

REVISION BIBLIOGRAFICA**Algunas características de la adolescencia.****Some characteristics of the adolescence.**

Lic. María Guillermina Yanes García¹, Dra. Mariela del Carmen Morales Okata².

¹Lic. en Psicología. Policlínica Laboral. Área VII. Cienfuegos. ²Especialista en Medicina General Integral. Policlínica Laboral. Área VII. Cienfuegos.

RESUMEN

Revisión bibliográfica en la que se enfoca el tema de la adolescencia desde una perspectiva que va más allá de los aspectos biológicos y psicológicos que se abordan en los libros de texto tradicionales tratando el problema de forma tal que facilite la utilización de los datos que aquí se ofrecen en la práctica diaria del trabajo con las familias y los propios grupos específicos. Se examinan los contenidos de libros de texto clásicos, así como artículos y publicaciones aparecidas en diversos libros y revistas actualizadas, mediante los métodos inductivo-deductivos y de análisis y síntesis de la información.

Palabras Clave: Adolescencia; relaciones profesional-familia grupos vulnerables

ABSTRACT

This is a review that focuses the theme of adolescence from their perspective that goes beyond the biological and psychological aspects that appear in the traditional texts. The topic assesses the problem in such a way that the information can be used in the daily practice with the families and with specific groups. The paper analyses the content of classical books as well as articles and publications from different books and updated journals by using inductive-deductive methods as well as literature that has dealt with the topic for years.

Key words: Adolescence; Vulnerable groups Professional – Family relationship

DESARROLLO

La adolescencia consiste, antes que todo, en un cuerpo que crece y se transforma. La palabra adolescente, procedente del latín *adolescere*, que significa "crecer", comprende el conjunto de evoluciones por las que pasa un individuo en la fase de transición entre la niñez y la edad adulta. La palabra pubertad es también heredada del latín y designa un tallo, lleno de pelos finos y cortos: la etimología nos recuerda así que la aparición del primer vello púbico en la niña o el niño (o de la incipiente barba en los varones) es uno de los principales signos visibles de la pubertad (1, 2).

Aunque la OMS instituye el inicio de la adolescencia a los 10 años y otros autores lo establecen a los 11 para las chicas y los 13 para los varones(3) resulta difícil establecer con precisión la edad de inicio de la adolescencia, ya que la pubertad se produce a edades distintas en cada niño. Lo que sí se constata es que un niño que no ha llegado a la pubertad no se suele considerar a sí mismo como adolescente, mientras que es muy extraño que un chico o una chica en plena pubertad no reclame su condición de adolescente.

Hasta la última década los neurocientíficos creían que el cerebro humano había alcanzado la madurez plena en el período de transición entre la infancia y la pubertad. De algún modo, la ciencia estaba convencida de que el *hardware* neuronal sólo necesitaba 13 ó 14 años para completarse. A partir de esa edad, lo que un joven requería para comportarse como un adulto era simplemente educación. Pero hoy sabemos que no es

Recibido: 26 de febrero de 2004

Aprobado: 18 de abril de 2004

Correspondencia:

Lic. María Guillermina Yanes García

así; que la maduración cerebral no se termina hasta pasada la veintena y que los adolescentes se encuentran en pleno proceso de desarrollo no solo de sus piernas, sus brazos y su nariz: también de su materia gris. Y, precisamente, una de las últimas partes del cerebro en completar su crecimiento es la encargada de realizar juicios sosegados y calmar emociones desbocadas.

Esta es la razón por la que un adolescente de 16 años, inteligente y trabajador; sorprende a sus padres cuando se sube sin ningún reparo al automóvil conducido por un amigo embriagado o cuando practica sin miramientos deportes de alto riesgo^(2,4 -6).

En la adolescencia se suelen distinguir 3 etapas, que suponen una división muy esquemática pero tiene la virtud de poner de manifiesto las grandes evoluciones de la edad adolescente, particularmente rica, agitada y dinámica.

El inicio: (11-13 años chicas, 12-14 años chicos)

Está dominado por las transformaciones físicas y biológicas que trae consigo la pubertad. El niño empieza una metamorfosis física. Su cuerpo se va pareciendo cada vez más al del adulto en especial en sus caracteres sexuales.

