

## Educación según edades

El proceso de crecimiento y desarrollo de la persona impone obligatoriamente una dosificación de los contenidos que suelen transmitirse cuando se ejerce la educación de la afectividad y la sexualidad humana.

Este desarrollo es un conjunto de cambios que ocurren en el tiempo que son sistemáticos y sucesivos y que tienden a mejorar la adaptación global de la persona al ambiente, así como aumentar su capacidad de hacerse cargo de ese ambiente y de su propia intimidad. Para ser considerado evolutivo debe responder a un patrón lógico y ordenado de etapas de desarrollo que aumenta en complejidad (Meece, 2000).

Características más o menos comunes en diferentes momentos evolutivos en el crecimiento de las personas permiten delimitar espacios de tiempo a los que normalmente se conoce como etapas. En general hay diferentes autores que, con bases teóricas distintas, establecen categorizaciones propias que suelen diferir unas de otras en algunos detalles. Sin embargo, hay un consenso general, sin entrar en detalles, sobre qué caracteriza a las siete etapas por las que atraviesa la persona humana en su desarrollo. Esta es una información suficiente para los efectos de las acciones que padres y educadores en general deben implementar cuando se trata de la afectividad y la sexualidad humana.

La Tabla 1 incluye una clasificación que permite ubicar, grosso modo, las edades de las etapas.

Tabla 1

Etapa	Período de edad
Prenatal	Desde la concepción al nacimiento
Neonatal	Del nacimiento hasta los 2 años
Infancia	
primera infancia	De los 2 a los 6 años
segunda infancia	De los 6 a los 12 años
Adolescencia	
preadolescencia	De los 12 a los 14 años
adolescencia	De los 14 a los 18 años
adolescencia tardía	De los 18 a los 20 años
Juventud	De los 20 a los 40 años
Madurez	De los 40 a los 65 años
Vejez	De los 65 años en adelante

Fuente: Delgado Losada et al (2015) *Fundamentos de Psicología para Ciencias Sociales y de la Salud*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Beltramo, C. (2018) *Marco teórico del Proyecto Educación de la Afectividad y la Sexualidad Humana*, ICS. Pamplona: Universidad de Navarra. <https://www.unav.edu/en/web/instituto-cultura-y-sociedad/educacion-afectividad-sexualidad/investigacion/marco-teorico>

## 1. ¿A qué edad se puede empezar la educación afectivo-sexual?

Hay que tomar en cuenta que la educación afectivo-sexual **consiste básicamente en educar el carácter de los hijos enseñándoles a manejar adecuadamente sus afectos**, a la vez que se les informa sobre cuestiones referentes a su sexualidad. Por tanto, la educación del carácter guiada por los valores, que empieza desde la primera infancia y sigue a lo largo de la vida, es determinante para una sexualidad madura y sana. Por ejemplo, si una persona no ha aprendido a ser paciente, luego su sexualidad se verá afectada por esa carencia.

Con respecto a cuestiones propiamente relacionadas con la procreación y la actividad sexual, se suele afirmar que es mejor hablar “una hora antes” que “cinco minutos tarde”. No se puede concretar una edad y obviamente dependerá en buena parte de la forma de ser del niño o niña, pero en realidad, desde los 3 años ya es normal que se puedan tener conversaciones con ellos sobre temas relacionados con la sexualidad (de Irala & Beltramo, 2013).

Ante preguntas relacionadas con la sexualidad, algunas recomendaciones educativas son:

Contestar siempre: las preguntas no se deben esquivar.

Adaptar la verdad a la capacidad de entender del niño que pregunta. Más que resolverles una duda, al niño se le está atendiendo una inquietud, es decir, algo que tiene más contenido afectivo que racional.

Re preguntar al niño para estar seguro de que se está pensando en lo mismo. Una palabra con connotación sexual puede tener otro significado totalmente diferente si lo dice un niño, y puede suceder que la pregunta se refiera a ese otro significado (virgen puede ser un estado relativo a no haber tenido todavía una relación sexual o el tipo de aceite de oliva).

Averiguar con preguntas qué entiende sobre el tema cuando pregunta, para acertar mejor con la respuesta. Si un niño pregunta no es que no sepa nada, más bien tiene una teoría en la cabeza y trata de ver si es verdadera o no.

Por ejemplo: una niña puede preguntar “de dónde salen los bebés” con tan solo 3 años. Se le puede contestar que, cuando es el momento de nacer, el bebé sale por un espacio que tiene mamá entre las piernas, como un “camino para la vida”, que se llama “vagina”. Ese espacio se abre para que salga el bebé y se vuelve a cerrar una vez nacido el bebé.

Un niño de 4 años puede preguntar “por qué se pone duro su pito”. A esta edad no puede entender la relación sexual, y la verdad adaptada a su comprensión podría ser una respuesta que explique que todo su cuerpo va creciendo poco a poco para acabar siendo mayor como su papá. Su “pito” –que hay que aclararle continuamente que se llama “pene”–, también va “preparándose” para crecer poco a poco hasta que cuando sea mayor todo su cuerpo (altura,

brazos y piernas, etc.) haya crecido definitivamente para ser como su padre y así poder también transmitir vida. Hay que hacerle sentir al niño que no hay nada raro en él y que el pene no se le romperá ni cosa similar (es decir, proporcionarle tranquilidad ante esos fenómenos naturales) y que lo mejor es no tocarlo para que, solito, vuelva a su posición normal, de relajación.

