

ORIENTACIÓN A LAS NECESIDADES ESTUDIANTILES

La adolescencia es esencialmente una época de cambios, es una etapa que marca un periodo de transformación de la niñez a ser adulto.

Es un periodo de transición que tiene características peculiares similares entre los que están pasando por esas edades. Los adolescentes son individuos que aún no son adultos, pero ya no son niños.

Es un periodo de descubrimiento de la propia identidad: psicológica y sexual: así como la autonomía individual.

Es también, una etapa indecisa de tomar decisiones que pueden marcar a estos jóvenes para toda la vida y que abre el espacio para la entrada de buenas o malas influencias de familiares, amigos o conocidos.

Los problemas de la adolescencia y jóvenes son temas que traen de cabeza a los padres de los adolescentes y también a los educadores y otras personas que se encuentran en su contexto más próximo.

A continuación, analizamos algunos problemas a los que se enfrentan los adolescentes.

Principales problemas que enfrentan los adolescentes

Problemas emocionales	Trastornos alimenticios	Baja autoestima y obsesión con el cuerpo	Problemas en las relaciones familiares	Adicciones sin sustancia
<p><i>La sintomatología depresiva es común en la adolescencia. También, los adolescentes tienden a recluirse y a evitar el contacto con adultos, sintiéndose más cómodos entre su grupo de iguales, es decir los que tienen una edad similar, así como aquellos con los que comparten gustos e intereses.</i></p> <p><i>Es común la escena del adolescente recluso en su habitación evitando, de esta manera, el contacto con sus familiares más próximos.</i></p> <p><i>También, la gestión inadecuada de las emociones puede dar la cara a través de problemas de sueño y alimentación.</i></p>	<p>Problemas con la alimentación que pueden acabar convirtiéndose en una patología como son los Trastornos de la Conducta Alimentaria.</p> <p>Son cada vez más comunes los casos de anorexia y bulimia en jóvenes, tanto en chicos como en chicas. Estos problemas están estrechamente relacionados con la baja autoestima y cómo los adolescentes perciben su imagen corporal.</p> <p>Para evitarlo, es importante crear una rutina en torno a la hora de comer y que los alimentos sean ricos y variados. También, no lanzar mensajes negativos a los adolescentes sobre su imagen corporal y enseñarles a que se quieran por cómo son.</p> <p>En los casos en los que la familia detecte una conducta inadecuada o tengan sospechas sobre si pudieran sufrir un Trastorno de la Conducta Alimentaria, es importante hablar de este tema y acudir al médico de atención primaria que nos derivará al especialista adecuado.</p>	<p>El adolescente sufre cambios en todo su cuerpo, se encuentra en plena transición entre la niñez y la adultez. Intentar imitar los cánones de belleza que aparecen en los medios de comunicación y aquellos que son aceptados por los círculos en los que se desenvuelve.</p> <p>La autoestima depende de nuestro propio concepto, lo que pensamos sobre nosotros mismos y, además, está influido por cómo nos tratan los demás y los comentarios que recibimos.</p> <p>Por eso, para fomentar una alta autoestima en nuestros adolescentes, debemos mandarles mensajes positivos y animarles a que se quieran a sí mismos por cómo son y no por cómo les gustaría ser.</p> <p>Es importante aceptarse a uno mismo con los defectos y virtudes y cambiar aquello que realmente depende de nosotros y que nos conduzca a una mayor satisfacción personal.</p>	<p>El problema más frecuente de la adolescencia suele ser la relación con sus padres y madres.</p> <p>Para evitarlo, o al menos minimizarlo, padres y madres deben tomarse la adolescencia con mucha paciencia, mucho amor hacia sus hijos e hijas y una buena dosis de sentido del humor.</p> <p>Tampoco viene mal recordar la propia adolescencia, eso nos acerca a ellos y ellas y consigue que entendamos mucho mejor sus respuestas. Y sobre todo, ser siempre conscientes de que solo es una etapa, que llega un día en el que la adolescencia termina.</p>	<p>Vivimos en una sociedad en la que cada vez dependemos más de los teléfonos móviles y otros aparatos tecnológicos en nuestro día a día. Esto no iba a ser menos en los adolescentes y cada vez más de ellos sufren problemas de adicción a las redes sociales, a los videojuegos y a navegar por internet.</p> <p>Internet es una herramienta muy poderosa y nos ofrece un sinfín de posibilidades. Por eso, es importante hacer conscientes a nuestros jóvenes de un uso responsable.</p> <p>Desde pequeños, y antes del inicio de la adolescencia, hemos de alertar a nuestros menores de todos los peligros que existen dentro de la red y promover el uso adecuado.</p> <p>Para evitar la adicción y que entren en páginas webs que fomenten algún tipo de comportamiento ilegal o perjudicial para ellos mismos (sectas, pandillas, trastornos de la conducta alimentaria, pornografía, etc.) hemos de marcar una serie de hábitos y consumo responsable.</p> <p>Por ejemplo, marcar el rato de uso para que no interfiera con sus responsabilidades y la hora a la que debe desconectarse. También, que los padres puedan controlar el historial de webs o que puedan estar sentados cerca de ellos mientras se encuentran navegando.</p>



Frecuentemente se da por hecho que la adolescencia es una etapa llena de conflictos. Alejados de la realidad actual, la gente se pregunta si una vez pasada esta etapa culminan también los problemas causados por la edad. Si se analiza la cuestión, los problemas dejan de existir porque todo depende del prisma bajo el que se ven las cosas. Cada etapa de la vida tiene una serie de circunstancias, que se pueden describir como típicas de ese momento.



Esta etapa, tan determinante en el desarrollo de la personalidad y la moral de los futuros adultos, ha sido estudiada y descrita por diversos autores a lo largo de los siglos.

Un ejemplo de ellos fue Johann Wolfgang von Goethe cuando en 1774 publicó *El Joven Werther*. En este libro, el autor trata la adolescencia como una época en la que se exaltan las pasiones, los sentimientos y los sufrimientos. Además, el joven protagonista está inmerso en un mar de dudas y contradicciones.



Es muy probable que la adolescencia sea la etapa de la vida más turbulenta que puede vivir el ser humano por la cantidad de cosas que desean experimentar y, en ocasiones, sin asumir los riesgos que pueden conllevar.

