

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/260479149>

Martínez, B. (2013). El mundo social del adolescente: amistades y pareja. En E. Estévez (coord.), Los problemas en la adolescencia: respuestas y sugerencias para padres y educadore...

Chapter · March 2013

CITATIONS

7

READS

18,246

1 author:



Belén Martínez-Ferrer

Universidad Pablo de Olavide

109 PUBLICATIONS 1,474 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Aproximación multidisciplinar al análisis e interpretación de datos de violencia de género en el Grado en Criminología: creando sinergias [View project](#)



Special Issue "Children and Adolescents' Development: New Challenges and New Insights" [View project](#)

3

El mundo social del adolescente: amistades y pareja

*Belén Martínez
Universidad Pablo de Olavide*

Los chicos y chicas adolescentes consideran que la familia, los amigos y la salud son los aspectos más importantes de su vida. Este capítulo versa sobre uno de estos aspectos: los cambios en el mundo social del adolescente. Estas relaciones sociales implican las amistades, los grupos de iguales y las relaciones románticas o de pareja. En primer lugar, en el presente capítulo se trata la importancia de la amistad en la adolescencia y los cambios que suscita en las relaciones familiares. En segundo lugar, se exponen las funciones de la amistad en la adolescencia y sus cambios evolutivos. En el tercer epígrafe, se analiza la influencia de la amistad en los adolescentes y se amplía esta influencia al grupo de iguales, más específicamente a los grupos de iguales en la escuela. En esta etapa evolutiva también se produce un despertar sexual motivado por los cambios físicos y hormonales iniciados en la pubertad. Por ello, el cuarto punto se centra en las relaciones románticas y afectivas. En este apartado se expone el rol de la pareja como fuente de apoyo, el desarrollo de las actitudes y de la iniciación en el comportamiento sexual y, finalmente, se trata la educación afectivo-sexual en esta etapa. Por último, se sugieren algunas recomendaciones para orientar a la familia y al profesorado en la educación para la amistad y la afectividad-sexualidad.

3.1. Importancia de la amistad en la adolescencia

Los amigos nos acompañan en nuestro transcurso vital, pero si en una etapa adquieren una mayor trascendencia es en la adolescencia. Tanto chicos como chicas adolescentes comparten con sus amistades cada vez más tiempo y más actividades, así como sus sentimientos, dudas o inquietudes, convirtiéndose en una fuente importante de apoyo (García-Madruga y del Val, 2010). Esta transformación de las funciones de los amigos viene acompañada de cambios en la propia estructura y dinámica de las relaciones. Así, las relaciones de amistad en la adolescencia, en comparación con la niñez, son más estables, más activas, están menos supervisadas y controladas por los adultos y se caracterizan por una mayor intimidad y empatía. También, se implican en más actividades, lo que les permite construir un espacio de ocio propio, ajeno al ámbito familiar.

Paralelamente, se inicia un proceso de individuación y autonomía de los progenitores y, en consecuencia, los amigos pasan a ser valorados como la principal fuente de influencia en detrimento de la vida familiar. Los chicos y las chicas comparten sus problemas, debaten temas de interés, desarrollan actitudes y normas sociales, al margen del universo de los adultos. En definitiva, las amistades proporcionan a los adolescentes el sentimiento de estar integrado socialmente y de pertenecer a un grupo sobre el cual construir su identidad con independencia de la familia (Ortega, 2003).

Por lo tanto, las relaciones de amistad influyen en el desarrollo cognitivo y emocional del adolescente, en su adaptación al entorno social en el que convive, en el aprendizaje de actitudes y valores, en la formación de la identidad, en la adquisición de habilidades sociales como el manejo eficaz del conflicto y el control de la ira y de la agresión. Esta influencia ocurre porque los amigos, además de formar parte de la pandilla, transmiten las actitudes o los comportamientos normativos de una generación particular. Además, el hecho de que formen parte del grupo de referencia, propicia la identificación y la construcción de la identidad como integrante de un grupo social de referencia (identidad social) frente a otros grupos. Esta multiplicidad de roles que desempeñan los amigos ayuda a comprender la trascendencia de las amistades y su destacada influencia en el desarrollo adolescente. En el cuadro siguiente se presentan las áreas de influencia más importantes del grupo de iguales en la adolescencia.

Cuadro 3.1. Áreas de influencia de las amistades en el desarrollo del adolescente

-
1. Aprendizaje de actitudes, valores e informaciones respecto del mundo que les rodea.
 2. Adquisición y desarrollo de la habilidad de percibir las situaciones desde el punto de vista del otro.
 3. Formación de la identidad y del autoconcepto, a partir del *feedback* y la comparación social.
 4. Adquisición de habilidades sociales de complejidad creciente (por ejemplo resolución de conflictos).
 5. Control y regulación de los impulsos agresivos, en grupos que no aprueban estos actos.
 6. Continuación del proceso de socialización del rol sexual.
 7. Consumo de drogas y conducta sexual de riesgo, en grupos que aprueban estos comportamientos.
 8. Nivel de aspiración educativa y el logro académico
 9. Disponibilidad de importantes fuentes de apoyo en situaciones de estrés
-

Además, tanto la existencia como la consolidación de amistades se han considerado indicadores de salud psicológica y de buen ajuste (Estévez, Martínez y Jiménez, 2009). Cuando el adolescente es capaz de establecer relaciones próximas con amigos y se siente satisfecho con estas relaciones, dispone de más recursos y seguridad para hacer frente a situaciones problemáticas; a esto se le llama *competencia social*, o dicho en otras palabras, se considera que este adolescente es competente socialmente, lo que a su vez se relaciona con el bienestar tanto en la adolescencia como en la edad adulta. Sin embargo, es relativamente frecuente observar que adolescentes integrados satisfactoriamente en grupos de amigos presentan importantes déficits en el grado de competencia social, de manera que se implican en comportamientos de riesgo. Por ello, es necesario realizar un análisis más detallado en el que se ahonde en tres aspectos clave en las relaciones de amistad en la adolescencia: si el adolescente tiene (o no) amigos, las características de éstos y la calidad de la amistad.

En relación con el primer aspecto, los adolescentes que tienen amigos son más competentes socialmente, más cooperativos, presentan menos dificultades en la interacción con otros compañeros e informan de una autoestima más positiva. Paralelamente, el hecho de tener una elevada autoestima y una competencia social alta, promueve establecer relaciones de amistad con rapidez y que éstas se mantengan en el tiempo, lo que a su vez, incide en su autoestima y en el desarrollo de habilidades sociales más positivas. En cuanto a las características de las amistades o de las pandillas, existe normalmente una gran similitud entre los adolescentes integrantes de estos grupos. En efecto, los grupos de amigos tienden a ser semejantes no sólo en la edad, también en aspectos como en las actitudes hacia la escuela, las aspiraciones, las metas, la timidez, la dependencia de otros iguales y la aceptación social en la escuela, así como en el grado de participación en compor-

tamientos de riesgo como el consumo de alcohol y tabaco, la actividad sexual y el comportamiento antisocial. Por último, la calidad de las amistades promueve el bienestar del adolescente, puesto que un adolescente que se siente valorado por sus amigos a los que considera como auténticos y de confianza, desarrollará sentimientos más positivos hacia sí mismo y, por tanto, se alejará de otros problemas emocionales como la depresión o el sentimiento de soledad. No obstante, las relaciones de amistad no son únicamente fuente de bienestar y felicidad; no podemos soslayar, como se acaba de sugerir, que estas relaciones también pueden ejercer un efecto negativo en aspectos relacionados con el consumo de drogas y la implicación en actos delictivos y violentos.