Es necesario ser conscientes de que no hay una edad igual para todos a partir de la cual deban empezar las conversaciones. Los padres deben aprovechar las preguntas y los silencios ante ciertas situaciones para contestar o hacer afirmaciones educativas, adaptadas a la capacidad de comprensión de los hijos. Cuanto mejor interiorizado esté un padre sobre la vida diaria de sus hijos, más fácil le resultará darse cuenta de cuándo es mejor hablar y cuándo conviene esperar. Las referencias científicas de psicología evolutiva solo pueden ser orientativas acerca de ese momento, pero nunca pueden ser un condicionante tanto para hablar como para callar.

Las cuestiones relacionadas con embarazos imprevistos, infecciones de transmisión sexual y cómo prevenirlos se suelen tratar al comienzo de la pubertad, momento en que por el propio desarrollo psico-físico no solo adquieren una madurez para ir comprendiendo variables más complejas, sino que además, vitalmente, esas cuestiones cobran más interés para ellos.

## 2. Primera infancia (Niñez)

La educación sexual de niños en edades comprendidas entre los 2 y los 6 años consiste básicamente en que los padres comparten con ellos experiencias vitales fundamentales como la de la propia identidad, del amor en pareja y del amor familiar. Básicamente se trata de afirmar la identidad y autoestima del niño o niña. En la medida que esos niños no sólo entiendan sino que se experimenten amados podrán constituirse en personas seguras de sí mismas, dispuestas a amar sin temor al compromiso y con capacidad de ejercer plenamente su sexualidad.

Los padres son los educadores primarios de sus hijos, tanto en el sentido legal como temporal. Ellos conocen a sus hijos, saben qué necesitan y cómo hablarles. Pero lo más importante: tienen un lugar privilegiado en la vida de sus hijos para poder enseñarles la experiencia del amor generoso, desinteresado y comprometido. La escuela, los grupos religiosos y otras instituciones educativas formales y no formales también ayudan en esta tarea complementando la labor de los padres. En ese sentido se aplica el sentido de subsidiariedad educativa que, por otro lado, debe ser irrenunciable para esas instituciones complementarias a la pareja de padres.

Entre los objetivos a esta edad hay que reafirmar la idea de basar la educación sexual en una educación en la afectividad de modo que los niños sepan cómo amar con sus cuerpos, con sus

afectos, con su espíritu de manera integrada. Desde otro punto de vista, son los padres los que comienzan a trasladar a las acciones de sus hijos todo aquello que poco a poco irá conformando su personalidad madura. En este momento de su desarrollo importan mucho más los gestos que las palabras.

Como se verá más adelante, entre los modelos de estilos parentales, el conocido como autoritativo –también llamado democrático– es el que mejor realiza las condiciones para que se dé de manera consistente el proceso de educación de la afectividad en estas etapas (Carlson & Tanner, 2006).

### 3. Segunda infancia (o infancia propiamente dicha)

La etapa comprendida entre los 6 y los 10-12 años aproximadamente está caracterizada por el proceso de escolarización. Algunos autores llaman a esta etapa de “latencia”, porque el hijo deja de hacer preguntas relacionadas a sí mismo y a las diferencias niño/niña y en general se registra una disminución del interés por asuntos sexuales o en realidad estos pasan a un plano menos aparente. Los “por qué” se aplacan y los niños entran en toda una fase nueva de aprendizaje. Ahora tiene una gran cantidad de información nueva a la cual adaptarse, más relacionada con incorporar todo aquello que su cultura asocia a las personas de su propio sexo, su comportamiento, su lugar en la sociedad. Pero el término latencia es preciso ya que internamente ese niño y esa niña siguen creciendo y siguen necesitando de sus padres y de los demás adultos que colaboran con su educación.

Es una etapa de aparente “tranquilidad”: el hijo empieza a desarrollar cierta autonomía, no está pendiente de sus padres y se expande hacia otros círculos. Es una época en la que el vínculo cercano con los padres se modifica lo que implica una reestructuración de todas las relaciones al interior de la familia. El niño empieza a sumergirse en sus tareas y actividades, en el grupo de amigos con quienes juega en equipo, en sus “temas”. Es recomendable que los padres no pierdan los espacios de diálogo que son una nueva instancia de relación con un hijo más autónomo y que comienza a comprender sus propias posibilidades y limitaciones.

Gracias a la convivencia, siempre es tiempo de conocer las nuevas amistades, los nuevos intereses y juegos, cómo son para estudiar, las asignaturas que les gustan más o las que son difíciles para ellos, los libros y revistas que leen, películas que ven, páginas de internet que les gusta visitar y demás actividades que llaman su atención.

Se recomienda a los padres no desaprovechar las actividades para comunicar o compartir experiencias, así como para informar e ir desarrollando en ese hijo actitudes críticas. Esto se puede lograr de manera espontánea mientras se ve televisión o se comparte un juego o se

ayuda al niño con la tarea. Se trata de compartir con ellos los propios puntos de vista y así enriquecer y ejercitar la actitud crítica en los hijos.

El tiempo efectivo compartido fortalece los vínculos y la relación de intimidad entre padres e hijos y desde ese espacio los padres pueden dar pautas de conductas ante diferentes situaciones. Nuevamente se destaca la utilidad educativa de ser modelos y referentes de las nuevas conductas a seguir, pero esta vez con el agregado de la conversación que comienza a ser de ida y vuelta. Deben procurar seguir siendo presencia afectiva cercana y contenedora que brinde seguridad e identificación al hijo.