Esta transformación corporal produce emociones y sensaciones nuevas. Provoca, así mismo, temores y dudas a los que el niño no se había tenido que enfrentar hasta ahora. Los chicos que experimentan la erección, la masturbación y la eyaculación, empiezan a interrogarse sobre su sexo y su aspecto en general. Las chicas se preguntan acerca de su sexo en formación y del fenómeno de sus menstruaciones que, en algunos casos, les parece totalmente desconcertante.

Sea cual fuere su edad real, los adolescentes en los que se ha iniciado la pubertad quieren relacionarse entre sí, antes que con los más jóvenes que aún no han experimentado las mismas transformaciones. En esta fase de sus vidas, chicos y chicas tienen tendencia a formar grupos opuestos, o como mínimo diferenciados, dentro de los que surgen amistades intensas. Además, se replantean las relaciones que mantenían hasta entonces con su entorno. De ahí los comportamientos extraños: cambios de humor, necesidad brusca de aislamiento, rechazo de los juegos o de los placeres que antes gustaban mucho, actitud de oposición o reacciones juzgadas infantiles por los jóvenes de más edad o los adultos^(3, 5-7).

La mitad: (chicas de 13 a 16, chicos de 14 a 17).

Este período, fase de transición entre la infancia y la edad adulta, es el que puede resultar más problemático. El adolescente se encuentra siempre enfrentado a emociones nuevas relacionadas con su evolución física y sexual, pero la madurez física que está alcanzando ofrece a menudo un contraste sorprendente con su comportamiento todavía bastante inmaduro.

Busca un lugar, una función, tanto en la familia como en la escuela o entre sus amigos, pero se siente prisionero

de múltiples contradicciones. Oscila constantemente entre la impresión de que no le puede pasar nada y la sensación de una falta enorme de confianza en sí mismo. En ocasiones, se muestra muy amable y comprensivo, y en cambio, otras veces parece egocéntrico y muy egoísta. Frente a la adversidad puede actuar energicamente, de forma muy impulsiva o, por el contrario, replegarse totalmente en sí mismo. Los adolescentes, con un exceso de energía y una enorme curiosidad hacia el exterior, dedican gran parte de su tiempo al deporte, a actividades artísticas o al trabajo intelectual. Muchos de ellos sueñan con realizar proezas y ser la admiración de sus amigos^(3,4, 5, 7).

El final: (a partir de los 17 en las chicas y de los 18 en los chicos):

En teoría la adolescencia termina unos años después del final de la pubertad y la evolución física. En este período, el adolescente puede aceptar su cuerpo tal como es y formarse una idea más precisa de su identidad, de sus limitaciones y de sus proyectos futuros. Ya ha extraído lecciones de varias experiencias y de varios errores, y empieza a pensar en, o a vivir, una relación afectiva y sexual estable. En resumen, se ha convertido en un joven adulto. Ciertamente, este esquema ideal no suele ser nunca en la vida real y, sobre todo, varía mucho de un individuo a otro. La pubertad se presenta a edades diversas y se desarrolla a un ritmo distinto en cada persona. Además, cada adolescente tiene su propia personalidad y evoluciona en un entorno concreto: en un contexto sociocultural más o menos sólido y en un clima afectivo que le confiere mayor o menor seguridad^(3, 5,6,8).

ASPECTOS MÁS RELEVANTES DE ESTA ETAPA:

Biológicos:

El cuerpo del chico: En 5 años el chico crece una media de 26 centímetros y aumenta 26 kilogramos. Por regla general el crecimiento se acelera entre los 13 y 16 años, con clara progresión hacia los 15 ó 16 años. A partir de los 12 años empieza a aparecer vello en el pubis y en la cara. El pene y el escroto aumentan de tamaño. La voz cambia. El adolescente adquiere fuerza muscular, su silueta se va masculinizando.