3.1.1. Amistades y familia

Los adolescentes pasan cada vez más tiempo con los amigos, con ellos planifican su ocio y las actividades que van a realizar sin la intervención y supervisión de los adultos. Estos momentos compartidos son valorados como felices, porque se sienten libres para expresar sus emociones e inquietudes, algo que sucede con mucha menos frecuencia en la familia. De hecho, en muchos aspectos, las amistades llegan a ser más importantes que la familia, que, inevitablemente, realiza un proceso de reorganización profundo ante el cambio que supone la importancia creciente del mundo social de los hijos. En este sentido, algunos investigadores afirman que en esta etapa los amigos asumen un papel más relevante en el proceso de socialización que la propia familia, la cual, con frecuencia vive esta transformación como un deterioro de la relación padres-hijos (Delgado, 2008).

La importancia de las relaciones de amistad para los adolescentes, en detrimento de las relaciones familiares, se evidencia en dos aspectos de particular significación para la formación de su *identidad*: la intimidad y la autorrevelación. Ambos están estrechamente relacionados, puesto que en el proceso de *autorrevelación*, el adolescente “revela” y confía a los amigos aquellas cuestiones que realmente le preocupan, aquellos sentimientos y deseos más profundos; el compañero elegido responde normalmente de modo positivo a estas revelaciones, comprendiendo y apoyando a quien expone sus problemas (Delgado, 2008). Este proceso de comunicación es muy importante para los adolescentes porque comparten temas privados que no se desean confiar a sus padres, como la sexualidad o los desacuerdos con los padres. La autorrevelación constituye, a su vez, una importante fuente de aprendizaje de estrategias de resolución de conflictos interpersonales, así como de cuestiones relacionadas con dudas sexuales. De hecho, los adolescentes consideran más fiable la información sobre estos temas que proviene del grupo de amigos que de los padres. En este sentido, los amigos cumplen una

importante función formativa en temas que el adolescente no quiere compartir con sus padres.

Además, las relaciones de amistad en la adolescencia desempeñan otras funciones que resultan esenciales para el desarrollo de la identidad y, en definitiva, para el tránsito hacia la adultez. En un momento evolutivo en el que acontece un distanciamiento de la familia, la relación e identificación con otras personas de la misma edad ayuda a que los adolescentes se sientan más seguros. El fuerte apego de los adolescentes hacia sus amigos y su dependencia, sin embargo, los sitúa en una situación de vulnerabilidad emocional. Los amigos son la fuente de emociones más positivas pero también más negativas, como enojo, frustración, tristeza y ansiedad.

No obstante, si bien los amigos constituyen un escenario de particular influencia, la familia continua siendo importante para el adolescente. Las amistades y los padres se erigen como las principales figuras de apoyo y ambos contextos, el familiar y el de los amigos, se encuentran además en interacción constante. De hecho, la calidad de la relación entre padres e hijos mejora la capacidad del adolescente para establecer y mantener relaciones de amistad; esto es así porque el aprendizaje del adolescente en su familia sobre modos de comunicarse, expresarse, resolver conflictos adecuadamente, etc., lo transfiere a otras relaciones fuera del hogar (Musitu, Buelga, Lila y Cava, 2001). Ambos escenarios de socialización, familia y amistades, contribuyen conjuntamente y al ajuste y bienestar del adolescente de tres maneras que se presentan en el cuadro siguiente.

Cuadro 3.2. Contribución de padres y amistades al bienestar de los adolescentes

-
- Padres y amistades influyen de manera única e independiente. Las relaciones con los compañeros están claramente diferenciadas de las familiares. En otros términos, la familia y los amigos son fuentes de apoyo independientes, de manera que las relaciones familiares positivas incrementan el bienestar de los hijos, independientemente de las relaciones con los amigos.
 - La relación progenitores-adolescentes proporciona la base para la formación de amistades, lo cual se relaciona con el ajuste. Es decir, el vínculo entre los padres y el niño constituye un modelo que influye en cómo el adolescente se relaciona con los iguales, de manera que unas buenas relaciones con los padres predicen unas buenas relaciones con los iguales. Así, los adolescentes cuyos padres utilizan estilos parentales democráticos suelen ser más aceptados por sus compañeros, tienen más habilidades sociales y muestran más comportamientos altruistas.
 - La relación entre los progenitores y sus hijos se ve influida por la relación de los adolescentes con sus amigos. Por ejemplo, una amistad de calidad puede amortiguar el impacto de una relación familiar negativa. Así, un adolescente que tiene frecuentes desencuentros con sus padres, puede refu-
-

giarse en su mejor amigo o pandilla, donde se siente más arropado y comprendido.

En definitiva, existen continuidades entre los sistemas familiar y social. Estas confluencias parecen contribuir al ajuste del adolescente, en la medida en que la importancia de un sistema para el adolescente no puede entenderse sin examinar el otro. Así, por ejemplo, los padres actúan como mediadores en la selección del grupo de iguales y estos, a su vez, influyen en la resolución de los conflictos familiares.

3.2. Desarrollo de las relaciones de amistad en la adolescencia: funciones y evolución

La amistad en la adolescencia se percibe como un sistema de relaciones afectivas bidireccionales y estables, fundamentadas en la confianza, la intimidad, la comunicación, el afecto y el conocimiento mutuo. Los amigos se aprecian mutuamente, se entienden entre ellos, comparten pensamientos, sentimientos y emociones, se ayudan y evitan ser fuente de problemas entre ellos. Una de las principales características de la amistad en adolescentes, en comparación con etapas anteriores del ciclo vital, es la intimidad, como ya se ha comentado, que hace referencia al grado en que comparten conocimientos, opiniones y sentimientos personales. En las interacciones con las amistades se promueve la toma de perspectiva, un aspecto clave para el desarrollo de la empatía, y se brindan evaluaciones honestas de los méritos y los defectos, lo que contribuye a la formación de la identidad. La comunicación es también un componente crucial de la amistad, ya sea como fin en sí misma o como medio para compartir y ayudarse mutuamente. En el cuadro 3.3. se presentan las principales cualidades y funciones de la amistad

Cuadro 3.3. Funciones de la amistad

-
- Contribuye al desarrollo de sí mismo y de habilidades sociales. El amigo es un espejo donde mirarse.
 - Proporciona la base para realizar determinadas actividades (juego, deportes, actividades escolares en grupo etc.)
 - Refuerza y consolida las normas del grupo, así como determinadas actitudes (ej. actitudes sexuales) y valores (ej. compañerismo, lealtad, cooperación etc.). Los niños y adolescentes son agentes socializadores recíprocos.
 - Ayuda al desarrollo moral en la medida en que se aprenden normas y valores.
-

