

LA CRISIS DE LA ADOLESCENCIA

En esta unidad vamos a reflexionar sobre la importancia de la edad que estás empezando a vivir: la adolescencia. Es ésta una etapa de grandes cambios, de sueños y proyectos de futuro. Pero también es una edad en la que pueden surgir preocupaciones e incertidumbres.

La adolescencia es el período que marca la transición entre la infancia y la edad adulta. Varía de unas personas a otras en edad y duración. Suele iniciarse hacia los 12 o 13 años, con la pubertad, y termina alrededor de los 17 o 18 coincidiendo con la mayoría de edad. Este período se caracteriza por una serie de cambios profundos físicos, psíquicos y sociales que transforman el cuerpo y la mente del niño en los de una persona adulta con capacidad para decidir por sí misma.

Estos cambios suelen ser rápidos y profundos, por lo que se suele hablar de “crisis de la adolescencia”.

Pero la adolescencia no tiene que ser algo negativo y problemático: se trata de un proceso normal de maduración que, en función de la persona y del ambiente, unos viven de un modo más plácido y otros de una forma más conflictiva y tormentosa.

En la adolescencia pasamos de depender psicológica y emocionalmente de nuestros padres a consolidar nuestra propia personalidad y convertirnos en individuos autónomos.

LOS OBJETIVOS DE LA ADOLESCENCIA

- Aceptar los cambios que experimenta el propio cuerpo asumiendo la maduración sexual y afectiva
- Desarrollar un pensamiento abstracto que permita tomar decisiones y resolver problemas de forma autónoma
- Comprender y también expresar las emociones complejas propias y ajenas
- Formar amistades que ayuden a consolidar la personalidad
- Adquirir un sistema de valores propio que sirva de guía de la conducta
- Pedir un aumento de responsabilidad y establecer relaciones distintas con los adultos
- Aprender a comportarse de un modo socialmente responsable

LA INFLUENCIA DEL GRUPO

En la adolescencia se intensifican las relaciones sociales y el grupo de iguales adquiere mayor protagonismo. El grupo de amigos tiene un papel esencial en el desarrollo de las emociones del adolescente. Los padres siguen desempeñando un apoyo fundamental, pero es con sus iguales con quienes empieza a descubrir el mundo exterior y a practicar valores como la fidelidad, la empatía o la solidaridad.

Existen multitud de grupos distintos en función de la actividad principal que se lleve a cabo en ellos: deportiva, musical, política, religiosa, educativa, recreativa, etc. Pero todos parecen tener algunas cosas en común:

- Elementos distintivos que permiten identificar a los miembros del grupo (lugar de reunión, forma de vestir, lenguaje propio, unos mismos gustos o intereses...)
- Ciertos vínculos afectivos
- Una determinada organización interna donde cada miembro del grupo adopta un determinado rol (el líder, el divertido, el conciliador, etc.).

UNIDAD 1. MI IDENTIDAD

Estos rasgos ayudan a cohesionar al grupo lo cual puede ser positivo pero también negativo: si la “obediencia” al grupo, a hacer lo que se espera de nosotros, es excesiva, puede anular nuestra personalidad e impedirnos desarrollar nuestras capacidades libremente.

Se puede distinguir, dentro de los grupos sociales, entre grupos de pertenencia y grupos de referencia.

- Los grupos de pertenencia son grupos en los que formamos parte: nuestro grupo de amigos, nuestro club de deportes o social, etc.
- Los grupos de referencia son grupos a los que queremos pertenecer porque representan valores importantes para nosotros (por ejemplo: un nuevo grupo de amistades en el que queremos formar parte, un grupo musical que admiramos, etc.). Estos grupos son modelos de referencia.

FORJARSE UN BUEN CARÁCTER

Durante el transcurso de nuestra vida, aunque sobre todo durante la infancia y la adolescencia, se va formando nuestra personalidad, nuestro modo de ser característico. La personalidad no es algo con lo que hayamos nacido y que no pueda ser modificado.

Nuestra personalidad depende de múltiples factores. Entre ellos se encuentra nuestro temperamento (heredado biológicamente), la influencia de nuestro entorno y las decisiones personales que vayamos tomando. Este último factor es el más importante, pues con la repetición de nuestros actos y con los hábitos que estos generan en nuestra mente, vamos a ir formando nuestro carácter. Así, aunque no todo depende de nosotros, nuestra personalidad sí es en gran parte responsabilidad nuestra.

ACTOS, HÁBITOS Y CARÁCTER

Según el filósofo griego Aristóteles, el carácter es el resultado de la adquisición de ciertos hábitos o disposiciones a actuar de un cierto modo. Estos hábitos surgen, a su vez, por la repetición de actos parecidos.