El cuerpo de la chica: En 5 años la adolescente crece una media de 23,5 centímetros y aumenta 21 kilogramos. Por regla general, el crecimiento se acelera entre los 11 y los 14 años, con una clara progresión hacia los 12 ó 13 años. A partir de los 11 años, empieza a aparecer el vello púbico y a desarrollarse los senos. Aproximadamente 2 años después del inicio del desarrollo del pecho se produce la primera menstruación. Su silueta se va feminizando^(3, 5,6,9).

La alimentación:

El adolescente varón necesita entre 2 700 y 3 000 calorías y 1 200 mg de Calcio al día. Come mucho. Su alimentación, variada y equilibrada le tiene que aportar suficientes *sales minerales, vitaminas, hierro y calcio*. La

chica adolescente precisa entre 2 000 y 2 500 calorías y 1 200 miligramos de calcio al día. A esta edad se dan frecuentemente la anorexia y diversos problemas alimentarios que pueden tener su origen en la voluntad de "hacer dieta" para adelgazar.

La pubertad modifica, sin duda, las necesidades alimentarias del adolescente. Pero ni tan siquiera los padres mejor informados están en situación de garantizar a su hijo una alimentación sana y equilibrada. Se debe a dos motivos principales: el adolescente come cada vez más fuera de casa y se vuelve adepto con facilidad a la comida rápida. Además, es posible que el adolescente adopte una actitud de rechazo en el terreno de la alimentación, como en tantos otros. La moda actual, ensalza las siluetas delgadas y deportivas, lo cual también influye en el adolescente ya de por sí preocupado por las transformaciones de su cuerpo.

Es necesario informarse, en caso de transformación de los hábitos alimentarios, si esto es un reflejo, o no, de otros cambios de comportamiento. Si el adolescente parece haberse desestabilizado en varios campos (sueño, relaciones con los amigos, etc.), los padres pueden indicarle, bajo la forma de comentarios asombrados o preguntas, que tienen la impresión de que le pasa algo. Esta actitud conseguirá con mayor facilidad una respuesta del adolescente, mientras que los sermones suelen engendrar un mutismo obstinado. Si el bloqueo parece total, puede resultar útil recurrir a los consejos de una tercera persona, preferentemente un especialista (4, 5, 8, 9).

El desarrollo intelectual:

El adolescente, sea chico o chica, es capaz de realizar razonamientos abstractos cada vez más complejos. Puede razonar sin dificultad al margen de toda referencia a la realidad. Su sentido moral se agudiza y comienza a establecer una jerarquía entre los distintos valores morales.

Actualmente se está analizando la relación de los estrógenos con la maduración del hipocampo, la sección del cerebro que controla parte de la memoria. Esta sustancia sexual, fundamentalmente femenina, puede tener mucho que decir en el desarrollo de la memoria en los jóvenes e, incluso, en la aparente ventaja que las féminas tienen frente a los hombres a la hora de defenderse de los perniciosos síntomas de enfermedades como el Alzheimer (1, 3, 4, 5, 6, 9, 10).

Las relaciones:

Al principio de la adolescencia, los chicos y las chicas tienen tendencia a formar grupos separados, mas bien opuestos. Poco a poco, los chicos se aproximan a las chicas, y las chicas a estos. Las palabras, las actividades comunes y, más adelante los contactos físicos, les permiten descubrirse. En una primera etapa los sentimientos son más importantes que la búsqueda del placer físico. Hasta el final de la adolescencia no estarán preparados para vivir una relación afectiva y sexual estable con una persona del sexo opuesto (1,2, 11).

El sueño:

Los adolescentes, chicos y chicas, tienen tendencia a permanecer hasta tarde en la cama, cuando pueden. En cambio el sueño nocturno se reduce. Tienen accesos de somnolencia durante el día, lo que no sucedía de niños.

Nuestros patrones de sueño están regidos entre otras cosas, por una batería de neuronas encerradas en el corazón de nuestro cerebro y encargadas de regular los ciclos circadianos a través de la producción de sustancias inductoras del sueño como la melatonina. Alcalde J, cita al doctor Eduard Estivill, director de la Unidad de alteraciones del sueño, del Instituto Dexeus, quien plantea: "la ritmicidad circadiana de los jóvenes es más larga que la de los niños y adultos. Su ritmo biológico es de casi 26 horas, por lo que les es más fácil alargar los días y acostarse más tarde".