-
- Ayuda al desarrollo de competencias sociales (ej. saber expresar opiniones).
 - Proporciona placer y diversión.
 - Ayuda a aprender roles (ej. el organizador de actividades, el mediador en conflictos).
 - Proporciona estimulación (ej. animar a que el amigo se esfuerce por conseguir una meta).
 - Favorece la exploración y el aprendizaje.
 - Satisface necesidades emocionales y de cercanía.
-

3.2.1. Evolución de las relaciones de amistad en la adolescencia

Como se acaba de comentar, la amistad tiene características particulares en este momento evolutivo que la distinguen de la amistad en la infancia o en la edad adulta. En efecto, tanto el concepto como las funciones y el proceso de elaboración de amistades resultan singulares. Por ello, una de las preguntas más frecuentes entre padres, madres, profesorado y profesionales que trabajan con adolescentes es: ¿Cómo se forma la amistad en la adolescencia? Habitualmente los grupos de amigos se crean en función de la semejanza. Las relaciones de amistad surgen de grupos más amplios en los cuales el adolescente se siente un igual, porque comparten estilos de vida y establecen relaciones de solidaridad y ayuda. En definitiva, son grupos en los que los adolescentes se perciben integrados y partícipes.

Los amigos suelen ser semejantes en aspectos como la edad, el sexo, el origen étnico, y otras características como la orientación educativa, las preferencias por los medios de comunicación, géneros de música, estilos de vestimenta, las actividades de tiempo libre y la participación en comportamientos de riesgo (Arnett, 2008). Por tanto, los adolescentes y los jóvenes prefieren como amigos a personas que ante idénticas situaciones tomarían decisiones similares. Esta homogeneidad facilita que las relaciones entre amigos sean más fluidas y se produzcan menos conflictos. También, las amistades son semejantes en el nivel de riesgo que toman en sus actividades, los amigos adolescentes beben juntos alcohol, fuman cigarrillos, experimentan con drogas, etc. Dependiendo de las subetapas de la adolescencia también hay cambios en las amistades, como se resumen en el siguiente cuadro.

Cuadro 3.4. Cambios en la amistad en la adolescencia

Adolescencia	Adolescencia	Adolescencia
--------------	--------------	--------------

Temprana (11-13 años)	Media (14-16 años)	Tardía (17-20)
Mantienen las amistades de la infancia que eran más afines.	Mayor intimidad, lealtad y confianza en las amistades.	El adolescente empieza a ser más autónomo del grupo.
La amistad se centra en actividades escolares y extraescolares.	Se planifican y realizan más actividades en pandilla.	Disminuyen las actividades compartidas con el mismo sexo.
Los grupos están formados por amigos del mismo sexo.	Las amistades se amplían al otro sexo.	Se establecen las primeras relaciones de pareja.

- *Adolescencia temprana* (11-13 años). En esta etapa las relaciones de amistad se centran en las actividades escolares y extraescolares. Los adolescentes amplían las actividades sociales, en comparación con la infancia, y, en consecuencia, se incrementa tanto la frecuencia como la variedad de interacciones con otros adolescentes con características similares. Paralelamente, se mantienen aquellas amistades de la infancia más afines. Se conforman pandillas jerarquizadas integradas principalmente por personas del mismo sexo. La fuente principal de apoyo reside en los grupos de pertenencia del mismo género.
- *Adolescencia media* (14-16 años). En este segundo momento, el adolescente sigue ampliando su red de amistades pero, a diferencia de la etapa anterior, se otorga importancia a la calidad de la amistad, lo cual se evidencia en una mayor intimidad. En consecuencia, las amistades se tornan más intensas y los adolescentes ven en sus amigos una fuente de seguridad, intimidad, lealtad y confianza. Por consiguiente, aumenta la necesidad de comunicarse y compartir vivencias y sentimientos. Se planifican y se realizan más actividades en pandilla, al margen de las familias, lo que contribuye a la formación de la identidad. Bajo la seguridad del grupo se empiezan a establecer amistades con características diferentes aunque complementarias. También, en esta etapa, se inician las relaciones con personas de ambos sexos, aunque manteniéndose la unión con grupos del mismo género. Así, se amplían los grupos de amigos y se inician las primeras relaciones amorosas, aunque todavía no podemos hablar de relaciones de pareja con compromiso. No obstante, la relación chico-chica está supeditada a la vivencia en grupo. De ahí que la pandilla experimente un cambio progresivo y al final de la adolescencia intermedia acabe siendo mixta, de chicos y chicas.

- *Adolescencia tardía* (17-20 años). El adolescente empieza a ser más autónomo con respecto al grupo y la dinámica interna del grupo de amigos se torna menos jerárquica. La amistad se vive de manera más relajada e independiente y, aunque se profundiza en la intimidad y la confianza, se promueve la autonomía personal. Asimismo, continúa la apertura a nuevas amistades con las que se comparten valores, intereses e inquietudes. En cuanto a las relaciones afectivas, en esta etapa, los adolescentes comienzan a experimentar las primeras relaciones de pareja y los primeros desengaños amorosos. El inicio de las relaciones de intimidad implica, a su vez, un cambio en los modelos de las relaciones con el mismo sexo, en el sentido de que disminuye el tiempo y las actividades compartidas.

También, se han observado diferencias en las amistades en función del *sexo*. Las chicas buscan relaciones fundamentadas en la intimidad y la confianza; es decir, amigas en las que poder confiar, contar secretos y expresar aspectos íntimos. Precisamente por la fuerte carga afectiva, estas amistades tienen también un alto grado de demanda y exigencia. Por ello, cuando la relación de amistad termina o hay algún conflicto, las adolescentes evidencian sentimientos como celos y argumentan como un hecho importante la falta de lealtad. En cambio, en los chicos, las amistades son menos profundas y surgen, con mayor frecuencia, en las actividades compartidas (compañero del equipo de fútbol) o para la búsqueda de ayuda (cuando se mete en problemas, y necesita que alguien le defienda). Estas diferencias responden a que los adolescentes de uno y otro sexo otorgan un significado diferente a sus relaciones de amistad. Por medio de la amistad, chicos y chicas adolescentes satisfacen necesidades diferentes. Mientras que las chicas tienen necesidades fundamentalmente afectivas (amor, intimidad, apoyo o compañerismo), las necesidades de los chicos son, fundamentalmente, de tipo social y de logro (poder, autoridad o aprobación del grupo).

Con respecto a las *actividades*, si bien las relaciones de amistad se crean con frecuencia en espacios formales (ej. en la escuela), estas relaciones se asientan en las actividades informales y de ocio que realizan sin contar con las familias ni con otros adultos. En estas actividades compartidas, los adolescentes adquieren las señas de identidad que ofrecen reconocimiento y estima. En este sentido, si el grupo de amigos participa en comportamientos transgresores es más probable que los adolescentes que ingresen en este grupo se impliquen con frecuencia en este tipo de conductas de riesgo que entrañan importantes riesgos para su bienestar. Además, los amigos amplían su red social en actividades que trascienden el pequeño y selecto colectivo de pares, para relacionarse en grupos numerosos (de más de diez amigos) y con características afines. De este modo, el adolescente tiene el grupo de amigos de clase o del instituto, del barrio, del trabajo, de las vacaciones, del fútbol o de cualquier otro deporte, etc.