Es bueno que los padres se esfuercen por responder a todas las inquietudes de sus hijos. Si en alguna ocasión no conocieran la respuesta, con honestidad y sencillez es mejor decirles a esos niños que van a estudiar el tema para responderles mejor o incluso ir juntos a internet a buscar la respuesta, aprovechando para recomendarle no navegar de cualquier manera y por cualquier sitio. Pero es fundamental que los padres se tomen en serio la tarea, investiguen, y contesten a fin de que no persista la duda ni la inquietud. Todas estas actitudes son humanas y no tienen por qué tener contenido negativo; basta con que estén libres de ansiedad, temor y tensión.

El trato cotidiano y cercano permite al hijo constatar cómo todo lo que le han enseñado es vivido de manera espontánea y connatural. Una manera efectiva de enseñar con el ejemplo es el compartir las tareas de la casa. Fortaleciendo el vínculo se abren los canales de comunicación y esto permite que el hijo se sienta en la libertad de preguntar y manifestar sus intereses.

#### 4. Adolescencia

La adolescencia es un período de la vida que incluye la transición entre la niñez y la adultez, y suele durar por lo menos 10 años. Las edades de inicio y final varían en cada persona, pero se puede decir que comienza con la pubertad y termina cuando uno se convierte en un adulto joven.

La palabra adolescencia deriva del latín *adolescere*, que significa “crecer” o “desarrollarse hacia la madurez”. Psicológicamente es un momento en el que deben realizarse adaptaciones que son requeridas por la sociedad y que distinguen la conducta infantil del comportamiento adulto. En este período la velocidad de cambio es inmensamente mayor que en los años anteriores y posteriores.

Los problemas y desafíos que deben afrontar los adolescentes y sus padres varían de cultura en cultura haciendo de la transición a la edad adulta una etapa más o menos complicada, más o menos conflictiva, más o menos prolongada (Muuss, 2001).

Uno de los rasgos que define el fin de la adolescencia es la capacidad de asumir vínculos estables con una pareja amada del otro sexo. Con esta pareja es posible compartir una confianza mutua y la regulación de los ciclos de trabajo, procreación y recreación, asegurando a la descendencia un desarrollo satisfactorio (Posada Díaz, Gómez Ramírez, & Ramirez Gomez, 2016). Por lo tanto un joven sale de la adolescencia en el momento que es capaz de formar una familia (D'Agostino, 2004).

En el ínterin, el adolescente pasa por diferentes momentos que, más allá de que los autores dividan con criterios dispares, bien se puede reflejar en la Tabla 2 sobre las etapas de la adolescencia y sus características asociadas (Delgado Losada, 2015).

Tabla 2

Etapa	Características
Preadolescencia (12-14 años)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación a los cambios corporales, al nuevo cuerpo y a la imagen corporal</li> <li>- Inicio de la separación de la familia, relación ambivalente, primeros conflictos, rebeldía y obstinación</li> <li>- Interacción con pares del mismo sexo y atracción por sexo opuesto</li> <li>- Impulsividad, cambios de humor</li> </ul>
Adolescencia (14-18 años)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finalización de los cambios corporales, mayor preocupación por la apariencia física</li> <li>- Aumento del distanciamiento de la familia y de los conflictos con los padres. Hipercríticos con los adultos, con necesidad de mayor autonomía</li> <li>- Interacción en grupo de amigos mixtos. Amistad con mayor intimidad y grupos de pertenencia (positivos o negativos)</li> <li>- Fluctuaciones emocionales extremas. Egocentrismo. Conductas de riesgo. Cuestionamiento de las conductas y valores</li> </ul>
Adolescencia tardía (18-20 años)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maduración biológica completa y aceptación de la imagen corporal</li> <li>- Reparación de las relaciones familiares más cercanas; menos conflictos con los padres</li> <li>- Mayor capacidad de relaciones maduras y de intimar en sus relaciones interpersonales. Menor influencia de los amigos y relaciones de pareja más estables</li> <li>- Consolidación de la identidad (¿Quién soy? ¿Qué haré con mi vida?). Definición de la vocación y de lo necesario para lograrlo. Formación de la escala de valores propios</li> </ul>

Fuente: Delgado Losada et al (2015) *Fundamentos de Psicología para Ciencias Sociales y de la Salud*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

La pubertad o preadolescencia es el período en el que el cuerpo empieza a cambiar de la niñez a la edad adulta. En el cuerpo, los ovarios de las chicas entre 9 y 13 años, y los testículos de los chicos entre 10 y 14 años, empiezan a producir hormonas, responsables de los cambios dramáticos en todos los niveles y que conducirán, finalmente, a la adultez.

Durante la pubertad, tanto los niños como las niñas incrementan su peso corporal y crecen de estatura. El vello empieza a desarrollarse en la zona púbica, en las axilas y también en las piernas. Los músculos aumentan de tamaño y las cuerdas vocales se fortalecen. La voz del niño se hace más grave y la voz de la niña, más suave.

Pero también hay cambios notables a nivel cerebral, en un proceso que consolidará el uso más extendido y equilibrado del cerebro, pero que mientras tanto presenta notables falencias. En parte hay neuropsicólogos que explican los comportamientos adolescentes en relación con estas aparentes fallas en el funcionamiento cerebral que no son más que el último impulso para acceder a un uso adulto del cerebro que está relacionado con la madurez (D. Siegel, 2017).