Por otro lado, la noche de los jóvenes es un momento crítico no solamente porque la secreción de melatonina les induce a dormir, sino porque durante el sueño se segregan otras hormonas relacionadas con el crecimiento y la maduración sexual. Esa es la razón por la que algunos científicos creen que entre los 13 y los 18 años el organismo exige un mayor período de descanso, como media 9 horas y 15 minutos. Además, el tiempo extra de sueño tiende a ganarse en las últimas horas, es decir, levantándose más tarde (1, 2, 4, 5, 10, 12).

La afición por el riesgo:

Correr riesgos constituye una de las necesidades más naturales del adolescente; que desea experimentar sus nuevas facultades físicas y psíquicas, desarrollando así sus competencias, por lo tanto, el adulto, sin dejar de vigilarlo cierto tiempo, debe aceptar que el adolescente pase por su propia experiencia del peligro.

Estas conductas tienen su origen en las áreas cerebrales responsables del procesamiento de las emociones y la toma de decisiones. El córtex prefrontal, donde se procesan los juicios racionales, se halla antes de los 18 años a la espera de maduración; mientras, el sistema límbico adolescente, donde se generan las emociones como el enfado o el miedo, está entrando en una fase de desarrollo que raya en la hiperactividad.

Los estudios realizados por la neuro-psicóloga Deborah Yurgelun-Todd en el hospital McLean de Belmont (Massachusetts) le han permitido realizar la siguiente afirmación, que consta en la "Enciclopedia de los padres": "Nuestro trabajo parece demostrar que los adultos utilizan mejor que los jóvenes las regiones cerebrales encargadas del procesamiento racional de la información. Por eso, podemos deducir que dichas áreas sólo son maduras a partir de los 17 años. Creemos necesario que la sociedad tenga en cuenta este hallazgo porque se pueden establecer estrategias para potenciar el desarrollo de estos tejidos en la escuela. Al fin y al cabo, el cerebro no es más que un músculo cuya función mejora con la práctica".

Recientemente se ha sugerido que el aumento de los

niveles de testosterona durante la pubertad, tanto en varones como en mujeres, puede influir en el desarrollo de la amígdala, tejido de nuestro sistema límbico que está implicado en el control de emociones como el miedo o la ira. Aunque esta relación parece más evidente en los adolescentes del sexo masculino, se cree que podría tener que ver con el aumento de las conductas violentas y de la irritabilidad de algunos jóvenes de uno u otro SEXO (1, 2, 11, 12, 13)

VIDA ÍNTIMA Y RELACIONES

Una sensibilidad extrema:

Los adolescentes son mucho más sensibles a lo que les rodea, las reflexiones que se le hacen, a las miradas, que lo que quieren admitir. Sin embargo responden más a las emociones con actos que con discursos y su humor cambiante puede ser origen de incomprendimientos por parte de los mayores. Algunos atraviesan por fases depresivas que disimulan con mucho cuidado pero que, aun así, se pueden traducir en signos diversos: degradación repentina del rendimiento escolar, aislamiento social, problemas de diálogo con la familia, trastornos del sueño o una tendencia morbosa a infravalorarse continuamente.

Hay que saber reconocer sus dificultades frente a las transformaciones que le afectan y ser unos padres con los que puedan contar en este periodo tan delicado.

Una pista neurológica para entender mejor a los adolescentes es el proceso de mielinización de las células nerviosas. La mielina es un revestimiento que poseen muchas neuronas, formado por capas de lipoproteínas. Actúa como el aislante de los cables eléctricos, permitiendo que las conexiones neuronales se realicen de un modo rápido y eficiente. El recubrimiento total de todas las células nerviosas no se completa hasta la edad de 20 años, como media. Pero parece ser que este proceso es más rápido en las féminas que en los varones. En ellas la mielinización se produce antes y algunos científicos creen que esa es la razón por la cual las jóvenes parecen ser más maduras emocionalmente que sus compañeros. Por supuesto, las relaciones entre la neurofisiología y el comportamiento son muy complejas y en la construcción de la conducta también intervienen la experiencia y el ambiente sociofamiliar.

