

# LA PUBERTAD Y LA ADOLESCENCIA

*José Antonio Alcázar*

La pubertad es ante todo un fenómeno que se da a nivel de la existencia corporal. Biológicamente está señalado por la aparición de la capacidad genésica, como si la capacidad de reproducirse fuese el hito que señala el acceso a la vida adulta. A este hecho sigue una etapa de adaptación y consolidación a la nueva circunstancia. En ella lo más característico es el progresivo despliegue de las posibilidades implícitas en la persona. Así, si la pubertad es algo que se da en el marco de la existencia biológica, la adolescencia representa el desarrollo de lo afectivo y espiritual.

## Prepubertad

Comienza cuando hacen su aparición los primeros cambios corporales específicamente sexuales. Hacia los 11 años en los chicos (en las chicas algo antes) aparecen estas transformaciones: vello, crecimiento en las piernas y cambios de voz, que dan la disarmonía motora y expresiva típica de esta etapa, en contraste con la gracia y flexibilidad del niño.

También en la conducta se observa esa disarmonía general. Son característica de esta edad tanto la inestabilidad ente puntos extremos del comportamiento como las reacciones contrapuestas. Se asiste a un desmoronamiento de la conducta infantil, junto a la aparición de formas de comportamiento negativas y extremas (apatía, irritabilidad, oposición, hostilidad, indiferencia, aislamiento, agresividad, etc.) y una disminución de los rendimientos escolares.

En este periodo crítico de maduración, en el predominan aparentemente los aspectos negativos sobre los positivos, resultan imprescindibles la paciencia y la fortaleza de padres y profesores y una gran confianza hacia el chico. De este modo se le podrá encauzar, corregir y ayudar a madurar fomentando el optimismo y el espíritu deportivo y ofreciendo a los alumnos motivaciones grandes, que den sentido a lo que deben hacer.

Dentro del campo de las funciones intelectuales, el primer cambio importante lo constituye la transformación del pensamiento lógico concreto en abstracto. El pensamiento comienza a independizarse de la imaginación. Otro aspecto importante es la sustitución de la memoria mecánica por la lógico-discursiva. Este cambio influye decisivamente en las notas, ya que la capacidad de retener mecánicamente tiende a cesar y la memoria lógico-comprensiva no está suficientemente ejercitada. Conviene fomentar la virtud de la laboriosidad, ayudándoles a trabajar todos los días.

En el ámbito de las tendencias, destaca la falta de unidad y congruencia de los propios impulsos. Esto es palpable en la avidez de experiencias, que se concreta en afán de aventuras, excursiones, explorar cuevas, acampadas, etc. Esta se de experiencias tiene también su expresión intelectual en el afán de leer y en la curiosidad investigadora: juegos de química, inventos, etcétera, que se alterna con repentinos periodos de aburrimiento, de ganduleo apático. Tienen necesidad de estar ocupados,

de hacer ejercicio físico y de dominar su imaginación. Por ello es muy oportuno fomentar las aficiones: el deporte, las excursiones y campamentos, las aficiones manuales y las lecturas amenas y de calidad.

El sentido de la amistad no está maduro y suele manifestarse en gregarismo, con una poderosa influencia de la pandilla, en la que a veces se someten incondicionalmente al líder o intentan tiranizar a los menos dotados. Importa mucho conocer el ambiente de su grupo de amigos para encauzar debidamente los respetos humanos y procurar que los chicos se ayuden entre ellos. Interesa fomentar la delicadeza en el trato y el espíritu de servicio, los encargos en la familia y en el colegio y cuanto ayude a los chicos a combatir el egoísmo y a ganar en solidaridad.

También en esta edad hace su aparición la sexualidad como tendencia consciente y de notable fuerza. No es solamente interés sexual, que se expresa en la búsqueda de información a través de libros, amigos, etc., sino apetito sexual. El superar sin grandes problemas la aparición de este componente de su existencia depende, en buena parte, de cómo se le haya educado durante la infancia. En esta edad se refuerza el sentido del pudor y es preciso insistirles en la importancia de la higiene y el aseo diario.

En el terreno afectivo son llamativas la inestabilidad general (bruscos cambios del estado de humor) y la intensa excitabilidad (predisposición al miedo y a la ansiedad, junto a mayor afición a las películas de este tema). Lo más importante y característico de esta etapa es el comienzo del desarrollo de la propia intimidad. Aparecen conductas egocéntricas y presuntuosas (habla en primera persona, se siente víctima, se ruboriza cuando se habla de él, etc.), así como una desconfianza generalizada. Necesita seguridad y pueden aparecer sentimientos de duda e inferioridad. Muchas veces, su enfrentamiento con personas o situaciones es, sobre todo, autoafirmación.