Por su parte, las hormonas activan internamente las glándulas en ambos sexos para producir gametos. Esto implica que durante este tiempo se comienza a ser fértil, lo que implica que es físicamente posible tener relaciones sexuales y que se produzca un embarazo. Sin embargo no se considera que en la adolescencia se esté preparado para asumir todas las responsabilidades que la actividad sexual conlleva. Por ello, las relaciones sexuales no son aconsejables en este período de la vida: Aunque biológicamente maduro, el adolescente es inmaduro emocionalmente.

La mezcla “hormona – personalidad naciente – cerebro en activación” da como resultado la naciente atracción por el otro sexo de una manera hasta desconcertante para el adolescente, que incluso algunos asocian con las recompensas de la dopamina (Ballonoff Suleiman, Johnson, Shirtcliff, & Galván, 2015).

En todo caso, este fenómeno tiene algunos componentes específicos que no se pueden dejar de lado:

a.- Nuevo. Anteriormente “tener novia o novio” –y cosas similares– estaba más relacionado con la afirmación frente a los del propio sexo que con una neta atracción de los del otro.

b.- Fuerte. Prima el sentimiento y como el adolescente todavía no termina de ordenar bien todas las partes de su personalidad, el estrato psicológico se manifiesta con más energía, por estar todavía no encauzado. Además, las hormonas, puestas en “derroche” por la naturaleza en cada púber, son un factor que él no alcanza a dominar ni a explicarse.

c.- Ciego. Por lo tanto, centrado en sí mismo. No ve en primera instancia al otro como persona a la que se debe amar sino más bien como alguien “que le hace sentir bien” y satisface sus inquietudes físicas y psicológicas.

d.- Inestable. Las dos anteriores se conjugan y crean una gran inestabilidad sentimental, tanto en la característica como en la intensidad del sentimiento. Factores externos y ajenos a las relaciones humanas influyen demasiado en ellas.

Por estos cambios se entiende por qué en esta época los adolescentes suelen sentir que “me gustan todas y al mismo tiempo ninguna” o que “me quiero casar con todos y al mismo tiempo con ninguno”. Las relaciones rara vez pasan del nivel de enamoramiento y los adolescentes caen

mucho en jugar con los sentimientos de los otros. Se dan en ellos fuertes deseos de experimentar con muchas personas del otro sexo, pero sin compromiso. Si esta conducta no se revierte, en la adultez estaríamos frente a un rasgo de inmadurez psicosexual.

También es una etapa de aprendizaje, en la que el y la adolescente aprenden cómo comportarse con el otro sexo y cómo convivir en un mundo mixto. Descubren que en estas relaciones intervienen factores como los que provienen del cuerpo o el psiquismo, que no son fácilmente manejables pero que tienen que ser incorporadas en el todo de la persona para que no impidan tomar buenas decisiones.

La pubertad es una ocasión ideal para empezar a tener estilos de vida saludables ya de una manera no infantil sino más articulada y constante. Algunas de estas prácticas son hacer deportes de manera organizada, cuidar la higiene personal diaria, llevar una dieta sana y evitar consumos nocivos de drogas (tabaco, alcohol, marihuana, etc.) que perjudican el desarrollo adecuado.

Tanto el adolescente como sus padres deben saber que las hormonas pueden incrementar las sensaciones de cansancio, desánimo y negatividad que conforman lo que caracteriza el estado de ánimo adolescente. Pero, al mismo tiempo, es necesario tener claro que esos estados de ánimo se pueden controlar y superar. Una de las claves es que se mantengan abiertos los canales de comunicación entre padres e hijos y con otras figuras adultas de referencia, como profesores, consejeros o simplemente alguien que aprecie al adolescente y le sirva de contención afectiva.

### ¿Qué es la “crisis de la adolescencia”?

“Esta condición madurez biológica e inmadurez emocional le produce un estado de tensión y se ve obligado a realizar un lento aprendizaje que le permitirá adquirir nuevas técnicas que faciliten su ingreso al mundo adulto. El adolescente experimenta con intensidad dichos cambios cuya repercusión se ve con mayor claridad en el área emocional en donde la intensidad de sus emociones distorsiona la percepción de las cosas. Esta compleja situación da lugar a la llamada *crisis de la adolescencia*” (Segú, 1996b).

En la pubertad comienzan a producirse las hormonas sexuales. No solo se producen cambios físicos (como el crecimiento de vello o el desarrollo de los genitales), sino también psicológicos. Estos cambios influyen en el carácter de todo adolescente y en sus relaciones con los demás. El profundo cambio físico obliga al adolescente a reelaborar su antiguo esquema corporal. La idea que había adquirido en la infancia sobre el lugar y los límites de su propio cuerpo y el control sobre él se ven alterados.





Hay que evitar confundir “crisis por cambio” con “conflictividad”. La crisis por el cambio es un reto de adaptación: el adolescente debe formar e interiorizar un mundo personal nuevo y se debe ubicar en uno que ya existe: el de los adultos. Esto suele generar cierto grado de confusión. En cambio, la conflictividad es un problema no resuelto que genera desconcierto y frustración. La tarea de padres y educadores es enseñarle al adolescente a afrontar y resolver sus problemas para que la conflictividad desaparezca.

Por otro lado, también hay que tener en cuenta que los cambios provocan en el adolescente una baja tolerancia a la frustración y suele sobrevalorar aquellas situaciones que le generan contrariedad e insatisfacción.

Con frecuencia estos cambios naturales –que pueden sorprender a todo adolescente– generan inseguridad y cambios bruscos del estado de ánimo o sentimientos de incompreensión, por eso se habla de “crisis”. Es importante que el adolescente se enfrente a esta experiencia con una actitud positiva, de modo que la aproveche para conocerse a sí mismo, desarrollar su personalidad, mejorar todo lo que se pueda mejorar, y madurar como persona. Aunque le cueste, debe hablar con tus padres y educadores, que le ayudarán a comprender mejor esos cambios y su significado.