En la edad de la pubertad no necesariamente se piensa lo que, sin embargo, se afirma con aplomo y, a la inversa, en ocasiones no se dice lo que se siente o se rechaza vivamente lo que más se desea. Así pues, el adulto no debe tomar al adolescente "al pie de la letra", sino tratar de averiguar cuáles son las necesidades y las inquietudes que disimula bajo conductas bruscas y provocativas.

Se deben *evitar los prejuicios* pues, es legítimo que los padres sigan expresando sus opiniones respecto a las actuaciones de su hijo; pero sería peligroso que lo juzgaran por su conducta o reacciones de solamente un día, pues asignar calificativos tajantes a un joven que,

precisamente se busca y se interroga sobre sí mismo, puede originar razonamientos perniciosos del tipo: "¿así que soy tal o cual?. ¡Pues está bien!". Los malentendidos se producen muy deprisa. El único modo de evitarlos es intentar conocer mejor al adolescente que crece, de manera que no se convierta en un extraño y siga formando parte de la familia.

¿Difícil?- sin duda, ya que antes de incitarlo a confiarle sus problemas puede que deba empezar a hablársele como a un adulto. Además, hay que aceptar que es una persona distinta a lo que nos hubiese gustado y hay que aceptar que el adolescente tiene sus propios proyectos y desea que lo quieran por lo que es (1, 2, 6, 7, 11, 13).

El fenómeno de la identificación:

Los adolescentes, enfrentados a innumerables dudas, experimentan una enorme necesidad de identificación. De ahí su entusiasmo por figuras del espectáculo que adoptan como modelo, por regla general muy alejadas de las referencias familiares. Es preciso entender que el joven adolescente, obligado por la pubertad a sufrir una infinidad de cambios que no ha elegido, tiene que probar una sucesión de papeles o de personajes para acabar, más tarde, por elegir uno que le convenga de verdad.

El adolescente, sometido a transformaciones relacionadas con la pubertad, cambia con rapidez y, a veces, de forma radical, tanto en el aspecto físico como en sus comportamientos respecto a los demás. Parece alejarse de sus padres para acercarse a sus iguales, los chicos y chicas de su edad: es la época de los grupos de amigos y de las pandillas con las que se comparte la vida, tanto en el trabajo o el estudio, como en el ocio y las vacaciones. La pandilla ejerce importantes funciones reguladoras y de definición de valores para el adolescente; funciones semejantes a las que en la niñez desempeñaba el grupo familiar. El contraste entre los valores dominantes en la pandilla y en la familia no es, sin embargo, tan fuerte como a menudo se suele creer. Es más, en caso de conflicto entre unos y otros valores, no siempre el adolescente opta por los del grupo de iguales. Respecto a su actual modo de vida, podemos sintetizarlo así: el adolescente adopta modas, estilos, aficiones de sus compañeros, no de sus padres; pero, respecto a proyectos de futuro y decisiones relevantes para el porvenir profesional, la influencia familiar puede ser tan fuerte o más que la de los amigos íntimos o la del grupo de compañeros.

Muchos padres tienen entonces la impresión de que ya no conocen a su hijo y de que se encuentran ante un desconocido, un extraño. Sin embargo, se trata, evidentemente, de la misma persona. Para comprender mejor la pequeña revolución interior que afecta al hijo, quizá lo único que deba hacerse es tratar de recordar la propia adolescencia (1, 2, 6, 11-14).

Conflictos y problemas

La oscilación entre independencia y dependencia, autonomía y heteronimia frente a la familia, según

diversos aspectos, momentos o decisiones de su vida, constituye en el adolescente una manifestación, entre otras, del peculiar balanceo y sutil equilibrio -a veces, desequilibrio- que caracteriza su desarrollo entre la seguridad y la inseguridad en sí mismo.

A menudo se enfrenta a demandas contrapuestas, contradictorias. La sociedad le dice: *«ya no eres un niño, has de ser más responsable, ¡pórtate como un adulto!»*. Pero, de otra parte, se le advierte e inhibe con toda clase de reservas, de aplazamientos *«cuando seas mayor... cuando ganes tu dinero...»*.