Es preciso estar atentos para ayudarles a evitar complejos. Una buena atención personal les ayudará a conocer sus buenas cualidades, como punto de apoyo para su seguridad personal y para que puedan ponerlas al servicio de los demás. Con un sentido optimista y positivo de la educación los chicos aprenderán a aceptar sus propias limitaciones y a conocer sus defectos, que es la primera condición para luchar por superarlos

La inseguridad personal provoca igualmente hipersensibilidad y sentido del ridículo que, paradójicamente, van acompañados de un vivo deseo de libertad, autoafirmación y autosuficiencia, que a veces les lleva a rechazar la autoridad. Es necesario educar en y para la libertad, unida siempre a la responsabilidad personal.

### La crisis de la pubertad

La pubertad, como fenómeno biológico, tiene duración breve (unos meses). Es el paso de la etapa prepuberal a la adolescencia propiamente dicha. En ella se completa la transformación corporal y va disminuyendo la desintegración de conducta del prepúber, cobrando más importancia los cambios afectivos y psicológicos.

## La adolescencia

Se está produciendo una **transformación profunda** de la personalidad, tanto en la maduración afectiva como en la intelectual. Esta crisis de desarrollo se caracteriza por la **inadaptación**, por un "no estar cuajado" que también tiene su reflejo en el aspecto físico: el aire desgarrado propio de los adolescentes.

Tienen capacidad para el **esfuerzo intelectual** continuado, y aún para el extraordinario, pero buscan **inmediatez** en los resultados y les faltan el **orden** y la **planificación** necesarios para desarrollar hábitos de estudio diario. Utilizan **insuficientemente** las técnicas de trabajo intelectual y suelen poner su empeño en memorizar más que en comprender, buscando **esforzarse menos**. Suelen estar poco interesados por cuestiones culturales y no ven su trabajo como servicio a la sociedad. Necesitan ayuda para planificar su trabajo y supervisión y estímulo constante para conseguir el **hábito de estudiar a diario**. Interesa fomentar las **aficiones culturales**.

Aparece la **capacidad de ilusión**, en virtud de la cual remontamos las dificultades, distinta a los meros intereses concretos del niño. Por eso, es en la adolescencia cuando por primera vez se busca radicalmente el **sentido del por qué y para qué vivir**. Esta situación explica, en parte, los **radicalismos** de los jóvenes. No son amigos de las medias tintas y buscan "atenerse a las consecuencias", lo que no quiere decir que, de hecho, sean consecuentes. Y junto con el radicalismo, se da la **insatisfacción** cuando no responden con su vida a los ideales que van encontrando. El adolescente necesita ser ayudado a **reflexionar para conocerse mejor**, para que se admita y se plantee metas de mejora, y así supere la **timidez** o miedo a manifestarse como se es, por el "qué dirán". Conviene apoyarse en su afán de **autenticidad**, enseñándole a vivir y actuar en consonancia con lo que se es.

El adolescente **pone en tela de juicio** casi todas las cosas, pero muy especialmente las que se refieren a **Dios**. Él es el fin de nuestra vida, y es lógico que se pregunten el por qué y para qué vivir para Dios. Deben ser ayudados a **profundizar**, con el estudio y con la vida, **en la fe**. Tienden a desentrañar los misterios de fe y a rechazarlos si no encuentran explicaciones sólidas y fundamentales. Es necesario hacerles ver que la fe no consiste en aceptar verdades porque se entienden muy bien, sino en función de la confianza que tenemos en Cristo. La ascendencia que otorga el **ejemplo cristiano de los padres y profesores** conseguirá muchas veces que esta propuesta sea aceptada por el adolescente.

Interesa facilitarles, con delicadeza, sin forzar, ocasiones de **frecuentar los sacramentos**. No debe extrañar la duda religiosa, ya que se da ordinariamente como consecuencia del proceso de maduración interior, pero conviene adelantarse proporcionándoles una formación sólida, ideas claras en el campo religioso.

Surge la **capacidad de amar**, que se manifiesta en una capacidad de querer y en una necesidad de ser querido. Es la época de los "enamoramientos". Siente la **necesidad de entregarse** a algo o a alguien y lo busca afanosamente, con **inquietud**. El tiempo y, con él, la madurez le irán dando asentamiento y fijeza.