3.3. Influencia de los amigos y del grupo de iguales

Aunque con frecuencia las amistades y los grupos sociales son sinónimos, conceptualmente se encuentran claramente diferenciados. Como señala Arnett (2008), el grupo de amigos es pequeño, todos sus componentes se conocen bien y comparten actividades regularmente. Por el contrario, los grupos sociales son de mayor tamaño y se fundamentan en la reputación de los adolescentes, así como en normas delimitadas y precisas. Por consiguiente, amigos y grupo de iguales cumplen funciones diferentes pero complementarias en el desarrollo adolescente, que se tratan en los siguientes apartados.

3.3.1. Influencia de los amigos

La influencia de los amigos hace referencia al efecto que tienen las amistades en las actitudes y en el comportamiento de los adolescentes. Como se ha visto anteriormente, los amigos desempeñan un papel primordial en la formación de la identidad, es decir, en la respuesta a una de las preguntas que acompaña al ser humano en su transcurso vital *¿quién soy?*

Sin embargo, también con frecuencia, se tiende a valorar la influencia de las amistades como algo negativo. Es común asociar, por ejemplo la presión de los iguales con una mayor participación en comportamientos delictivos, consumo de sustancias o comportamientos sexuales de riesgo. No obstante, se ha observado que la mayoría de adolescentes que se implican en comportamientos de riesgo bajo la influencia de los amigos lo hacen de manera transitoria; es decir, su contacto con estos comportamientos es puntual y declina al finalizar la adolescencia.

Se ha debatido mucho acerca del mecanismo que explica la influencia de los amigos en la participación en comportamientos delictivos. Parece ser que existen dos vías fundamentales y complementarias de influencia. Una primera vía, de tipo directo, tiene lugar cuando un miembro del grupo de amigos incita a que los compañeros realicen un acto determinado, por ejemplo, consumir alcohol. La segunda vía, de carácter indirecto, transcurre a través de la imitación; es decir, el adolescente toma como modelo o ideal a un miembro del grupo y, en consecuencia, le imita tanto en su comportamiento como en otros aspectos que destacan, como por ejemplo su forma de vestir.

Parece ser que los adolescentes que forman un grupo de amigos tienden a ser parecidos en su participación en comportamientos de riesgo antes de hacerse amigos y, una vez se forma la pandilla, se vuelven aun más semejantes, de modo que aumentan sus tasas de participación en comportamientos transgresores. Ambas vías de influencia parecen seguir la misma pauta: su fuerza aumenta en la adoles-

cencia temprana, cuando hay más temor a ser diferente y marginado por el grupo y la búsqueda de la identidad se vincula con la aceptación social, y alcanza su punto máximo en la adolescencia media, para luego disminuir en la adolescencia tardía (Arnet, 2008).

Sin embargo, lejos de esta visión negativa, los amigos no sólo pueden animar a los adolescentes a participar en comportamientos transgresores y de riesgo, sino que también pueden desalentar dichos comportamientos, impulsar el desarrollo del altruismo, así como proporcionar apoyo emocional y ayuda ante los múltiples acontecimientos estresantes propios de esta etapa del ciclo vital. En este sentido, el apoyo de los amigos también puede contribuir a que el adolescente no se implique (o lo haga con menor frecuencia) en actos delictivos. Todo depende de quiénes sean sus amigos, y si éstos se oponen o aprueban con firmeza los comportamientos de riesgo.

Los amigos pueden proporcionar cuatro tipos de apoyo: apoyo informativo, instrumental, compañerismo y estima. El *apoyo informativo* hace referencia al consejo y orientación en la solución de problemas. Con frecuencia, los adolescentes viven experiencias similares, por lo que pueden hablar acerca de este tipo de experiencias y aconsejar posibles soluciones. El *apoyo instrumental* alude a la ayuda en tareas escolares, domésticas, económicas e incluso ropa u otros bienes materiales. El *apoyo de compañerismo* implica la capacidad de confiar en el otro y en compartir las actividades sociales. Por último, el *apoyo a la estima* se aprecia, por ejemplo, cuando los amigos se felicitan ante al éxito de un amigo o se animan y consuelan cuando la ejecución de un comportamiento no ha sido exitoso.

Las relaciones con los iguales en la adolescencia no se limitan a las amistades, al contrario, el mundo social del adolescente se hace más amplio y más complejo. Así, junto con el pequeño grupo de amigos, el mejor amigo y la pareja, podemos encontrar otras relaciones inmersas en la cultura juvenil como el *gran grupo*, que sitúan al adolescente en una cultura (o subcultura) de iguales que dependerá, fundamentalmente, de la pandilla del adolescente. Las pandillas son mucho más impersonales que los grupos pequeños y se definen, principalmente, por las actividades que comparten o por sus interacciones (García-Madruga y Del Val, 2010), como se explica a continuación.

3.3.2. Influencia del grupo de iguales

Los miembros de un grupo social cumplen estas características: tienen cualidades comunes con los demás miembros (por ejemplo, intereses, proximidad, edad etc.); desempeñan un rol dentro del grupo; tienen un estatus en el grupo;

tienen unos objetivos comunes; comparten un código que regula sus acciones fundamentado en pautas, normas o modelos de comportamiento aceptados y reprobados en el grupo; tienen sentimiento de pertenencia al grupo y son reconocidos como miembros del grupo.

Los grupos propician la integración social, el reconocimiento y el apoyo social que el adolescente necesita en esta etapa, aspectos relacionados con la autoestima y el bienestar. En este sentido, tanto la habilidad para desarrollar relaciones próximas como el funcionamiento adecuado dentro del grupo de iguales son indicadores de competencia social y de ajuste tanto en la adolescencia como en la edad adulta. En estas relaciones, la reputación, la 'fama', la imagen y la posición social que el adolescente tiene en su grupo, cobran una gran importancia. Por ello, en ocasiones, los adolescentes buscan activamente conseguir el éxito social y evitar a toda costa el aislamiento y el rechazo social.

Con frecuencia, se afirma con contundencia que las pandillas constituyen una influencia negativa para los adolescentes. Indudablemente, como se ha expuesto, las normas de una pandilla pueden contribuir a que el adolescente se encauce hacia trayectorias asociadas con el fracaso escolar y con la implicación en comportamientos de riesgo -esto es especialmente visible en el caso de las bandas-. Sin embargo, es importante desmitificar esta imagen tan negativa que tienen los grupos de iguales, tanto en los padres como en aquellos profesionales que trabajan con adolescentes. La influencia de la pandilla no siempre es negativa. Al contrario, pueden transmitir valores positivos para el adolescente. De hecho, los grupos de voluntariado están compuestos, en su gran mayoría, por adolescentes y jóvenes que conforman pandillas.