Del adolescente se aguarda, pues, un comportamiento de adulto, más no en todo, no en independencia económica, ni en actividad sexual. La transición a la edad adulta aparece, así, erizada de obstáculos, llena de conflictos, tensiones y contradicciones nada fáciles de resolver. Por comparación con otros momentos de la vida, la adolescencia se manifiesta como edad vitalmente problemática, y el adolescente es visto a menudo como un problema para sí y para los demás (1, 2, 7, 9-13, 15).

La importancia de la imagen corporal:

En el margen de 2 ó 3 años, el adolescente puede volverse irreconocible físicamente, tanto para los que lo rodean, como para él mismo, de modo que tiene que adaptarse a su nuevo cuerpo, que le resulta extraño. La mayoría de los adolescentes se cuestionan la "normalidad" de su evolución física o de las nuevas sensaciones que experimentan. Por este motivo son tan sensibles a la imagen de su cuerpo, a la imagen que los demás dan de ellos. Dedican mucho tiempo a los cuidados estéticos o de vestuario, mientras que suelen descuidar los problemas de higiene y de salud (1, 2, 5, 6, 13, 14).

¿Qué imagen dar?:

Los adolescentes necesitan mirarse sin cesar en el espejo y juzgan su imagen, de modo más o menos realista. Este juicio influirá profundamente en su sentimiento de autoestima, en su comportamiento y en sus relaciones con los demás. Un chico se encontrará demasiado bajo, una chica demasiado alta; él se preguntará sobre el tamaño de su sexo, a ella le preocupará el de sus pechos o lo ancha que tiene las caderas. La piel, el sistema piloso, el olor corporal, las erecciones involuntarias en el chico, y las menstruaciones imprevisibles en la chica, suscitan también preocupaciones (1, 2, 5, 6, 13, 14).

Su cuerpo en el espacio:

En este período de la vida el adolescente demuestra un enorme pudor y reivindica un lugar de intimidad, un espacio que le pertenezca, donde pueda encontrarse a solas con su cuerpo, que lo asombra o lo inquieta. El entorno familiar debe respetar estas peticiones, que son muy naturales. Así pues, no debe causar sorpresa que el adolescente se pase media hora en el baño, pero ¡esto no quiere decir que se haya bañado bien!. No obstante,

hay que saber respetar su intimidad y hacer que los hermanos menores (si los tienen) perturben lo menos posible (1, 2, 5, 6, 13, 14).

El descubrimiento de la sexualidad:

Tras las transformaciones físicas provocadas por la pubertad, el adolescente se encuentra con un cuerpo totalmente sexuado, es decir, un cuerpo con el que es posible efectuar el acto sexual, lo que constituye para él una nueva facultad, una fuente de excitación, de desconfianzas y de angustias a la vez.

Cada uno de los sexos tiene que familiarizarse con el otro. Por este motivo los contactos físicos que buscan los adolescentes (tomarse de la mano, besarse, coquetear) no son solo naturales, sino también necesarios para descubrir al otro y sus diferencias. Las relaciones sexuales propiamente dichas se emprenden en una segunda fase, sin embargo, no se debe creer que los adolescentes sexualmente activos son más maduros que los demás. También es preciso saber que los adolescentes son bien fieles en el amor y que, digan lo que digan, anteponen los sentimientos, al placer físico.

La información sobre anticoncepción es fundamental, pues una chica puede ser fértil inmediatamente después de su primera menstruación, mientras que el espermatozoide del chico fecunda a partir de la segunda mitad de la pubertad y en algunos casos al final de ella.

Es indispensable ofrecer a los adolescentes información sobre los métodos anticonceptivos y las infecciones de transmisión sexual, sobre todo, el uso del preservativo (su importancia).

A los adolescentes les gustará abordar el tema de la sexualidad con los padres, siempre que éstos no se limiten a enumerar todos los peligros existentes (1, 2, 5, 6, 7, 11, 13-19).