Además de enamorarse, en el sentido amplio de la palabra, busca la amistad; es decir, busca alguien que sepa comprender sus problemas, incertidumbres, ilusiones, entusiasmos y desánimos, que -aún siendo suyos- no comprende. Busca cariño y hay que dárselo, aunque su recién descubierta intimidad le lleva a detestar las manifestaciones externas. Más que palabras o besos, lo que busca es acogimiento, comprensión silenciosa, valoración de lo suyo.

Necesitan estar prevenidos contra el sentimentalismo, que podría llevar a hacer lo que resulta grato en el aspecto sensible, evitando lo que supone exigencia. El amor no es asunto de sentimiento, sino de voluntad. Por ello, para ser capaces de amar, deben aprender a dominarse y autocontrolarse, sin dejarse arrastrar.

Si su comportamiento es mejor fuera de casa que dentro, es porque fuera está más en su ambiente, con los que -al ser como él- pueden comprenderle mejor. Interesa que su grupo de amigos pueda reunirse en su casa: conocer a los amigos de los hijos compensa en mucho las pequeñas molestias que puedan ocasionar.

Es típica de estas edades la actitud crítica, ya que empiezan a pensar "por propia cuenta". Pasan por el tamiz de su propio juicio todo lo que se les dice, no aceptando con facilidad las ideas ajenas, aunque ellos mismos no estén seguros de lo que piensan o quieren. Podemos hacerles considerar que tener juicio crítico es bueno, pero hay que cuidar no tomar una postura negativa pensando que todo, menos lo que uno hace o piensa, está mal.

Todo ese abrirse a ilusiones nuevas, a nuevos amores, y el descubrir la propia intimidad viene empapado por el despertar de una gran sensibilidad: se siente y se vive todo con mayor intensidad, se está como en carne viva y todo afecta más. Esto da lugar a la inestabilidad emotiva tan propia de los adolescentes: los cambios de humor son rápidos y abundantes y cualquier cosa les puede influir.

Miran al futuro con afán de poseer lo que aún no tienen (criterios y gustos propios) y buscan afirmar su propia personalidad con rebeldía, que es como un mecanismo de defensa de lo propio ante las imposiciones que puedan venir dadas desde fuera. Para la afirmación del adolescente entraña, por lo general, una gran inseguridad, ante la que reacciona manifestando externamente una seguridad que suele ser sólo aparente.

Los educadores -padres y profesores- deben vivir e inculcar en el adolescente la necesidad de la paciencia, ya que las cualidades se desarrollan poco a poco. Hay que enseñarle a que tenga paciencia consigo mismo y con lo que le pasa, especialmente en los "malos ratos", con los que también se aprende y se madura. No conviene fomentar su impaciencia exigiendo en minucias o cosas accidentales, queriendo arreglarlo todo a la vez, o destacando solo lo negativo. La exigencia, para lo fundamental: estudio, generosidad, respeto a los padres, hermanos, profesores y compañeros, etc.. No olvidemos que no están en condiciones de dar mucho, ya que en esta etapa su rendimiento, en todo lo que suponga esfuerzo personal, disminuye.

Además, es de suma importancia **atender a cada uno como es**, sacando partido de lo que tiene de positivo. Se debe **buscar lo positivo** de los fenómenos propios de la edad: por ejemplo, la extrema sensibilidad del adolescente, educada, puede convertirse en delicadeza. Por ello, los padres deben buscar ocasiones para **hablar a solas** de él y de sus cosas, con cariño y serenidad, sin "dar lecciones". También interesa animar a que se enfrenten a los problemas con **optimismo**, sabiendo que, aunque no consigan resolver el problema, habrán ganado mucho en su mejoramiento personal por el mero hecho de haberse enfrentado con ellos.

### La crisis juvenil

En opinión de Busemann, la crisis juvenil es una **corta fase** de activación postpuberal (15-16 años en las chicas, 16-17 años en los chicos) a la que sigue, sin solución de continuidad, la etapa juvenil que terminará a los 19-20 años en las chicas y sobre los 21 años en los chicos. Se caracteriza fundamentalmente por una **disminución pasajera del rendimiento corporal y espiritual**, que repercute sobre todo en el trabajo escolar y en el estado de ánimo básico en forma de rachas depresivas. El resto de sus características son prácticamente las del periodo adolescente.