

Concepto de amistad:

Las amistades son vínculos afectivos que se definen como relaciones voluntarias y recíprocas, que se mantienen en el tiempo y que conllevan afecto.

Principales características de la amistad:

- Aceptación del amigo, sinceridad, lealtad y confianza.
- Creación de vínculos afectivos entre amigos.
- La amistad ofrece cuidado, seguridad y apoyo emocional.
- La amistad implica interés y sensibilidad; y requiere empatía.
- Los amigos buscan la proximidad física para compartir actividades y afectos.

Estas características contribuyen a que las amistades sean experiencias muy valoradas y altamente gratificantes en la vida de las personas.

La amistad en la adolescencia

Para los adolescentes la amistad significa entablar relaciones duraderas basadas en la confianza, la intimidad, la comunicación, el afecto y el conocimiento mutuo. Durante este periodo se valora a los amigos principalmente por sus características psicológicas, y por ello los amigos son las personas ideales para compartir y ayudar a resolver problemas psicológicos como pueden ser: la soledad, la tristeza, las depresiones... Esta concepción de la amistad en los adolescentes es posible por el avance cognitivo que se produce en la toma de perspectiva social, que consiste en adoptar la posición de una tercera persona para analizar más objetivamente sus relaciones, es decir, tal y como las vería una tercera persona.

Los adolescentes consideran las amistades como interacciones del momento, como relaciones sociales que perduran y se construyen a lo largo del tiempo; entienden la amistad como un sistema de relaciones.

Importancia de la amistad

Las amistades hacen contribuciones específicas al desarrollo que no son aportadas por ningún otro tipo de relación, como por ejemplo el sentimiento de igualdad y el de pertenencia a un grupo.

Dado que las relaciones con amigos son igualitarias por naturaleza, además son íntimas. Las amistades permiten que el adolescente experimente dentro de ellas una amplia gama de sentimientos y valores que pueden ser tanto positivos (cariño, confianza, lealtad,...) como negativos (celos, ira, agresividad,...). Las amistades son también logros sociales significativos, son indicadores de la competencia social. En definitiva el establecimiento de nuevas amistades es posible que aumente la autoestima.

Las relaciones con los iguales ofrecen un contexto en el que, tanto niños como adolescentes, pueden compararse con los demás, crear así un concepto de auto eficacia en las relaciones sociales y por consiguiente llegar a un mejor conocimiento de sí mismo. (La comparación social es necesaria para que las personas lleguen a desarrollar un sentimiento válido y preciso de su propia identidad). El grupo de iguales ayuda a desarrollar una toma de conciencia acerca de nosotros mismos que la experiencia familiar no puede proporcionar.

La aparición de fuertes relaciones de amistad es una de las características más importantes de [la adolescencia](#). Con frecuencia los padres de adolescentes viven con tristeza lo que en apariencia es un alejamiento de sus hijos pero esto no es así. Entender las claves de lo que significa el grupo de amigos para nuestros hijos adolescentes nos servirá a los padres para apoyar a los adolescentes en su crecimiento y para aceptar que nuestros hijos se van convirtiendo en adultos.

Con [el comienzo de la adolescencia](#), muchos chicos y chicas empiezan a preferir pasar más tiempo con sus **amigos** que con su familia. Y aunque algunos padres lo viven con tristeza deben entender que este es un proceso perfectamente natural que hará que nuestros hijos crezcan saludables. Es más, los adolescentes sin amigos suelen ser más solitarios e infelices y tienen mayores dificultades para pasar esta etapa.

¿Que obtienen los adolescentes de su grupo de AMIGOS?

La búsqueda de la propia identidad. El inicio de la pubertad con el que comienza la adolescencia es también el momento en el que los seres humanos empiezan a buscar su propia identidad. Ya no son niños pero aún no son adultos. La familia que hasta hace nada era todo su mundo ahora se queda pequeña, necesitan salir al exterior, establecer nuevos contactos, crear redes de amigos, descubrir el mundo y su lugar en él. Y para eso es fundamental el grupo de amigos.

Un grupo de semejantes. Los adolescentes suelen construir su grupo de amigos con chicos y chicas parecidos a ellos. Con las mismas aficiones, el mismo gusto por cierta ropa, iguales intereses, etc... Con adolescentes semejantes a ellos se encuentran cómodos y con ellos establecen sus relaciones de confianza y lealtad. Con ellos pueden hablar de todo lo que les pasa porque a ellos les están ocurriendo las mismas cosas. Sólo eso ya sería beneficioso para nuestros hijos porque gracias a sus amigos entienden que el proceso por el que ellos están pasando es natural y le ocurre a todo el mundo.