Aunque estos cambios pueden llevarle a tomar decisiones arriesgadas, son, sobre todo, una gran oportunidad para crecer como persona si los maneja adecuadamente. Por ejemplo, el “afán de experiencias nuevas” y el sentimiento de omnipotencia le pueden llevar tanto a probar las drogas (conducta de riesgo dañina para él) como a implicarse en una asociación de atención a discapacitados (oportunidad de crecimiento y servicio: útil para otros y útil para él mismo). ¡Es importante pensar y decidir cómo transformar “las oportunidades de la adolescencia” en “oportunidades aprovechadas para toda la vida”!

### **Cambios a nivel físico y hormonal**

En el plano de la sexualidad hay que tomar en cuenta que la fuerte descarga hormonal destinada a favorecer y motorizar el crecimiento rompe el equilibrio generando una serie de sensaciones nuevas: grandes cantidades de energía que el adolescente tiene que ir aprendiendo a manejar.

Las energías que sobreabundan en el adolescente son sexuales, pues este torrente hormonal comienza a movilizar el paso de un cuerpo infantil a uno que pueda “hacerse cargo de otros” y transmitir vida.

El impulso sexual cobra fuerza cuando aún no se ha madurado a nivel cerebral. La zona cortical del cerebro controla las funciones superiores y maduras después que la zona basal (encargada de las funciones inferiores). Cabe recordar que a mayor madurez mayor capacidad de controlar movimientos emocionales intensos, lo que un neurocientífico como Dan Siegel llama proceso de integración neuronal (D. J. Siegel, 2007). Algunas fantasías se tiñen de

connotaciones eróticas y se presenta el impulso del querer autosatisfacerse que va acompañado de una mayor dosis de agresividad.

Algunos investigadores postulan que en la masturbación hay una forma de re-equilibrar las energías y facilitar el dominio del cuerpo, hasta el punto de considerarla fisiológicamente necesaria o terapéuticamente útil. Lo cierto es que todo indica lo contrario, que es una conducta que aumenta los niveles de frustración y estrés adolescente (Rodríguez Amenabar, 1998).

### Cambios psicológicos

En líneas generales se puede observar en los adolescentes algunos comportamientos que, en la mayoría de los casos, son una total novedad:

Busca la “autoafirmación”, el ser uno mismo y salir de la niñez.

Prefiere la soledad y la intimidad.

Necesita independencia de las personas más cercanas con las que se convive (padres, hermanos, etc.).

Con frecuencia tiene una excesiva preocupación por el aspecto físico.

Sus sentimientos son cambiantes e incluso contradictorios; vive una fuerte inestabilidad de ánimo incluso con reacciones bruscas.

Todo este panorama se explica si se toma en cuenta que el adolescente se encuentra como desconcertado frente a sus cambios. Así como su cuerpo se descompensa para ser “mayor”, toda su psicología también se “desbalancea” para crecer y así ir incorporando esas sensaciones nuevas de una manera adecuada. En consecuencia, la autoestima se ve afectada y la susceptibilidad se transforma en una de las actitudes más frecuentes que siente ante cualquier crítica o fracaso. Las reacciones violentas son una forma de tratar de ocultar la inseguridad en la que se encuentra, pero más que miedo tiene ansiedad.

La inseguridad que experimenta se debe a todos los cambios, producto de una situación de incertidumbre, sintiendo una prueba que tiene que pasar y cuyo éxito no está garantizado: es como cruzar un puente colgante, muy inestable. No deja que casi nadie entre en ese puente, mucho menos “papá y mamá”, después de todo es su vida y su desafío. A la vez, la misma inseguridad lo hace demandante de “comprensión”, “respeto a su privacidad” y de aceptación de parte de sus padres ante los intentos de resolver sus inquietudes solo.



Una de las conductas que puede desarrollar es la de permanecer instalado en su zona de confort, básicamente por miedo a asumir la responsabilidad de seguir caminando. La inmovilización puede dar lugar a lo que se conoce como “eternos adolescentes”.

O también puede suceder que el adolescente prefiera “salir corriendo”. Entonces remueve de tal modo su momento existencial de paso que surge el miedo que nuevamente puede paralizarlo o lo empuje a seguir corriendo “con los ojos cerrados”, aún a riesgo de “caerse o golpearse”.

Un resultado de esta inconsciencia es el llamado sentimiento de omnipotencia (“yo lo puedo todo y a mí nada me puede pasar”) que lleva al adolescente a actuar sin valorar las posibles consecuencias de sus actos, en lo que también se conoce como actuación por atracción del riesgo (D’Agostino, 2004). Si asume esta actitud, cuando se da cuenta de sus limitaciones, queda decepcionado, con lo que pasa de la euforia a la depresión.

Cuando nota la ambivalencia del mundo que contradice la visión pura con la que sale de la infancia puede optar por “renunciar” a sí mismo, a su identidad, y mimetizarse con la masa (masificación) para acabar “haciendo lo que le dicen”; por revelarse en forma violenta y no objetiva actuando por reacción en manifestaciones de agresividad, o acentuando la pertenencia a un grupo que se ubica como “marginal”.