Un ejemplo de grupo social característico de la adolescencia son los compañeros de clase. Los adolescentes pasan gran parte de su tiempo en la escuela, un entorno donde se relacionan con otros adolescente de edad similar. En estos grupos se pueden identificar con facilidad distintos subgrupos sociales que ocupan una posición respecto al grupo en general. En este sentido, los grupos de iguales en la escuela proporcionan modelos y guías de comportamiento social, normas y reglas. Pero en ocasiones, el grupo puede constituir un modelo de referencia negativo, en el que la aceptación social se fundamenta en la violencia y las relaciones sociales incluyen asimetrías de dominio y sumisión que pueden ocasionar serios problemas para los adolescentes, especialmente cuando tenemos en cuenta que la escolaridad es obligatoria hasta los 16 años. Dada la trascendencia de las relaciones con los iguales en la escuela, se va a profundizar en este tema en el siguiente punto.

A) El grupo de iguales en la escuela

Las relaciones sociales que tienen lugar en el aula surgen a partir de las agrupaciones formales impuestas por la institución y de las agrupaciones informales reguladas por las normas establecidas en el seno del grupo. En la escuela, los adolescentes pueden escoger ciertos temas académicos, pero no a sus compañeros. Aunque tengan amistades en la escuela, no pueden evitar la situación de grupo. Estas relaciones y agrupamientos se configuran en función de metas y normas propias de la cultura a la que pertenecen los adolescentes (como por ejemplo, los estereotipos de rol sexual) y en función de normas específicas del grupo. Así, es frecuente que el grupo genere sus propias normas (por ejemplo, a través de la forma de vestir, gustos y preferencias) que facilitan la diferenciación con respecto a otros grupos, lo que se conoce como *microcultura* de los grupos.

La aceptación e integración social en los grupos de adolescentes no depende exclusivamente de las habilidades sociales individuales de los integrantes. Con frecuencia, se soslaya la importancia de la microcultura de los grupos en este proceso de integración. Así, podemos encontrar alumnos que valoran la relación con sus compañeros como poco satisfactoria y una minoría que incluso afirma encontrarse aislados e impotente ante la posibilidad de hacer y mantener amigos. En estos grupos, existen diferentes relaciones de poder y diversas posiciones: los miembros más aceptados ocupan posiciones más centrales, mientras que aquellos menos aceptados se sitúan en posiciones más periféricas respecto del grupo. A estas posiciones se les conoce con el nombre de *estatus social*, y estos son los cinco que se pueden encontrar en un grupo de iguales:

- Los adolescentes *populares* gustan a la mayoría del grupo. Existen múltiples factores psicológicos y culturales que nos ayudan a explicar la popularidad, aunque ninguno de estos factores *per se* es condición suficiente para tener esta posición en el grupo. Así por ejemplo, los adolescentes físicamente atractivos, en relación con su grupo de referencia, suelen ser valorados como populares. Asimismo, los adolescentes pertenecientes a familias de clase media suelen ser más populares que los que pertenecen a familias que disponen de escasos recursos económicos. También, la popularidad puede atribuirse a distintos criterios, como el prestigio (por razones académicas, destreza en los deportes, etc.), aspectos emocionales y relativos a su relación en el grupo (como el compañerismo, simpatía, buen carácter, etc.) y por representar el ideal del grupo. Los adolescentes populares muestran una mayor competencia social, una baja participación en comportamientos agresivos y disruptivos, así como menos sentimientos de soledad, en relación con sus compañeros. Además, cabe destacar que los adolescentes populares suelen ser considerados como los mejores amigos y raramente caen mal a sus compañeros puesto que suelen ser alegres y espontáneos, manifiestan interés por los demás y están seguros de sí mismos sin ser engreídos.

- Por el contrario, los adolescentes *rechazados* no resultan agradables para la mayoría de los iguales de su grupo de referencia. Uno de los motivos más frecuentes de rechazo es su implicación en comportamientos violentos, disruptivos o que conlleven una violación de las reglas institucionales. Además, estos adolescentes informan de relaciones más conflictivas con otros compañeros y profesores y presentan importantes déficits en el ámbito académico. Sin embargo, no todos los adolescentes rechazados participan en actos violentos ni todos los adolescentes que participan en estos comportamientos son rechazados, por lo que la agresión no se asocia necesariamente al rechazo. Cuando se profundiza en el análisis de los adolescentes rechazados encontramos una proporción de alumnos que muestran un excesivo retraimiento social, depresión y ansiedad, hecho que también puede contribuir a que el adolescente sea rechazado. Un aspecto muy importante, especialmente para padres y profesores, es la elevada estabilidad temporal de los adolescentes rechazados, es decir, cuando un niño o un adolescente es rechazado en un grupo, tiende a ser rechazado en edades posteriores, incluso cuando se une a nuevos grupos de amigos. Por ello, la detección e intervención temprana con estos adolescentes resulta primordial, en la medida en que el rechazo no sólo supone una merma del bienestar del niño y del adolescente, además, es un factor de riesgo en la explicación de problemas emocionales en la edad adulta.
- Los adolescentes *ignorados* resultan indiferentes para su grupo de iguales, reciben poca atención de éstos y son muy poco conocidos. Estos adolescentes son pacíficos, tímidos y reservados pero no tienen por qué estar aislados socialmente como algunos de los adolescentes rechazados. Aunque demuestran menos sociabilidad que los iguales promedio, respetan las reglas y están comprometidos en actividades socialmente aceptadas, aunque en grado menor que los niños más aceptados y de forma más aislada.
- Los adolescentes *promedio* son aquellos que no destacan por ser especialmente aceptados ni rechazados por sus compañeros. Estos adolescentes, con frecuencia, resultan desapercibidos en el aula, aunque son más visibles que los ignorados, de modo que no puntúan muy alto en los rasgos positivos que caracterizan al popular, pero tampoco en los rasgos negativos que caracterizan al rechazado.
- Por último, los adolescentes *controvertidos* se caracterizan por tener elevados índices de aceptación y de rechazo; por lo tanto, gustan a una mayoría pero también son rechazados por una mayoría. Aunque todavía se conoce poco de este grupo de adolescentes, en general, presenta comportamientos comunes a ambos grupos (populares y rechazados), puesto que se implican con alta frecuencia tanto en comportamientos prosociales como antisociales.

El grado de aceptación y rechazo por los iguales presenta una elevada estabi-

lidad temporal, aunque ello no quiere decir que ser ‘popular’ o ‘rechazado’ sea una categoría inmutable, al contrario, la aceptación por los iguales puede cambiar en el ciclo evolutivo y en diferentes grupos. De hecho, los cambios o “movimientos” suelen seguir unas pautas determinadas, de modo que es improbable que adolescentes populares sean rechazados posteriormente, o viceversa, que los rechazados se conviertan en populares. Los adolescentes rechazados deben enfrentarse a una doble condición: desagradan a la mayoría de su grupo, con los aspectos negativos que supone esta situación y, además, esta condición tiende a mantenerse en el tiempo, por lo que las consecuencias negativas del rechazo se agravan y se prolongan en el tiempo.

