



## Colegas: amistades entre adolescentes



### ¿Por qué son los amigos tan importantes?

El adolescente tiene que enfrentarse a una serie de cambios, tanto físicos como psíquicos. Empieza a cuestionar las normas de los adultos y progresivamente pierde la necesidad de ser guiado por sus padres. Le resulta más fácil y menos vergonzante consultar sus dudas y preocupaciones con sus amigos, porque están experimentando lo mismo que él.

La estructura de las amistades cambia con la edad. En la adolescencia temprana, entre los 11 y 14 años, son típicos los grupos pequeños del mismo sexo. Pertener a ellos ofrece protección y facilita el contacto con otros iguales. Más adelante, estos grupos empiezan a mezclarse con personas del sexo opuesto, dando lugar a grandes grupos mixtos. Finalmente, se forman las primeras parejas. La dependencia de los amigos disminuye con la edad.

Las amistades en la adolescencia suelen ser homogéneas. El adolescente elige a sus amigos según criterios muy elaborados como son valores, ideas y actitudes semejantes a las suyas. El nivel socio-cultural es parecido al de las amistades de la infancia.

Las conversaciones con sus amigos íntimos ayudan al adolescente a conocerse a sí mismo y a entender los cambios que ocurren en su vida. Compartiendo y comparando las experiencias e ideas con alguien que se encuentra en la misma situación, va descubriendo sus nuevos valores y, en definitiva, su identidad.

### Influencia y presión de los iguales

Como ocurre a lo largo de toda la vida, pertenecer a un grupo supone sentirse a veces presionado a hacer cosas o tomar decisiones que van en contra de nuestras propias convicciones. El adolescente, al encontrarse en un periodo de gran inestabilidad emocional, es más vulnerable y más sensible a esta presión.

Los motivos para acoplarse al comportamiento del grupo son varios: la necesidad de ser aceptado, el temor de que los demás se rían de él o el querer probar algo nuevo. La presión se ejerce tanto en grupos grandes, por ejemplo en cuanto a estilo de vestir, diversión, música, como entre los amigos íntimos, siendo esta presión más importante, ya que es más difícil resistirse.

Aunque habitualmente se atribuye a los grupos una influencia negativa (drogas, relaciones sexuales, comportamiento de riesgo) no siempre es así. Muchas veces estimulan al adolescente para afiliarse a equipos deportivos u otras actividades creativas.

### Redes sociales, nuevas tendencias

No podemos olvidarnos de las redes sociales de Internet en las relaciones del adolescente, ya que cobran cada vez más importancia en su vida y resultan más complicadas de controlar. Sabemos que cuatro de cada cinco adolescentes tienen perfil definido en alguna red social. A través de ellas se pueden comunicar no sólo con sus amigos, sino también con desconocidos; hasta un 10% de los niños entre 11 y 16 años llega a ser víctima de acoso sexual en Internet y este número está en aumento.

### ¿Qué pueden hacer los padres?

- Querer y aceptar al adolescente. Aunque en la adolescencia aumenta la necesidad de independencia, la importancia de la familia sigue siendo la misma.
- Intentar no menospreciar a sus amigos, el adolescente lo percibe como un ataque contra sí mismo. Invitarles a casa es una buena forma de conocerlos y mostrar interés por su vida.
- Enseñarles la diferencia entre la  lo que intentamos ser o lo que nos piden que seamos, y la “identidad”, lo que realmente somos. Eso les ayudará a enfrentarse a la presión de los iguales.
- Vigilar el uso de Internet y de las redes sociales. Colocar el ordenador en el salón y limitar su uso nocturno facilitará el control.
- Mantener la comunicación, con un ambiente abierto y seguro de conversación, para que el adolescente no pierda la confianza.

Artículo publicado el 11-5-2014, revisado por última vez el 16-5-2014

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/colegas-amistades-entre-adolescentes>