Aceptación. Pero además, en medio de [los cambios](#) que experimentan los adolescentes no es importante solo saber que también a los otros les ocurren las mismas cosas, es fundamental ser aceptado como uno es. Y eso también lo proporciona el grupo de amigos.

Independencia. Con frecuencia los padres se quejan de que sus hijos se limitan a seguir a sus amigos y son iguales a ellos en todo. Generalmente eso no es exactamente así. Como el grupo se forma entre iguales, todos ellos siguen lo que hacen los demás. Pero lo más importante es que aunque a nosotros nos parezca que son todos iguales, ellos están aprovechando su pertenencia al grupo para crear su identidad propia. La de un chico o chica que se encamina hacia el mundo de los adultos. Y aunque nos duela, hay una parte de ese proceso que es necesario que ellos hagan fuera de la familia.

La [adolescencia](#) es la etapa de la vida en la que aparece nuestra capacidad para sentir amor romántico. Los adolescentes, o al menos la inmensa mayoría de ellos, comienzan a experimentar este sentimiento cuando llegan a esa edad. Casi todos recordamos nuestro primer amor adolescente. Y casi siempre lo recordamos porque sentir por primera vez esa emoción deja en los seres humanos una huella imborrable.

¿Cuál es la concepción del noviazgo para los adolescentes y, en base a qué ellos fundamentan esta relación?

Lamentablemente la mayoría de los adolescentes no poseen un concepto claro de lo que significa el noviazgo, ya que de acuerdo a la situación real de la sociedad este se toma como algo ligero, un pasatiempo y un entregarme a vivir lo que siento en el momento. Para algunos es una relación que se da a partir de una atracción (que por supuesto debe existir en todo noviazgo) y revolotear de emociones que exigen ser respondidas, pero que no va más allá de esto y en lo cual se fundamenta para dar los argumentos suficientes y establecer así una relación de "noviazgo". Cabe

resaltar que las relaciones de “noviazgo” en los adolescentes es más una ilusión, y un experimentar las primicias de sentimientos de amor de una forma diferente, que un verdadero amor o lo que realmente significaría tener un noviazgo, debido a que para decir que se ama es cuando realmente se tiene una definición clara de lo que significa amar de la manera en que Dios lo estableció

¿Cómo se está viviendo la relación de noviazgo actualmente en la adolescencia y, por qué este debe ser motivo de alarma para todos?

De acuerdo a la concepción errada que se tiene del noviazgo, no sólo en los adolescentes sino también en algunos jóvenes, se están suscitando una serie de acontecimientos que son dignos de evaluar, debido a que al transitar por las diferentes calles del país se puede apreciar que esta relación que en sus inicios es vivir una ilusión hermosa, de querer compartir, estar siempre al lado de la persona estimada, en el presente esta ilusión a pasado a convertirse en una analogía, en la cual se hace presente el maltrato físico, emocional, psicológico, sexual y verbal, que pudieron existir siempre pero que hoy no es oculta a los ojos de nadie porque se puede apreciar al transitar por las calles. Por tal motivo, esto debe ser síndrome de alarma, ya que esto perjudica y arremete contra la integridad física, emocional, psicológica y espiritual de cada uno de ellos en su futuro próximo, y la familia como núcleo principal de enseñanza debe tomar las consideraciones pertinentes y evaluar cómo se está llevando a cabo el proceso de orientación con respecto al tema.

¿Qué es el noviazgo realmente según los diferentes psicólogos y estudiosos?

Es una relación transitoria (porque tiene un límite de duración) entre un hombre y una mujer, la cual les brinda la oportunidad de conocerse un poco más para decidir en un determinado momento pasar a la siguiente fase que es el Matrimonio, es decir que el noviazgo es un compromiso; Fundamentado en los valores de amor, respeto, tolerancia, dignidad humana, entre otros. Por ello no puede ser tomado como un juego, pasatiempo o emocionalismo.

¿Qué están haciendo los adultos, padres y aún los jóvenes que poseen un poco más de madurez ante este tema tan cotidiano?