Por ejemplo, si me ejercito a diario en ordenar mis cosas, acabaré adquiriendo el hábito del orden y me convertiré en una persona ordenada. Eso es un ejemplo de un hábito que podemos calificar como positivo y Aristóteles llama a este tipo de hábitos virtudes. Pero también existen otros hábitos considerados negativos o perjudiciales como la impuntualidad, la pereza o la glotonería. A estos hábitos se les conoce como vicios.

Tanto las virtudes como los vicios se adquieren mediante la práctica: es decir, mentir una vez no nos convierte en mentirosos, al igual que no seremos glotones por comer una vez demasiado; pero terminaremos siéndolo si nos acostumbramos a realizar esos actos.

Para forjarse un buen carácter es necesario el cultivo de las virtudes, es decir, procurar adquirir buenos hábitos por medio de la práctica.

LAS VIRTUDES

La virtud es, pues, un hábito que nos predispone a realizar acciones que consideramos positivas. Y no nacemos con ella, sino que la vamos adquiriendo con la práctica diaria, ejercitando nuestra fuerza de voluntad: realizando actos justos nos hacemos justos; practicando la generosidad nos hacemos generosos; diciendo la verdad nos hacemos sinceros...

Pero, ¿cómo saber que si estamos actuando bien? ¿Cómo puedo saber si estoy siendo generoso y no, por ejemplo, derrochador? Aristóteles nos dice que la virtud consiste en un término medio entre dos extremos. En toda acción debemos intentar no quedarnos cortos (vicio por defecto) ni pasarnos (vicio por exceso), sino encontrar el punto medio donde se encuentra la virtud. Este término medio no puede consistir en algo rígido y definitivo para todo el mundo: dependerá de las circunstancias de cada

Fuente principal para la elaboración de los apuntes:

X. Martí Orriols, C. Prestel Alfonso, VAL, Valores éticos 2, Vicens Vives, Barcelona 2016

<https://losapuntesdefilosofia.wordpress.com/>

UNIDAD 1. MI IDENTIDAD

persona (por ejemplo, no deberá comer lo mismo un deportista que entrena a diario que una persona más mayor con costumbres sedentarias).

Para intentar no equivocarnos, debemos usar la razón y tener en cuenta las circunstancias de cada persona y situación.

EMOCIONES INTELIGENTES

Además de las virtudes, para conseguir una personalidad madura y equilibrada necesitamos ciertas habilidades emocionales y sociales. Estas habilidades tienen por finalidad que aprendamos a conocernos, a controlarnos a nosotros mismos, a automotivarnos y relacionarnos de un modo provechoso con los demás.

El psicólogo Daniel Goleman explica que la inteligencia emocional comprende cinco capacidades diferentes, divididas en habilidades emocionales y habilidades sociales.

Las habilidades emocionales son:

- **Autoconocimiento:** con ella podemos reconocer nuestros estados de ánimo y nuestras emociones, y así expresarlos adecuadamente. También nos permite conocer nuestras fortalezas y nuestras debilidades, lo que es útil para adquirir confianza en nuestro valor y nuestras capacidades.
- **Autorregulación:** con ella podemos controlar nuestros impulsos, regular nuestros estados de ánimo y posponer la obtención de una gratificación (saber esperar para conseguir algo positivo)
- **Motivación:** saber motivarnos a nosotros mismos para lograr nuestros objetivos, persistir en el intento de lograr nuestros objetivos pese a los obstáculos.

Las habilidades sociales son:

- **Empatía:** saber ponernos en el lugar de los demás; tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros.
- **Destrezas sociales:** nos capacitan para relacionarnos de un modo saludable con los demás. Algunas son: la capacidad de cooperar, de negociar, de resolver conflictos mediante el diálogo, de liderar grupos, etc.

LA IMPORTANCIA DEL AUTOCONOCIMIENTO

Dedicar tiempo a explorar nuestro interior, a conocernos a nosotros mismos, nos ayudará a saber mejor cómo nos sentimos y por qué, qué es lo que nos preocupa, cómo nos vemos a nosotros mismos o cuáles son nuestras metas en la vida.

Llamamos introspección a ese examen interior que nos adentra en lo más profundo de nosotros mismos y nos ayuda a conocernos mejor. El autoconocimiento nos permitirá adquirir un mayor control sobre nuestras emociones y sobre nuestro comportamiento, de tal suerte que no seamos meros esclavos de nuestros impulsos y sepamos dirigir nuestra vida de un modo racional y constructivo.