Al experimentar sentimientos tan dispares el adolescente “grita”: se encierra, se vuelve arrogante y desea una privacidad excluyente. Está atravesando por un proceso de replanteamiento de todo lo aprendido, por un proceso de re-elaboración para formar la propia personalidad adulta, su definitiva personalidad. Necesita enriquecerse interiormente y se repliega. Desea experimentar sensaciones intensas y descubrir hasta dónde puede llegar como parte de este nuevo replanteamiento y de los nuevos límites. Esta suerte de “grito” es algo así como lo que hacían los antiguos guerreros para hacerse la idea de que no tenían miedo: el adolescente no quiere que la gente note la confusión que siente, especialmente sus padres. Es la búsqueda de una especie de aislamiento que lo hace sumamente influenciado.

Pero correr o estancarse no son las únicas reacciones que pueden tomar los adolescentes. Es decir, no están determinados al fracaso. La opción más constructiva es que cobren firmemente conciencia de la necesidad de su propio equilibrio y consoliden su personalidad frente a un mundo que es polivalente.

Cuando el adolescente se lanza a “caminar” con cierta serenidad comienza a sentirse un poco más tranquilo. El sentimiento que lo lleva a ir tomando en sus manos su propio camino lo proporciona el apoyo familiar, aunque en este momento parezca que es rechazado por él. Este sentimiento más sosegado le permite sentir seguridad y le ayuda a consolidar su personalidad poco a poco. La confianza en sí mismo crece y puede ir tomando mayores responsabilidades, él mismo y los demás pueden confiar un poco más en él.

Los padres y educadores deben siempre apuntalar la actitud de seguridad ante el logro lo que le permitirá a su hijo arribar al final del proceso con un razonable éxito. Deben procurar enseñarle a vivir los cambios con calma e insistirle en la paciencia, recalcando que hay tiempo para todo. Pero mientras tanto, los adultos junto al adolescente deben tener paciencia. Transmitirles que un tropezón no es caída y que los tres sentimientos –inseguridad, euforia y seguridad– se pueden suceder en varias ocasiones.

Por ejemplo, fomentar la lectura es un recurso interesante. La lectura de aventuras, gestas y romances dan al adolescente, que tiene necesidad de “salir” de sus ámbitos habituales y conocer el mundo, un “escape” muy variado con una paleta muy ancha de roles, caracteres, situaciones, opiniones y experiencias vividas por otros. Le proporciona un mundo privado y suyo a la vez donde hay muchas emociones pero muy pocos peligros –de hecho el único peligro es controlar en forma mínima qué tipo de libros está leyendo–. Este es un afán tan natural que hoy en día ha sido reemplazado por las series de televisión o de plataformas de internet, que son muy pobres en conceptos y en psicología y que, lejos de ayudar a desarrollar potencialidades, las apaga poco a poco (Iori, 2009). En la lectura hay una actividad expansiva de la imaginación. En cambio, las pantallas fomentan la pasividad porque la imagen hace todo el trabajo y lo hace de modo masificado, muchas veces igualando para abajo.

### Cambios a nivel social

El entorno social puede ser un elemento que contribuya en la confusión del adolescente:

En esa búsqueda de identificación es común que el adolescente se revele contra el sistema de valores y los consejos e intromisiones de los padres. Rechaza la identificación con el padre del mismo sexo –lo que era habitual en la infancia– y trata de buscar otros modelos identificatorios fuera del hogar. Pero la separación que hace de sus padres coloca al adolescente en situación de peligro. Antes tenía a donde recurrir cuando aparecían dudas o no podía manejar la realidad. Ahora, al separarse de ellos se queda sin la fuente de protección y amor. Tratará desesperadamente de conseguir otro grupo que reemplace al familiar y le permita tener pertenencia a él. Se agrupará entonces con otros adolescentes, que tienen sus mismos problemas, y constituirán “la barra” (el grupo de amigos), que ha de asumir el rol que antes desempeñaban los padres (Segú, 1996a, p. 168).

En relación con los demás aparecen nuevas conductas y sentimientos:

- Valora mucho el sentimiento de la amistad. Busca amigos en quienes confiar y un grupo en el que estar integrado.
- Le surgen temores y complejos, inseguridad y dudas.

- Presta más atención a la imagen y tiene gran sensibilidad frente a los signos de rechazo de los demás.
- Aparecen los primeros sentimientos de atracción, que, a pesar de ser cambiantes, se viven muy intensamente.

“La barra (pandilla) impone las normas de conducta, desde cómo vestirse hasta cómo hablar” (Segú, 1996b, p. 108). Puede parecer paradójico: por un lado, el adolescente busca casi desesperadamente su yo personal, nuevo, afirmado –consolidar su identidad– y por otro desea tanto pertenecer, que puede llegar a sacrificar cualquier conquista en esta línea –aunque probablemente sea más acertado decir que teme quedar fuera–.

Que los adolescentes se junten y armen grupos es algo natural y sano porque puede servir para motorizar su proceso de personalización y socialización. Pero ellos deben aprender que es necesario que tengan perfectamente claras las reglas de los grupos en los que se integran y cómo se ejerce el liderazgo en ellos.

Aun cuando los hijos han recibido mensajes positivos y veraces, que les permiten disfrutar de su existencia, valorarse y valorar a las demás personas, y mantener una actitud básica de optimismo y de confianza ante la vida, durante la adolescencia tendrán que revisar y cuestionar estos conceptos ‘sentidos’, para convertirlos en conceptos razonados acerca de la vida, de ellos mismos y de los demás. Por eso será sano y positivo el riesgo de cambiar los afectos seguros de sus padres y de su familia, por los ‘cariños’ y ‘lealtades’ inciertos de amigos y personas ajenas a la familia. Necesita saber –demostrarse a sí mismo– si en realidad vale, es capaz, aceptado, apreciado, hábil, apto para disfrutar y hacer disfrutar a otros de la existencia (Canseco, 1989a, p. 20).