La opinión y concepto de los adolescentes no puede ser menospreciado, a veces los adultos, padres y jóvenes que pudieran tener un poco más de conocimiento con respecto al tema, se les olvida que también pasaron por la misma etapa dentro de su desarrollo humano, y realizan comentarios que en vez de orientar, guiar y de alguna manera comprender, cierran toda posibilidad de confianza y valorización antes sus opiniones, motivo que da apertura al cierre de cualquier posibilidad de comunicación efectiva y afectiva que éstos necesitan en ese momento, en el cual están comenzando a vivir nuevas sensaciones que le brinda la oportunidad de conocerse a sí mismo, adquirir aprendizajes y experiencias que les permiten crecer y madurar, induciéndoles de esta manera a buscar respuestas y opiniones en personas menos adecuadas.

¿Qué es el amor?

El amor es una de las emociones humanas. Pero es muy probable que sea la más fuerte de todas ellas. Cuando hablamos de amor, generalmente nos referimos al amor romántico aunque hay otros tipos de amor:

- **Amor filial.** Es el amor entre hijos y padres.
- **Amor fraternal.** Es el amor entre hermanos aunque muy frecuentemente es muy semejante al amor que se siente por algunos amigos.
- **Amistad.** Es el amor profundo por los amigos.
- **Amor romántico.** Es el amor hacia la pareja.

Qué define al amor romántico

El amor romántico es, precisamente, ese que descubrimos en la adolescencia. También es frecuente que el

sentimiento de amistad aparezca en esta etapa de la vida. Pero lo que todos recordamos de nuestros años adolescentes suele ser el descubrimiento del amor romántico. Y este tipo de amor está definido por algunas características:

- **Deseo.** La atracción sexual suele ser la primera manifestación del amor romántico aunque no siempre es así. Pero es frecuente que los jóvenes comiencen a experimentar una atracción física -deseo de estar junto a esa persona- y casi siempre también una atracción sexual -deseo de tocar, besar y tener relaciones sexuales con esa persona- cuando experimentan el amor romántico. Esa emoción que generalmente para los adolescentes es muy nueva es una de la que les provoca más turbación, falta de confianza y nerviosismo. Generalmente con el paso del tiempo cuando la han experimentado más y cuándo la conocen mejor, esas sensaciones negativas unidas al deseo suelen desaparecer. La adolescencia es también el momento de la aparición de las [primeras relaciones sexuales](#), del descubrimiento de la propia [orientación sexual](#) y cuando los chicos y las chicas buscan respuestas a sus [dudas sobre sexo](#).
- **Intimidad o apego.** Es la conexión que se desarrolla hacia la persona objeto del amor romántico. Generalmente la existencia de amor romántico entre dos personas provoca también la aparición de un tipo de relación con un grado de intimidad mucho mayor que con el resto. Con la otra persona se comparten pensamientos y sentimientos que no se comparten con nadie más.

¿Amor eterno?

También es habitual que cuando se siente amor romántico por otra persona, aparezcan deseos de compromiso, de que ese amor continúe para siempre. Pero la realidad nos dice que muchas veces no es así.

En algunos pocos casos [el primer amor](#) dura para siempre. Y nos encontramos con parejas que llevan juntas desde que se conocieron en la Secundaria. Pero lo normal es que no sea así. La razón principal de este hecho es que en la adolescencia los chicos y las chicas no están formados del todo. Cuando crecen van cambiando, van madurando y también varía lo que desean para su vida. Lógicamente una de las cosas que cambian es también las características que quieren en su compañero o compañera.

Por eso es también muy frecuente que los adolescentes cambien a menudo de pareja. Pero eso no quiere decir que no sufran con las rupturas. Hay veces que los adultos a su alrededor quitan importancia a esas rupturas. Está bien hacerles ver que ese dolor que en el momento parece que será eterno, se pasará. Pero también es necesario que los adultos recuerden cómo de profundo era ese dolor.

El amor a lo largo de la adolescencia

Precisamente el que la adolescencia sea una etapa de tránsito hace que la forma en la que los adolescentes vivan el amor romántico vaya cambiando según avanzan en esa edad.

- **Primera adolescencia.** Cuando comienza a aparecer el amor romántico, la mayoría de los chicos y chicas lo viven como una forma de encajar mejor en un grupo. Tener una relación con alguien es, generalmente, la fórmula que usan chicas y chicos para formar parte de su [grupo de amigos](#).
- **Final de la adolescencia.** Por el contrario, cuando van pasando los años, el amor romántico es la vía para encontrar una pareja para la vida.