Ni totalmente el mismo, ni totalmente diferente:

Antes de entrar en la edad adulta, el adolescente necesita "revisitar" su infancia, volver a experimentar su poder sobre los demás y, muy en especial, sobre sus padres, y sondear los límites que se le imponen. Por este motivo se puede considerar la adolescencia como un paso hacia delante y hacia atrás a la vez. Como cuando era un bebé, el adolescente debe transgredir las prohibiciones y buscar la confrontación y el conflicto para establecer puntos de referencia.

El adolescente se ve asaltado por deseos nuevos que no tiene posibilidad de cumplir de forma inmediata y que debe diferir en tiempo, de manera parecida al niño que tiene ganas de desplazarse mucho antes de saber andar, o de expresarse antes de saber hablar (1, 2, 3, 7, 13, 14).

El aprendizaje de nuevas relaciones de fuerza:

El modo en que el adolescente reacciona frente a estas frustraciones (mediante conductas agresivas, la cólera o el enojo) no difiere demasiado de las actitudes que adoptaba, en su momento, el bebé incapaz de concretar sus deseos. Lo que los distingue es que ahora el joven dispone de los medios del adulto para defenderse y

rebelarse contra los límites que se le imponen.

El niño que deseaba a veces inconscientemente "matar" a su padre, como indican los psicoanalistas, tiene ahora la fuerza suficiente para golpearlo. La niña que se sentía celosa de su madre embarazada o que soñaba con que viniera a buscarla un príncipe encantado puede convertirse en madre. Lo que no significa que el adolescente vaya a actuar así, sino simplemente que posee los medios para hacerlo y que su posición de fuerza respecto a los adultos, es decir, su poder, ha cambiado.

A veces, el adolescente, atormentado e inquieto, necesita la seguridad o el cariño, del mismo modo que en sus primeros años, pero ya no puede, con su nuevo cuerpo adulto, sexuado, aceptar del mismo modo las caricias y la ternura de sus padres (1, 2, 11, 12, 20-25).

La época de "primero los amigos":

Lo que ya no quiere confiar a sus padres, lo comparte con las chicas y los chicos de su edad, la amistad cumple una función fundamental en su vida y en el equilibrio de

su personalidad. Es la época de las horas pasadas al teléfono, de las risas tontas irresistibles, de las modas de vestir obligadas o del uso de expresiones lingüísticas especiales (propios de cada generación). Con los amigos de su "pandilla" el joven se tranquiliza respecto a su identidad y a la normalidad de los cambios que experimenta: es como su amigo o su amiga; por lo tanto, es normal.

Esta fase, especialmente irritante para los padres, es del todo comprensible y necesaria para el adolescente: completa su aprendizaje de la vida en sociedad.