El adolescente estrena socialmente, ante sus amigos, un yo que va construyendo con esfuerzo. Pertenecer a un grupo significa que ese nuevo yo es aceptado. De aquí la vulnerabilidad del joven ante la presión social que el grupo ejerce sobre él.

Si el grupo tiene una finalidad claramente definida orientada a un fin bueno y en él todos son importantes, es más sencillo que el efecto sea positivo y que le brinde al adolescente posibilidades de tener verdaderos espacios de participación.

Pero si el grupo no tiene un fin definido y se forma por razones demasiado vagas –como compartir “la incomprensión de los padres” o simplemente beber alcohol durante un rato–, suele convertirse en una situación complicada, ya que entonces el grupo suele “hacerlos” a ellos: puede llegar a ahogar su naciente personalidad y ejercer una perjudicial presión de grupo.

Es importante para los padres “acompañar moral y afectivamente al hijo, para que se sienta orgulloso de él mismo, de su valentía, de su verticalidad y de su fidelidad” (Canseco, 1989a, p. 38).

También es conveniente ayudar a que el adolescente busque grupos positivos donde se viva el valor verdadero de la amistad, la solidaridad, la camaradería y la lealtad sin caer en actitudes que sean contrarias a sus opciones más profundas. Hay que inculcarle la noción de que el grupo está ahí para ayudarlo en su camino y no para ser un obstáculo más.

No se deben perder de vista los grupos que se van conformando en el ámbito escolar, teniendo en cuenta el surgimiento de liderazgos basados en una malsana “fama” que pueda ir en deterioro del resto de los alumnos. Para esto es bueno estimular a quienes demuestren capacidades de guía positiva de modo que sea apetecible conformar el grupo del instituto según estas pautas.

De todos modos, toda acción en esta línea, tanto de parte de padres como de docentes debe ser muy prudente, sabiendo que pocas cosas molestan y alejan tanto al adolescente como “algunos adultos entrometidos”

Otro dato importante es la presencia de la pulsión sexual, fuente de energía que puede perjudicar o beneficiar al adolescente en su consolidación personal. Nosotros y ellos debemos entender este exceso de energía como el aporte de la naturaleza al crecimiento. La adolescencia es la etapa de cambios decisivos y para llevarla a cabo se necesita mucha energía.

La solución a esto se entiende cuando comprendemos la naturaleza de la llamada pulsión sexual. El Dr. Segú dice:

La pulsión sexual pone a disposición del trabajo cultural cantidades de fuerza extraordinariamente grandes, en virtud de la particularidad singularmente marcada en dicha pulsión de poder desplazar su fin sin perder, en esencia, intensidad. Esta capacidad de reemplazar la meta sexual originaria por otro fin, que ya no es sexual pero se halla psíquicamente emparentada, la denominaremos capacidad de sublimación (Segú, 1996a, p. 121).

Por ejemplo, es importante aprender a decir “no” a tener relaciones sexuales, sin que por ello haya que dejar de formar parte del grupo (de Irala, 2012). De hecho, la mayoría de los jóvenes dicen “no”: no se dejan engañar ni presionar respecto a la actividad sexual (de Irala & Gómara, 2012).

Al salir de sí el adolescente empieza a comprender el mundo como es, y no desde un egocentrismo que lo hace poco objetivo. Salir de sí mismo en forma altruista le permitirá

canalizar toda su energía que está en él para que crezca en todo sentido. Y esto incluye la faceta de esta energía relacionada con la sexualidad.

Si esto no se diera, el mismo adolescente buscaría recuperar el control perdido, ya sea aislándose y convirtiéndose en una persona más o menos antisocial centrada en sí mismo, poco objetivo sobre la realidad en general, pero sobre todo en lo referente a la realidad de las personas. Su crítica sería despiadada y sin mayor intención de aportar soluciones.

Los deportes de conjunto son una vía para satisfacer las necesidades aquí expresadas. La pertenencia a algún equipo deportivo puede favorecer la integración, el desfogue y aprendizaje de canalización de energías, el compañerismo, la percepción de las reglas y la necesidad de la perseverancia son algunas de las virtudes útiles para los adolescentes.

Finalmente, también hay que hablar de los cambios que el propio adolescente va experimentando en relación con el mundo, que básicamente se caracteriza por:

Una transformación de su pensamiento, por la que empieza a plantearse cuestiones sobre temas trascendentes, tales como:

- El sentido de la vida, la justicia, la libertad y otros similares.
- El inicio de una definición en sus posturas sobre temas sociales y políticos.
- El surgimiento de grandes ideales, del deseo de mejorar el mundo y de la sensación de que puede lograrse, lo que suele llevarlo a implicarse en movimientos juveniles o de voluntariado.

Cada uno de estos puntos son tanto un desafío como una oportunidad de crecimiento y desarrollo.

### ¿Qué aspectos conviene enfatizar cuando se educa a un adolescente?<sup>1</sup>

En estas edades resulta importante ayudar a los en los siguientes aspectos:

- A comprenderse mejor: es bueno que el adolescente sepa hacer el inventario de los deseos que le habitan: por ejemplo, amar y ser amado, ser reconocido, crecer, existir plenamente, servir, ser útil, entregarse a una causa; el deseo de belleza, del bien, de la verdad; la sed de aprender, conocer; la fe. Hay que facilitar que pueda pasar del narcisismo a la amistad, del egocentrismo a una apertura a los demás, del encapsulamiento afectivo a la generosidad.