LA FAMILIA EN LA ETAPA ADOLESCENTE

El sistema relacional de una familia en la etapa adolescente se enfrenta a intensos cambios de uno a más de sus miembros y por lo tanto necesariamente también cambia su propio funcionamiento. En este sentido, es una etapa en la cual la homeostasis se reajusta en un nuevo nivel de funcionamiento, más apropiado para el desarrollo de sus miembros. Hay interacciones que muestran que la retroalimentación positiva predomina sobre la negativa, es decir, se producen cambios que a su vez activan nuevos cambios.

Por estas razones, la etapa con hijos adolescentes suele ser considerada por diversos autores como una de las más difíciles dentro del ciclo vital de la familia. Es el período más "centrífugo" dentro del ciclo familiar. Es decir, es una etapa donde los distintos miembros de la familia cambian su orientación hacia relaciones extrafamiliares y las fronteras pueden volverse menos permeables que en etapas anteriores. Esta característica se nota con claridad en los típicos conflictos padres-hijos referidos a la defensa de la privacidad y de la autodeterminación por parte de los adolescentes, en contraposición al intento de los padres por mantener las pautas de relación de la niñez. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que el hijo adolescente también está viviendo tendencias "homeostáticas", en el sentido que mantienen conductas que reflejan sus necesidades infantiles de protección y control por parte de sus padres.

Estas características del sistema de relaciones se pueden acompañar de mayores incertidumbres para las personas y de más conflictos entre los distintos miembros de la familia.

En esta etapa las tareas parentales son difíciles. Los padres deben aceptar el crecimiento y desarrollo de su hijo y darle progresivamente las condiciones para que se desarrolle y pueda llegar a decidir personalmente su futuro laboral, sexual y familiar. Las opciones que el adolescente toma en algunos momentos pueden coincidir o no con las expectativas de los padres, lo que produce conflictos que para muchas familias son difíciles de manejar y aceptar. A veces los padres se cierran y asumen una actitud controladora que retarda la independencia del joven. Idealmente deben reaccionar apoyando a sus hijos, manteniendo una comunicación abierta y dando las posibilidades emocionales y materiales para que el joven comience una vida independiente exitosa. También es posible que tengan una postura desinteresada o impotente, manifestada en una excesiva permisividad, y que también tiene consecuencias negativas para el desarrollo adolescente.

Por otra parte, es una etapa en la que cada generación está viviendo reevaluaciones importantes:

Los abuelos se preparan para el retiro.

Los padres pueden estar en la crisis de la "edad media", en la cual se reevalúan las ambiciones y se cuestionan los logros alcanzados. Es un momento dentro de la vida donde se siente la brevedad del tiempo y hay una especie de duelo por las metas que podrían haber sido y no fueron.

Dentro de esta reevaluación la relación de pareja puede vivir una redefinición que está impulsada por los cambios en la autonomía de los hijos y la emergencia de anhelos que habían sido postergados. Es un momento de frecuentes crisis matrimoniales.

Los hijos buscan consolidar su propia identidad e insertarse socialmente.

Toda la familia se desplaza de manera natural hacia un sistema más individualizado y diferenciado lo que trae consigo alta inestabilidad de las reglas familiares, aumenta la ansiedad y los conflictos. Suelen ocurrir grandes cambios en el estilo de vida: retiro laboral, divorcio, nuevas nupcias, cambios de empleo, etc.

Es una etapa que implica en cierta medida procesos de separación y de duelo para toda la familia. En el adolescente es un duelo el ir abandonando la seguridad de la dependencia infantil, así como el quiebre de la imagen parental idealizada.

Para los padres es también un duelo el aceptar que el hijo vaya separándose, compartiendo menos tiempo con la familia, teniendo su propia identidad que a veces no concuerda con el ideal de los padres. En este sentido, siempre hay un duelo del ideal del yo de los padres proyectado en el hijo.

El proceso emocional principal de esta etapa es la flexibilidad creciente de las fronteras familiares para permitir la independencia de los hijos adolescentes. Pero esto es en sí un proceso difícil donde influyen aspectos transgeneracionales:

Es frecuente que familias que en fases anteriores han sido funcionales pero que les es difícil aceptar los cambios y la apertura del sistema familiar vivan una crisis en esta etapa. En general la rigidez del sistema familiar es un factor que puede alterar este proceso.

