



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. Pertenecer 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>