La estabilidad del estatus de rechazado, así como las pautas de cambio se explican a partir de las propias dinámicas del grupo: en la primera fase de conformación de los grupos, el comportamiento individual prima sobre el comportamiento del grupo de iguales al que pertenece; sin embargo, si este adolescente desagrada a un número significativo de iguales, la situación se invierte y las dinámicas grupales llegan a ser más importantes. Cuando se produce esta situación y se ha alcanzado el consenso en cuanto al estatus asociado a un miembro del grupo, las dinámicas que se establecen en este grupo e incluso el comportamiento cambian, y se tiende a perpetuar el estatus ya asociado a cada uno de los componentes del grupo. Los cambios en el grupo de iguales y en el sujeto rechazado son indispensables para explicar la estabilidad del estatus. En este sentido, se han formulado cuatro hipótesis explicativas que se recogen en el cuadro siguiente.

Cuadro 3.5. Hipótesis sobre la permanencia del estatus de rechazado

1. *Pobres habilidades sociales.* Algunos adolescentes rechazados carecen de las habilidades sociales requeridas para comportarse con los demás de modo eficaz y, además, no saben cómo adquirir estas habilidades por sí mismos.
 2. *Falta de conciencia de la existencia de problemas con los iguales.* Una elevada proporción de niños y adolescentes rechazados no cambian porque no son plenamente conscientes de que tienen problemas con sus iguales, o no conocen las razones por las cuales desagradan a sus compañeros.
 3. *Ausencia de respuesta ante los cambios.* Cuando un niño o un adolescente efectúa pequeños cambios en su comportamiento, sus iguales o no los perciben o no responden a ellos adecuadamente. Una vez que este adolescente es definido en el grupo como “no-agradable”, es probable que sus actuaciones positivas se atribuyan a causas externas. Del mismo modo, es más probable que sus acciones negativas sean atribuidas a su personalidad (“es el carácter de esa persona”, “es así”).
 4. *Expectativas negativas de éxito social.* Algunos niños y adolescentes rechazados anticipan el rechazo del grupo
-

de iguales y, como consecuencia, en ocasiones se comportan de un modo que aumenta la probabilidad de que efectivamente sean rechazados (por ejemplo, actúan más tímidamente, no dan su opinión por evitar enfrentamientos con otros, etc.)

Aunque estas cuatro explicaciones de la estabilidad del rechazo se han considerado como alternativas, es muy posible que todas ellas sean válidas y sus efectos interactúen para mantener el estatus de rechazo una vez consolidado. Un aspecto muy importante es que estos adolescentes carecen de habilidades para manejar situaciones sociales concretas (por ejemplo, defender su punto de vista ante un desacuerdo con un compañero de clase), probablemente como resultado de sus experiencias previas de rechazo, por lo que es probable que experimenten rechazo en situaciones de interacción social. Con el tiempo, éstos desarrollarán expectativas pesimistas respecto a estas mismas situaciones sociales, generándose de este modo un círculo vicioso (por ejemplo, es probable que este chico evite entablar conversaciones porque percibe que cada vez que intenta expresarse lo tratan de modo despectivo). Es importante subrayar que el rechazo afecta profundamente el ajuste y calidad de vida de los adolescentes. La conciencia de no ser aceptado disminuye la autoconfianza e incrementa su sentimiento de aislamiento social.

3.4. Relaciones románticas en la adolescencia: las primeras parejas

Un segundo cambio que acontece en el mundo social del adolescente se relaciona con el ámbito afectivo y, en particular, con las relaciones románticas o de pareja. Aunque las relaciones románticas de los adolescentes no tienen las mismas características que las relaciones de pareja adultas (la mayoría duran unas pocas semanas o meses), son experiencias vitales significativas. Estas relaciones contribuyen al proceso de consolidación de la autonomía del adolescente, permiten desarrollar un concepto de sí mismo en el ámbito de las relaciones de pareja y favorecen el desarrollo de la sexualidad, una importante tarea evolutiva en esta etapa.

Las relaciones románticas en la adolescencia presentan las siguientes características: involucran a dos individuos que reconocen algún tipo de vínculo entre sí; son voluntarias; existe algún tipo de atracción basada en la apariencia física, características de personalidad, la compatibilidad de intereses o habilidades, e implican expresiones de compañerismo, intimidad, protección. Además, la pareja es una importante figura de apoyo y apego. Cuando el adolescente inicia una rela-

ción romántica se inicia un proceso por el cual disminuye el apego experimentado hacia las figuras parentales y aumenta el apego hacia la pareja.

Los miembros de la pareja inician su relación buscando la proximidad y el contacto mutuos y, transcurrido cierto tiempo de interacción y conocimiento, se transforman en fuentes recíprocas de refugio emocional. Tras un período más prolongado suelen proporcionarse protección y cuidados, por lo que se convierten en fuentes recíprocas de bienestar y seguridad física y emocional. Es importante que en esta etapa las relaciones sean igualitarias porque existe el peligro de que las chicas, influidas por viejas concepciones románticas, renuncien a su recién estrenada identidad y anhelos en pro de los deseos de los chicos. Después, en la etapa de enamoramiento, en la adolescencia tardía, la relación adquiere un carácter más afectivo, prima el intercambio de sentimientos, teniendo en cuenta que el intercambio sexual sigue siendo importante. En este proceso, además, se desarrollan más las actitudes y el comportamiento sexual, que van a influir en las relaciones de pareja en la edad adulta.

3.4.1. Actitudes y comportamiento sexual en la adolescencia

El sexo y el amor poseen tantas facetas, tantas características y significados tan diversos para las personas, que resulta complejo analizarlos, máxime si tenemos en cuenta los condicionantes propios de cada cultura, unos condicionantes que intervienen decisivamente en nuestra forma de enfocar, pensar y desarrollar las relaciones sexuales. Seguidamente, se exponen algunos aspectos culturales y psicológicos vinculados a las relaciones románticas y sexuales en la adolescencia.

A) La cultura y el comportamiento sexual

El comportamiento sexual es, fundamentalmente, un conjunto de actos socialmente aprendidos durante el proceso de socialización. Las actitudes y relaciones sexuales asumen distintas formas al final de la época adolescente, en la que los patrones sexuales correspondientes ya están relativamente bien consolidados. Durante la pubertad tienen lugar cambios físicos y hormonales que contribuyen de manera determinante en la adquisición y consolidación de la propia identidad sexual.

El grado de permisividad de las relaciones sexuales varía ampliamente en distintas culturas. Algunas son muy restrictivas en relación con la actividad sexual a lo largo de la infancia, la adolescencia e incluso parte de la edad adulta. Otras son más permisivas en todas las edades. Existen, también, otras culturas que son muy

restrictivas durante la infancia y la adolescencia y, en la edad adulta, se tornan más permisivas e incluso exigen la actividad sexual. Los progenitores, como agentes socializadores, transmiten a sus hijos contenidos sobre la forma de vivir y experimentar la sexualidad, presumiblemente con el objeto de emitir estas respuestas cuando sean personas adultas atendiendo a las normas sociales de cada cultura. Sin embargo, hoy en día, muchas familias siguen teniendo problemas para abordar la educación sexual en el ámbito familiar. También la educación sexual en las escuelas sigue suscitando cierta polémica y no se contempla en el curriculum formal. Todavía existen tabúes que, con frecuencia, subyacen a la dificultad en la comunicación sobre estos temas, incluso en las *sociedades modernas*.