Los padres que han tenido dificultades para lograr acuerdos frente a la crianza de los hijos, cuando el adolescente tiende a desafiar las normas, les es aún más crítico este problema, aumentando los conflictos conyugales.

Los padres, y en especial las madres, cuando han puesto en la función parental toda su autoestima, se pueden ver bastante afectadas por la descalificación de sus hijos adolescentes y atemorizadas ante su independencia.

Los hijos parentalizados, que han recibido delegaciones familiares, también se ven interferidos en la posibilidad de alcanzar una identidad propia.

Es en este contexto donde el adolescente negocia permanentemente con los padres la posibilidad de romper los lazos de dependencia infantil y llegar a ser persona. Para poder permitir a los hijos crecer es importante que los padres aprendan a negociar convenios acerca los tiempos, espacios, deberes, propios y colectivos, deseos, costumbres, vestimenta, lenguaje, etc.

La familia debe ofrecer al adolescente oportunidades reales de encontrar nuevos roles que le permitan ejercitarse en el papel de adulto que tiene que asumir, alcanzando así una autonomía suficiente para su funcionamiento adulto.

Seis pasos para mejorar la relación con los hijos adolescentes

- **Pasa más tiempo con tu hijo adolescente.** Incluso cuando las cosas van mal o todavía más en esos momentos, busca la forma de [dedicarle más tiempo](#) a tu hijo. Ya el simple hecho de que él o ella vea que te preocupas por conseguir momentos para compartir acabará consiguiendo que esos momentos sean cada vez mejores para ambos.
- **Ten claro que eres su madre o su padre pero no su amigo.** Algunos padres de adolescentes creen que convirtiéndose en [amigo](#) de sus hijos solucionarán los problemas de relación. La realidad es la contraria, a pesar de que los adolescentes ya no son niños todavía necesitan, o quizá aún más, la presencia de la figura materna o paterna. Necesitan normas y necesitan disciplina, algo que un amigo no puede imponer. Por eso es importante que los padres mantengan su posición. Aunque eso no quiere decir que sean padres dictatoriales o excesivamente autoritarios. El diálogo suele dar mucho mejor resultado con los adolescentes que el autoritarismo.
- **No tomes todo lo que haga como algo personal.** Eso les ocurre a muchos padres de adolescentes, están convencidos de que todo lo que estos hacen es para “fastidiarles” a ellos. Nada más lejos de la realidad. Los chicos y chicas no tienen como objetivo fastidiar a nadie pero están viviendo una etapa de sus vidas en la que necesitan una dosis de rebeldía y tienen que cuestionar la autoridad, es una de las características naturales del [proceso de maduración](#). Si los padres consiguen ver las reacciones de sus hijos bajo este prisma es mucho más sencillo que sientan más tolerancia hacia las acciones de sus hijos.
- **Habla con él sobre las cosas que le interesan.** Intenta saber todo lo que puedas sobre tu hijo, y encárgate de que él o ella sepan que estás informado. Charla con ellos de sus aficiones, sus amigos, la escuela. Mantén conversaciones sobre cuestiones importantes de su vida como su futuro, su sexualidad, su salud o sus amistades pero también dedícale un tiempo a las charlas intrascendentes que muchas veces te dirán más sobre tu hijo que las conversaciones más profundas.
- **Háblale de tus preocupaciones.** Ten en cuenta que él debe saber cómo estás tú. Tus problemas o tus preocupaciones también le interesan. No tienes que cargarle con ellos pero sí puedes informarle para que así aprenda a madurar.

- **Introduce algunas pequeñas modificaciones en tu lenguaje.** Es importante que entiendas que tu hijo adolescente ya no es un niño pequeño al que educas con órdenes. Tampoco es un adulto, eso es cierto, pero si en algunas cuestiones le tratas como si fuera un adulto eso le ayudará a empezar a serlo. Y una de las cuestiones que puede marcar la diferencia es el lenguaje que utilizas con él o ella. Por ejemplo, en vez de decirle “quiero que hagas” es más productivo “me gustaría que hagas” o “te agradecería que hicieras”. Procura utilizar menos la palabra “no” y más otras alternativas, como “preferiría” o “estaría bien”. Y recuerda que es importante que corrijas a tu hijo o hija cuando a tu entender ha hecho algo mal pero igual de importante es que busques motivos para felicitarle porque hace muchas cosas bien.