



**GUÍA PARA ENTENDER  
A TU HIJO O HIJA  
ADOLESCENTE**

las  
**EMOCIONES**  
EN LOS **ADOLESCENTES**



EDICIONES KIRÉ

las  
**EMOCIONES**  
EN LOS ADOLESCENTES

# BÚSQUEDA DE IDENTIDAD



# Módulo 10

## **Entendiendo la búsqueda de identidad en la adolescencia**

La adolescencia es, en esencia, una etapa de autodescubrimiento. Es el momento en el que nuestros hijos comienzan a hacerse preguntas fundamentales sobre quiénes son, qué quieren y qué lugar ocupan en el mundo. Este proceso, conocido como la búsqueda de identidad, es una parte crucial del desarrollo adolescente y puede ser tanto emocionante como desafiante, tanto para los jóvenes como para sus padres.

La búsqueda de identidad no es lineal ni sencilla. Está llena de dudas, de prueba y error, y de la necesidad constante de afirmarse ante los demás y ante sí mismos. Para muchos adolescentes, esta etapa implica explorar diferentes aspectos de su personalidad, cambiar de intereses, adoptar nuevas creencias o estilos de vida, y desafiar las expectativas que otros tienen de ellos.

Tania, una joven de 16 años, siempre había sido conocida por ser una estudiante aplicada y obediente. Sin embargo, al comenzar la preparatoria, Tania empezó a cambiar su apariencia y a distanciarse de sus viejos amigos. Su madre, Ana, no comprendía por qué Tania se estaba comportando de manera tan diferente y sintió miedo de que su hija estuviera perdiéndose. Pero, en lugar de intentar "corregir" a Tania, Ana decidió apoyarla en su proceso de autodescubrimiento. Comenzó a hacerle preguntas abiertas sobre sus intereses, sus nuevas amistades y lo que estaba buscando.

Este enfoque permitió a Tania sentirse comprendida y apoyada, lo que fortaleció su relación con su madre mientras continuaba explorando quién era.

El psicólogo español José Antonio Marina, en su libro **"La inteligencia que aprende"**, explica que la búsqueda de identidad es un proceso en el que los adolescentes no solo descubren quiénes son, sino también quiénes quieren ser.

Marina sugiere que los padres jueguen un rol de acompañamiento, apoyando a sus hijos mientras exploran diferentes aspectos de su identidad y ayudándoles a encontrar un equilibrio entre lo que son y lo que aspiran a ser.

# El papel de los padres en la búsqueda de identidad

Como padres, puede ser difícil observar cómo nuestros hijos atraviesan cambios drásticos en sus intereses, creencias o comportamiento. A veces, estos cambios pueden parecer extraños o incluso preocupantes, pero es importante recordar que esta etapa de exploración es natural y necesaria para que nuestros hijos puedan construir una identidad sólida y auténtica.

El desafío radica en encontrar un equilibrio entre ofrecer orientación y permitir la autonomía. Es esencial que los padres eviten imponer sus propias ideas o expectativas sobre quiénes deben ser sus hijos. En lugar de eso, es más útil escuchar, hacer preguntas y mostrar apoyo, incluso cuando no entendamos completamente, o no nos gusten las elecciones de nuestros hijos.

Es importante que los padres no vean a sus hijos como una proyección de sí mismos. A menudo, sin darse cuenta, los padres pueden intentar moldear a sus hijos según sus propias expectativas, deseos o lo que consideran que es lo correcto. Esto puede manifestarse en presiones para que el hijo elija una carrera específica, siga ciertas tradiciones familiares, o incluso elija una pareja que cumpla con los estándares de la familia.

Este tipo de expectativas, que a veces comienzan desde la elección del nombre o inculcando ciertas ideas sobre lo que es correcto, pueden influir profundamente en el desarrollo de la identidad del adolescente. Cuando Fernando, de 17 años, anunció que quería dejar el fútbol, un deporte que había practicado desde niño, para dedicarse a la música, su padre, Ricardo, se sintió desconcertado.



El fútbol había sido una parte importante de la vida de Fernando, y Ricardo no entendía por qué quería dejarlo. Sin embargo, en lugar de oponerse de inmediato, Ricardo decidió sentarse con Fernando y escuchar sus razones. Al final de la conversación, Ricardo comprendió que la música era una pasión creciente para su hijo y que apoyarlo en este nuevo camino era más importante que aferrarse a las expectativas pasadas. Ricardo se dio cuenta de que Fernando no era una extensión de sí mismo, sino un individuo con sus propios sueños y metas.

La psicóloga argentina Eva Giberti, en su libro "La familia: entre el placer y el conflicto", destaca que el papel de los padres en la búsqueda de identidad de sus hijos es ser facilitadores, no directores. Giberti subraya que, al permitir que los adolescentes tomen decisiones sobre su vida, los padres no solo fomentan

su autonomía, sino que también les ayudan a desarrollar una identidad más auténtica y segura. Al evitar imponer sus propias expectativas, los padres pueden ayudar a sus hijos a explorar y definir quiénes son realmente, sin sentirse obligados a cumplir con un ideal ajeno.

## **La influencia de las redes sociales en la construcción de identidad**

En la actualidad, las redes sociales juegan un papel crucial en la construcción de la identidad adolescente. Los jóvenes utilizan estas plataformas no solo para conectarse con amigos, sino también para explorar y expresar quiénes son. Sin embargo, esta exposición constante a las vidas de los demás puede generar comparaciones y presiones que afectan la forma en que los adolescentes se perciben a sí mismos.

Mariana, una joven de 15 años, pasaba horas en Instagram, viendo las publicaciones de sus compañeros y de influencers que admiraba. Con el tiempo, comenzó a sentir que no era lo suficientemente bonita, popular o exitosa en comparación con ellos. Esto afectó su autoestima y la llevó a intentar adaptar su identidad a lo que veía en línea. Su madre, Laura, notó el cambio en el comportamiento de Mariana y decidió hablar con ella sobre el impacto que las redes sociales pueden tener en nuestra percepción de nosotros mismos.



Juntas, establecieron límites en el uso de las redes sociales y comenzaron a trabajar en fortalecer la autoestima de Mariana a través de actividades que valoraban sus talentos y cualidades únicas.

Dolores Reig, psicóloga española y autora de "**Los jóvenes en la era de la hiperconexión**", señala que las redes sociales pueden ser tanto una herramienta poderosa para la expresión de la identidad como un riesgo para la autoestima adolescente. Reig sugiere que los padres deben estar atentos al uso que sus hijos hacen de estas plataformas y fomentar un equilibrio entre la vida en línea y fuera de línea, promoviendo actividades que refuercen la identidad y la confianza personal.



### **Recuerda que...**

La búsqueda de identidad es una travesía compleja, llena de desafíos y oportunidades para el crecimiento personal. Como padres, nuestro papel es acompañar a nuestros hijos en este viaje, brindándoles el apoyo y la libertad que necesitan para descubrir quiénes son, sin imponerles nuestras propias expectativas. Al estar presentes y mantener una comunicación abierta, podemos ayudarles a construir una identidad sólida y auténtica, que les permita enfrentar el mundo con seguridad y confianza.

En el siguiente Módulo, abordaremos un tema delicado pero esencial: cómo las **adicciones** pueden afectar a nuestros adolescentes y qué podemos hacer para prevenir y enfrentar este desafío.

# ESCUCHA EL AUDIO



(LO ENCUENTRAS EN LA  
PLATAFORMA, EN LA SECCIÓN DEL  
MÓDULO 9)

las  
**EMOCIONES**  
EN LOS ADOLESCENTES