Se hace preciso entonces para el personal de salud y específicamente para el Especialista de Medicina General Integral, conocer estos detalles para poder ayudar de una forma más eficaz no solo al adolescente en sí, sino a las familias que en muchas ocasiones no poseen esta información y por ello no son capaces de enfrentar los momentos de crisis que genera la presencia de un adolescente en el hogar, dotándolos de esta forma de una herramienta eficaz que le permite ver más allá del aspecto biológico del individuo (1, 2, 11, 12, 20-25).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- de Mendivil Pérea J M. Enciclopedia Grijalbo de los padres. Vol 3. Madrid : España: Ediciones Grijalbo;1998.
- 2- Alcalde J. Claves psicológicas para entender a los jóvenes. Rev Muy Interesante 2000; 15 (176): 22-29
- 3- Desarrollo sexual. Cambios fisiológicos en la pubertad. [en línea].1999.[fecha de acceso:28 de octubre 2000]. Disponible en: <http://www.saludhoy.com/htm/adoles/articulo/desexual.html>
- 4- Coleman JC. Psicología de la adolescencia. Madrid: Morata; 1985.
- 5- Needlman RD. Crecimiento y desarrollo. En: Behrman RE, Kliegman RM, Arvin AM. Nelson: Tratado de Pediatría. Vol 1. 15ª ed. Madrid: McGraw Hill- Interamericana. 1998. p. 35-79.
- 6- Gutiérrez Muñoz JA, Berdasco Góme A, Rubén Quesada M, Esquivel Lausurique M, Posada Lima E, Jiménez H, et al. Crecimiento y desarrollo del niño. En: la Torre Montejo E de. Pediatría. t1. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación; 1996. p.28-57.
- 7- Martínez Gómez C. Desarrollo psicológico del niño. En: la Torre Montejo E de. Pediatría. t1. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación; 1996. p.58- 91.
- 8- Hurlock E.B. Psicología de la adolescencia. Barcelona: Piados; 1985
- 9- Fredman H L. Los obstáculos para la salud de los adolescentes. Rev Networks 1994;9(1);1-10
- 10- Morales Calatayud F. Psicología de la salud. Ciudad de La Habana: Editorial Científico – Técnica; 1999.
- 11- Vega Vega R. Trastornos psicológicos del niño y del adolescente. Ciudad de La Habana: MES; 1998.
- 12- Calviño Valdés - Faully MA. Trabajo en y con grupos. La Habana: Editorial Academia; 1998.p.65.
- 13- Álvarez González MA. Estrés: un enfoque integral. Ciudad de La Habana: Editorial Científico – Técnica; 1998.
- 14- Artiles de León I. Violencia y Sexualidad. Ciudad de La Habana: Editorial Científico – Técnica; 1998.p. 134.
- 15- Dalton R. La conducta sexual y sus variaciones. En Behrman RE, Kliegman RM, Arvin AM. Nelson. Tratado de Pediatría. Vol 1. 15ª ed. Madrid: McGraw Hill- Interamericana; 1998. p. 111-13.
- 16- Terri Couwenhoven MS. Educación de la sexualidad: cómo construir los cimientos de actitudes sanas. [en línea] [fecha de acceso:16 de octubre 2003]. Disponible en: <http://www.infonegocio.com/downcan/todo/interes/sexualidad.html>
- 17- Tenorio Ambrossi R. El gran libro de la sexualidad. Una maravillosa edad de tiempo imaginario. [en línea] [fecha de acceso:16 de octubre 2003]. Disponible en: <http://alipso.com/monografias/adolescenciaysexualidad/>
- 18- Fernando Prieto B. La sexualidad sigue siendo tabú entre los jóvenes. [en línea] [fecha de acceso:28 de octubre 2000]. Disponible en: <http://www.univalle.edu.co/~aupec/AUPEC/septiembre96/sexualidad.html>
- 19- Sapena Pastor O. Iniciación sexual en la adolescencia. [en línea] [fecha de acceso:16 de octubre 2003]. Disponible en: <http://www.sapena.com.py/arti0013.htm>
- 20- Tenorio Ambrossi R. La cultura de los adolescentes. [en línea]. [fecha de acceso:16 de octubre 2003]. Disponible

en: <http://alipso.com/monografias/adolescenciaysexualidad/va05.htmva10.htm> va10.htm

- 21- Dalton R. Suicidio e intento de suicidio. En:Behrman RE, Kliegman RM, Arvin AM. Nelson.Tratado de Pediatría. Vol 1. 15a ed. Madrid: McGraw Hill- Interamericana; 1998. p. 103-04.
- 22- Sapena Pastor O. Iniciación sexual en la adolescencia [en línea]. [fecha de acceso:16 de octubre 2003]. Disponible en: <http://www.sapena.com.py/arti0013.htm>
- 23- Sapena Pastor O. Cuerpo, forma, color y sonido. [en línea].[fecha de acceso:16 de octubre 2003]. Disponible en: <http://www.hoy.com.ec/libro6/identida/iden14.htm>
- 24-Desarrollo sexual.[en línea].1999. [fecha de acceso: 16 de octubre 2003] Disponible en: <http://www.saludhoy.com/hm/adoles/articulo/desexual.html>
- 25- Terri Couwenhoven MS. Educación de la sexualidad: cómo construir los cimientos de actitudes sanas. [en línea]. [fecha de acceso:16 de octubre 2003]. Disponible en: <http://www.infonegocio.com/downcan/todo/interes/sexualidad.html>