---

<sup>1</sup> Tomado del libro de Irala, J. & Gómara, I. (2012) *Nuestros hijos...quieren querer. Pautas para una educación afectivo-sexual*. Editorial Universitas: Madrid, p. 63 y ss.

- A amarse mejor: se trata de reforzar su autoestima porque quien no se ama tiende a envidiar a su prójimo o se aferra infantilmente a él y es incapaz de creer que los demás puedan amarle.
- Debe aprender a aceptar su cuerpo y esto significa que, a veces, debemos hablar y reflexionar con esos adolescentes para llegar a decisiones consensuadas respecto a la elección que hacen de su ropa o aspecto. Es importante que comprendan que, junto a la exigencia de respeto a su propia intimidad, debe respetar la intimidad de los demás. Esto nos lleva a cuidar -en nuestro hogar en primer lugar y también en los demás lugares- el modo de comportarnos, de hablar y de vestir, evitando manifestaciones que puedan herir, incluso sin pretenderlo, la sensibilidad e intimidad de otras personas.
- Los adultos que lo cuidan, tanto sus padres como maestros y guías en general, deben amar al adolescente con sus defectos y hacer hincapié en sus virtudes, explicitándolo cuando sea pertinente, y si es con frecuencia, mejor. Hay que descubrir y hacerle descubrir sus riquezas, con frecuencia ignoradas o despreciadas por ellos. Se ha señalado reiteradamente que no se debe humillar al joven, por ejemplo, con reprimendas en presencia de amigos. En suma, las familias deben facilitar que el adolescente encuentre y desarrolle los aspectos más saltantes de su identidad para poder ser autónomo.
- A tener paciencia con sus deseos: tener deseos, incluido el deseo sexual, es normal y bueno. Una persona que no tiene deseos es como un coche sin gasolina, ha perdido la posibilidad de moverse, de crecer y desarrollarse. Sin deseos, se acabarían los grandes sacrificios, las exploraciones, las investigaciones de la ciencia, la sed de espiritualidad, la profundización del amor. La apatía o la ausencia de deseos es una puerta abierta para la búsqueda de experiencias negativas o el escape a través del consumo de sustancias. Un joven que lo tiene todo sin esfuerzo también puede acabar sin deseos.

El objeto del deseo, por la propia naturaleza de los deseos, siempre se carece y a la vez se espera llegar a alcanzarlo. No hay que temer ni culpabilizar a los deseos, sino aprender a encauzarlos, como una derivada de la alfabetización afectiva. Para ello es bueno suscitar la variedad de deseos y canalizarlos desde la motivación. Por ejemplo, centrarse en “las salidas nocturnas” o en tener el último modelo de un aparato electrónico como principal deseo y motor de la vida no es una forma constructiva de ubicar los deseos en el contexto del desarrollo de la propia personalidad.

Junto a la carencia y la ilusión por conseguirlos, lo propio de los deseos humanos es que pueden llegar a ser ilimitados, excesivos y “ciegos” (irracionales). El actuar humano debe guiarse por la razón y no puede fundamentarse exclusivamente en satisfacer los deseos personales que, con frecuencia, entrarán en colisión con los deseos de los demás o que



perjudicaran a la persona por alejarla del amor verdadero. Con esto entendido, es más sencillo aceptar las carencias y es más fácil descubrir los límites y aprovechar los fracasos para aprender.

Los hijos deben entender las prohibiciones y límites como ayudas para economizar su sufrimiento. Que tienen un papel protector y forman una estructura que les ayudará a canalizar sus deseos. Desde el punto de vista del educador se habla del “arte de poner límites” porque es preferible explicarlos, basado en la situación concreta, con amor y respeto, sin chantaje, de manera matizada pero firme y elaborada con los hijos (Mischel, 2015).

Con respecto al deseo sexual, es necesario que los padres motiven a sus hijos en la espera, por su significado de amor. El mensaje prioritario que deben recibir los adolescentes es que lo mejor para ellos es abstenerse de las relaciones sexuales precoces (de Irala, 2012). La espera es prepararse con serenidad y objetividad para amar, es un acto de amor anticipado, un acto de amor hacia esa persona con quien se quiere y se puede acabar compartiendo la vida, aunque todavía no se la conozca. En la actualidad, los jóvenes oyen el mensaje contrario constantemente en su entorno, por eso es importante ofrecerles otros enfoques para que puedan ser más libres en lo que eligen para su propia vida.

Pero también hay que alertar sobre los peligros de la sexualidad precoz que, junto a otras consecuencias psicológicas, se asocia a tener más parejas en la vida y, por tanto, a más embarazos imprevistos e infecciones de transmisión sexual (Moulin-Stožek, de Irala, Beltramo, & Osorio, 2018). Las relaciones sexuales precoces con frecuencia responden a un momento de arrebatado, a dejarse llevar en situaciones eróticas descontroladas, a la presión de su entorno o a la desinhibición que provoca el alcohol. De hecho los estudios publicados demuestran que la gran mayoría de jóvenes se arrepiente de haberlas tenido (Osorio et al., 2012).

A abrirse a los demás: la alegría de la relación frente a la soledad debe explicarse y experimentarse desde que son muy pequeños. Para ello es bueno hablar de las diferencias entre el dar y el recibir como factores estructurantes de una personalidad integrada y altruista.