B) Orientación sexual, identidad de género y rol de género

La *orientación sexual* es una atracción emocional, romántica, sexual o afectiva duradera hacia otros. Se distingue de otros aspectos como el sexo biológico (ser hombre o mujer), la identidad de género (auto-conciencia de sentirse hombre o mujer) y el *rol social de género* (expresión de la propia identidad de género). Por consiguiente, existen diferentes tipos de orientación sexual independientemente del sexo biológico (hombre/mujer) y de la identidad de género de la persona: las personas heterosexuales sienten atracción romántica y física hacia miembros del sexo opuesto; las personas homosexuales sienten atracción romántica y física hacia personas del mismo sexo, y las personas bisexuales sienten atracción romántica y física hacia personas de ambos sexos.

Sin embargo, la orientación sexual implica en ocasiones emociones complejas que se expresan en comportamientos sexuales especiales. Por ejemplo, hay adolescentes homosexuales que no tienen experiencias sexuales o que pueden tener experiencias heterosexuales, al igual que adolescentes y jóvenes heterosexuales pueden tener experiencias homosexuales o fantasear con mantener relaciones con personas del mismo sexo, sin que ello determine por sí mismo que su orientación sexual cambie a ser homosexual.

A diferencia de la orientación sexual, la *identidad de género* se define como la concepción propia de un individuo sobre si es varón o mujer, distinguido del sexo biológico; es decir, que una persona se considere a sí misma hombre o mujer, con relativa independencia del sexo biológico. La identidad de género también puede aludir a los roles y características que cada sociedad atribuye a sus miembros al considerarlos hombres o mujeres. Se considera que las identidades de género pueden ser hombre, mujer y, como se ha acuñado recientemente, *transgénero*.

Bajo el término transgénero se encuentran individuos y grupos que trascienden la identificación hombre/mujer, así como el rol que la sociedad atribuye al hecho de ser hombre o mujer. En otros términos, una persona transgénero puede autoidentificarse como hombre, mujer, ambos o ninguno, pero de una manera independiente al sexo genético o físico. En el cuadro siguiente se reflejan las identidades transgénero principales.

Cuadro 3.6. Clasificación de identidades transgénero

-
- *Androginia*. Alude al equilibrio entre las características psicológicas masculinas y femeninas. Como identidad transgénero, este término se refiere a la persona que tiene rasgos psicológicos o físicos que no se consideran característicos del sexo biológico al que pertenece. Es, por tanto, la ambigüedad sexual de características físicas o psicológicas.
 - *Cross-dressing*. Hace referencia a la utilización de prendas asignadas socialmente al género opuesto, sin una finalidad específica necesariamente asociada con algún tipo de expresión sexual. Como ejemplos de esta identidad destacan el travestismo y el 'drag'.
 - *Genderqueer* (género intermedio o intergénero). Este término engloba a las personas que no se identifican con los géneros tradicionales (masculino y femenino), sino que se identifica con ambos a la vez (bigénero), como perteneciente a un tercer género, un género neutro (agénero) o a todos los géneros (pangénero).
 - *Transexualidad*. Consiste en la discrepancia entre la identidad de género y el sexo biológico. Una persona que nace con los caracteres sexuales de un varón pero que siente que su identidad de género es la de una mujer, se podrá sentir atraída por un hombre, una mujer o ambos (orientación sexual).
-

Un aspecto de suma importancia es el debate acerca del carácter voluntario o genético de la orientación sexual. Para la mayoría de los seres humanos, la orientación sexual surge a principios de la adolescencia sin ninguna experiencia sexual previa. Si bien podemos elegir actuar de acuerdo con nuestros sentimientos, los profesionales de este ámbito no consideran la orientación sexual una elección consciente que pueda cambiarse voluntariamente (American Psychiatric Association, 2002). Es importante reconocer que existen probablemente muchos motivos para la orientación sexual de una persona (genéticos, hormonales, sociales, etc.) y los motivos pueden ser diferentes para las distintas personas. Esto explicaría por qué algunas personas pueden cambiar su orientación sexual a lo largo de su ciclo vital.

C) Adolescencia y homosexualidad

En el Informe Juventud del INJUVE (2008), la tasa de homosexualidad reconocida entre los adolescentes españoles fue del 3.5% para los chicos y del 2.2% para las chicas. Además, un 1.4% de los chicos parece tener una apertura a la atracción por el mismo sexo, aunque “casi siempre” se sienta atraído por mujeres. Resulta significativamente más alto el número de chicas que dicen sentirse algunas veces atraídas por chicas, a pesar de que casi siempre les atraigan los chicos: un 4.5% (CIMOP, 2010).

Los adolescentes con orientación homosexual, bisexual o insegura afrontan estresores adicionales a los del resto de iguales. Estos adolescentes tienen más probabilidad de sufrir acoso físico y emocional por parte de compañeros en el contexto escolar. Asimismo, un grupo importante de estos adolescentes no cuenta con apoyo familiar, informan de un mayor número de síntomas depresivos que el grupo de adolescentes heterosexuales, de mayor frecuencia e intensidad de pensamientos sobre el suicidio e intentos de suicidio, y de un menor rendimiento académico que se traduce en mayores niveles de absentismo y fracaso escolar (muy acentuado en adolescentes transexuales).

Estas dificultades relacionales en el medio escolar pueden estar también presentes en el hogar. Los sentimientos de ser diferentes, el miedo al rechazo, el temor a defraudar las expectativas parentales y la confusión que a veces acompaña el proceso de definición de la orientación sexual puede llevar a que algunos adolescentes deban fingir sentimientos que no experimentan para encajar e incluso mantener su orientación sexual en secreto ante sus principales fuentes de apoyo.

Según el informe del CIMOP (2010), la tolerancia y el respeto mostrados por los jóvenes hacia la diversidad afectivo-sexual no alcanza por igual a todos los colectivos LGTB (Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales). Mientras que los varones homosexuales parecen haber logrado un grado notable de visibilidad y aceptación, el lesbianismo continuaba apareciendo como una realidad invisible o invisibilizada. La bisexualidad y, sobre todo, la transexualidad, siguen siendo “incomprendidas” y resultan aún objeto de un extendido rechazo. Pese a los logros obtenidos, queda aún mucho camino por recorrer en la defensa del reconocimiento y visibilización social de ciertos colectivos que, por su carácter minoritario, pueden acabar siendo excluidos o rechazados.

