



apuntes **e\_mocionales**

**María González de la Iglesia**  
LICENCIADA Y DOCTORA EN PSICOLOGÍA  
@asoarapsico

# ¿Cómo se construye la identidad durante la adolescencia?



JAIME GALINDO

La adolescencia es una etapa de desarrollo tanto psicológico como social.

La adolescencia es la etapa del desarrollo que transcurre desde el inicio de la pubertad, hasta la finalización del crecimiento biológico y del desarrollo psicológico y social del individuo, aunque este seguirá con cierta evolución durante todo el ciclo vital. Su inicio y finalización es diferente en cada individuo. La adolescencia es un periodo primordial para el desarrollo psicosocial, siendo cuatro los objetivos a alcanzar en esta etapa de la vida: la lucha por pasar de la dependencia de las figuras parentales a la independencia, aumento de la preocupación por el aspecto, integración en el grupo de amigos y desarrollo de la propia identidad.

Todos los adolescentes necesitan saber quién son, necesitan sentirse respetados y sobre todo sentirse ellos mismos. A veces, en algunos de ellos, apenas se percibe esa llamada «crisis de la adolescencia», pero en otras es muy marcada, donde la formación de la identidad puede poseer algún aspecto negativo que puede llegar a permanecer a lo largo de la vida como un rasgo que interfiere en la identi-

dad total. Por ello, lo deseable es que esa identidad negativa no se vuelva dominante.

El adolescente debe confiar en los demás pero especialmente en uno mismo, buscando las oportunidades que le permitan evolucionar, superando cualquier crisis que se pudiera presentar.

## Preguntas que resolver

Algunas cuestiones como ¿qué hago en la vida?, ¿hacia dónde voy?, ¿quién soy? o ¿qué es lo que me hace diferente?, aparecen con fuerza en esta etapa y giran en torno al concepto de la identidad. Pero ¿qué es lo que más influencia a nuestros jóvenes a la hora de forjar la identidad?

Debemos ser conscientes que en el desarrollo de la identidad, surgen dudas en la forma de pensar, actuar y ser. No solamente la formación académica y profesional, así como la identidad cultural deben prevalecer, hay que tener en cuenta cómo el adolescente se va construyendo como ser integral, cómo cada uno busca lo que es, tanto por sí mismo como en cuanto a miembro de una sociedad.

De hecho, un adolescente puede encontrar en un momento dado una identidad con la que se identifica y se siente a gusto, pero en otro momento de su vida, puede sentir que esa identidad ya no le representa y considera que debe buscar otra que cubra sus expectativas y aumente la confianza de su auto concepto.

Es importante ser respetuosos con este proceso, intentando no intervenir ni controlarlo demasiado, sino que hay que dejar que las cosas vayan aconteciendo, dar tiempo a los adolescentes y entender que muchas de las reacciones que observamos en ellos, su rebeldía, su aislamiento o sus rarezas no tienen que ver de forma personal con nadie de su entorno, sino que forman parte de un proceso que ha de transitar.

Si los adultos fuerzan al adolescente a adquirir compromisos, este desarrollará una identidad inestable y que puede impedir que nunca alcance sus objetivos. Se debe tener la flexibilidad mental suficiente para que permitir que el adolescente explore lo que está bien y lo que está mal, que sea curioso, se equivoque y vaya formándose como persona. ●

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

**e\_escritos**

**Ramón  
Martínez**

2º de ESO  
Colegio San Gabriel (Zuera)

## El caracol con alas

Érase una vez un caracol llamado Mike, que cuando nació era diferente que los demás caracoles. Un día cuando fue a la escuela de caracoles le enseñaron a comer hojas y cuando comió la hoja le salieron unas alas de gorrión y salió volando. Después se encontró con sus padres y descubrió que su familia era la única familia de caracoles que volaba. Entonces Mike volvió a la escuela y les dijo a sus amigos caracoles que era la única familia de caracoles que podía volar y sus amigos le acogieron con sus alas de gorrión. Y Mike fue feliz.

**Iñaki Calvo  
Montreal**

1º de ESO 'C'  
IES Ramón y Cajal

## Sobre la luna

Sobre la Luna, estoy aquí, solitario, sin ayuda, como una lechuza en una noche de invierno. Los días pasan lento. La tierra lisa se deshace al pisar. Una liebre veo pasar, con un libro mágico que quiero agarrar. La quiero coger. En mi imaginación olía al ambientador de lirio de mi mamá. Cuando desperté estaba en casa, acostado en el lecho, con ganas de soñar.

**SI VES QUE MARGINAN,  
VES QUE INTIMIDAN,  
O VES QUE HACEN DAÑO**

**#movilacoSOS**

El teléfono de  
ayuda contra el acoso  
escolar no te cuesta nada.



**900-100-456**  
**NOSOTROS  
TE AYUDAMOS**