescentes/adolescencia.htm
http://www.guiajuvenil.com/adolescentes/adolescencia.htm