3.4.2. La educación afectivo-sexual en la adolescencia

La forma en que los adolescentes enfocan las relaciones sexuales a medida que se aproximan a la madurez sexual depende de la educación que hayan reci-

do acerca del sexo durante los años de la niñez, de ahí la importancia de la educación afectivo-sexual en los adolescentes. Esta educación no se centra únicamente en la mecánica ni en la biología relativa a la sexualidad, también en la formación sobre la moral sexual, las obligaciones recíprocas entre los seres humanos, los roles de género y la influencia de la sociedad y los ideales y valores como, por ejemplo, el respeto, la responsabilidad y el amor. La educación afectivo-sexual tiene que ser capaz de capacitar a los niños y adolescentes para entender y disfrutar de forma satisfactoria, plena y sana su sexualidad, respetándose a sí mismo y a los demás.

Aunque es preferible que la educación sexual se inicie antes de llegar a la adolescencia, es necesario que en esta etapa se siga prestando ayuda y apoyo al adolescente, ya que nuevos interrogantes derivados del proceso de desarrollo psicosexual humano adquirirán en este periodo del ciclo vital una especial relevancia. En el cuadro siguiente se presentan algunas orientaciones a tener en cuenta para elaborar programas de educación afectivo-sexual dirigidos a adolescentes.

Cuadro 3.8. Orientaciones para la educación afectivo-sexual en adolescentes

-
- Ayudar a comprender los hechos biológicos y anatómicos que constituyen la base de la educación sexual.
 - Explicar qué otros factores psicológicos, emocionales, sociales y morales intervienen en una relación sexual responsable.
 - Tratar de eliminar temores y mitos acerca de los cambios que se producen en la pubertad y acerca de la actividad sexual.
 - Fomentar una actitud positiva y sana hacia las cuestiones del sexo. Por ejemplo, asociar el sexo con el placer y no con la ansiedad o la angustia.
 - Explicar cuáles son los peligros de las enfermedades de transmisión sexual.
 - Explicar el riesgo del embarazo.
 - Proporcionar consejos con respecto a los métodos anticonceptivos.
 - Profundizar en las diferentes opciones sexuales.
 - Organizar los programas sobre salud sexual desde la participación activa de los jóvenes.
-

En cuanto a los programas afectivo-sexuales implementados en el medio educativo por el profesorado, la Organización Mundial de la Salud en su Informe sobre los estándares para la Educación Sexual en Europa (2010) propone siete

características de la educación sexual holística, capaz de integrar aspectos físicos, afectivos, sociales y culturales:

1. Debe fundamentarse en la participación activa de los jóvenes.
2. Debe ser interactiva y basarse en la comunicación recíproca, contando con las experiencias, necesidades y deseos de los jóvenes.
3. Debe ser continua, puesto que el desarrollo psicosexual humano es un proceso que dura toda la vida.
4. Debe ser multisectorial y coordinada, por lo que debe ser impartida de modo intercurricular y multidisciplinar pudiendo ser objeto de distintas materias educativas.
5. Debe ser contextualizada y partir de las experiencias concretas de los grupos de jóvenes con los que se trabaje.
6. Debe estar estrechamente coordinada con los padres y con la comunidad.
7. Debe ser sensible a las diferencias de género para garantizar que los problemas y necesidades asociados a esta variable encuentren respuesta.

3.5. Resumen

Una de las transformaciones más relevantes en el adolescente es la ampliación de su mundo social. Los adolescentes tienen nuevas amistades y, además, estas relaciones son más profundas. Los amigos son fuente de apoyo, ayuda, intimidad y desempeñan una función autorreferencial imprescindible para el desarrollo de la identidad. Los grupos de amigos suelen ser similares en edad, sexo, actitudes hacia la escuela e implicación en algunos comportamientos. En este sentido, algunos grupos participan en actos transgresores y, por ello, se denominan grupos desviados, mientras que otros grupos, denominados prosociales, participan en actos de ayuda y solidaridad. Estos grupos de amigos se inscriben en grupos más amplios: los grupos de iguales. Uno de los grupos de iguales más relevantes es el relativo a la escuela. En las relaciones con los iguales, los adolescentes buscan activamente la aceptación social, evitando así el aislamiento y el rechazo. Una segunda transformación en este ámbito se relaciona con las relaciones románticas y afectivas. En esta etapa se inician las relaciones de pareja que constituyen una importante fuente de apoyo. Estas relaciones se ven influenciadas por las actitudes, la orientación sexual y la identidad de género, de manera que estas vivencias pueden resultar muy diferentes para los adolescentes. En este sentido, la educación afectivo-sexual por padres, madres y profesorado resulta fundamental para que estas primeras relaciones se vivan de una forma saludable.

3.6. Recomendaciones para la convivencia con adolescentes

- Cuando los hijos alcanzan la adolescencia, buscan pasar el mayor tiempo posible con los amigos. Se recomienda aceptar esta pauta pero seguir compartiendo actividades con los adolescentes y reservando un espacio de relación conjunto.
- Resulta de gran importancia que padres y madres no sean ajenos a las relaciones de amistad. Es conveniente que éstos conozcan a los amigos de su hijo.
- Tanto desde la familia como desde la escuela, es interesante el diálogo sobre los grupos de iguales, los amigos, la amistad y las cuestiones más relevantes sobre la amistad.
- Incentivar la implicación en grupos y actividades de ocio y tiempo libre, ayuda a que el adolescente se aleje de grupos que participan activamente en comportamientos transgresoras y de riesgo.
- Cuando el adolescente necesite consejo, es más probable que acuda a sus amigos. Esto no quiere decir que no necesite de la familia o de otros adultos significativos, al contrario, son más necesarios de lo que los adolescentes consideran. Por eso, es recomendable que se mantenga abierta la comunicación con el adolescente y se preste atención a aquellas cosas que les resulten importantes.
- A los adolescentes les cuesta admitir y expresar que “no son aceptados” o que tienen problemas de integración social. Por esta razón, tanto familia como profesorado deben estar atentos a las situaciones de rechazo y exclusión y actuar con celeridad.
- La educación afectivo-sexual resulta imprescindible tanto en la escuela como en la familia. En el hogar se recomienda tratar este tema de modo natural, evitando los tabúes y proporcionando información sobre los métodos anticonceptivos. Asimismo, es importante el diálogo sobre la dimensión afectiva de las relaciones románticas.
- La educación afectivo-sexual en la escuela debe estar adaptada a las distintas necesidades en este ámbito en función de la edad. Además, los temas deben ser tratados con naturalidad, enfatizando la tolerancia, el respeto y la convivencia y prestando una especial atención a las actitudes relacionadas con la violencia de género.
- Es importante que, desde la familia, se transmita que ellos pueden asesorar al adolescente si tiene cualquier pregunta relacionada con las relaciones afectivo-sexuales. Se debe insistir en hablar de aquellos aspectos que caracterizan las relaciones sanas (respeto, afecto...).
- Existen numerosas formas de vivir la sexualidad y la afectividad. Por ello, es importante educar en la aceptación y el respeto a las diferentes orienta-

- ciones sexuales e identidades de género.
- Cuando los adolescentes inicien las primeras relaciones de pareja, se recomienda que padres y madres se muestren receptivos a conocer a la pareja en un contexto informal e incluso a conocer a su familia.