

ENAMORARSE EN LA ADOLESCENCIA

Aprendizaje emocional en el cortejo juvenil

COLECCIÓN BIBLIOTECA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Coordinadores de colección:
Pablo Fernández Berrocal y Rafael Bisquerra Alzina



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los

derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

ENAMORARSE EN LA ADOLESCENCIA

Aprendizaje emocional en el cortejo juvenil

Carmen Viejo Almanzor
Rosario Ortega Ruiz



Consulte nuestra página web: **www.sintesis.com**
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

© Carmen Viejo Almanzor
Rosario Ortega Ruiz

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 20 98
www.sintesis.com

ISBN: 978-84-1357-299-4
Depósito legal: M. 25.639-2023

Impreso en España - *Printed in Spain*

Índice

PRÓLOGO	9
INTRODUCCIÓN	13
1. <i>El desarrollo personal y social adolescente: de la cultura a la neurociencia</i>	17
1.1. La adolescencia como construcción social	18
1.2. De Stanley Hall a los actuales modelos teóricos	20
1.3. Aportaciones de la neurociencia al desarrollo adolescente	24
1.4. El cerebro social adolescente y los procesos cognitivos	25
1.4.1. <i>Cognición social y relaciones adolescentes</i>	26
1.4.2. <i>Diferencias individuales en la cognición social</i>	28
1.5. Las relaciones interpersonales como tarea psicoevolutiva	30
1.6. Ideas clave	32
2. <i>Afectividad en la adolescencia: reconfigurar afectos y crear nuevos vínculos</i>	35
2.1. Los orígenes del apego y su evolución	36
2.2. El apego adolescente: jerarquía y complejidad del vínculo	38
2.2.1. <i>Las teorías del apego y la afectividad adolescentes</i>	38
2.2.2. <i>Diversidad de vinculaciones afectivas en la adolescencia</i>	40

2.3. Evolución de la vida afectiva familiar y la adolescencia	42
2.4. Estructura social de participación y redes sociales	43
2.5. Ideas clave	45
3. Cortejo adolescente y relaciones sentimentales:	
<i>la búsqueda de intimidad</i>	47
3.1. Despertar erótico-sentimental e interés por el sexo	48
3.2. Primeros acercamientos sentimentales: el cortejo	50
3.2.1. <i>Estrategia y guiones para el cortejo</i>	51
3.2.2. <i>Elegir y saberse elegido</i>	53
3.3. Competencias interpersonales e inicio de las relaciones	54
3.4. Ideas clave	57
4. Relaciones erótico-sentimentales y adolescencia:	
<i>mitos del amor romántico</i>	59
4.1. El contexto histórico-cultural: patrones y estereotipos	60
4.1.1. <i>Mitos del amor romántico y sexismo</i>	61
4.2. Formación y desarrollo de las parejas juveniles	63
4.2.1. <i>El debut sentimental: espacios y facetas</i>	64
4.2.2. <i>Modelos de evolución de las relaciones sentimentales</i>	66
4.3. Contenido y significado del desarrollo sentimental adolescente ...	69
4.4. Ideas clave	71
5. El complejo concepto del amor: bienestar y felicidad	
<i>de la pareja juvenil</i>	73
5.1. El complejo concepto del amor: erotismo y algo más	74
5.1.1. <i>Intimidad, pasión y compromiso</i>	75
5.2. Bienestar adolescente: un constructo multidimensional	78
5.2.1. <i>Aportaciones desde la psicología positiva</i>	78
5.2.2. <i>Amor y bienestar adolescente</i>	81
5.3. Relaciones sentimentales y desarrollo personal	82
5.4. Ideas clave	84
6. Amor, desamor y ruptura de la pareja juvenil:	
<i>itinerario sentimental</i>	85
6.1. Satisfacción y calidad de las relaciones sentimentales	86
6.1.1. <i>De qué hablamos cuando hablamos de calidad</i>	87
6.1.2. <i>Variables de calidad en la pareja juvenil</i>	88
6.2. Competencia sentimental: un modelo de relación positiva	90

6.2.1. <i>Importancia funcional y riesgos del conflicto</i>	93
6.3. La experiencia de ruptura y su impacto emocional	94
6.4. Ideas clave	95
7. <i>El riesgo de un cortejo rudo: del juego agresivo a la dinámica violenta</i>	97
7.1. El cortejo como juego de seducción erótica y social	98
7.1.1. <i>Juego rudo y búsqueda del contacto físico</i>	99
7.2. Cortejo rudo: oportunidad y riesgos del <i>dirty dating</i>	101
7.3. Dinámica erótico-sexual y riesgo de violencia	104
7.3.1. <i>Creencias, ideaciones y sesgos de género</i>	104
7.4. Ideas clave	107
8. <i>Violencia en las relaciones sentimentales adolescentes</i>	109
8.1. Violencia en la pareja adolescente: <i>dating violence</i>	110
8.1.1. <i>Dispositivos digitales, redes sociales y cyberdating violence</i>	112
8.2. Modelos explicativos de la violencia en la pareja juvenil	113
8.2.1. <i>Teorías clásicas de la violencia interpersonal</i>	113
8.2.2. <i>Modelos explicativos de la dinámica de dating violence</i>	115
8.3. Factores de riesgo en las relaciones sentimentales	117
8.4. Ideas clave	118
9. <i>Educar la sensibilidad y la competencia sentimental y prevenir la violencia en la pareja</i>	121
9.1. Modelos de prevención de la violencia en la pareja juvenil	122
9.2. Investigación sobre cortejo adolescente y programas preventivos	124
9.3. Intervención paliativa en la violencia de la pareja juvenil	129
9.4. Ideas clave	131
10. <i>NoViCo: un programa para el aprendizaje emocional en el cortejo</i>	133
10.1. No violencia en el cortejo: origen del programa NoViCo	134
10.2. Claves metodológicas y procedimentales del programa	135
10.3. De la teoría a la práctica: diseño de las sesiones de trabajo	137
10.3.1. <i>Sesión 1. Amigos y algo más</i>	139
10.3.2. <i>Sesión 2. Nos conocemos; te cuento y me cuentas</i>	142

10.3.3. <i>Sesión 3. Hablemos de lo que queremos y de lo que no queremos</i>	145
10.3.4. <i>Sesión 4. ¿Y si no estamos de acuerdo?</i>	149
10.3.5. <i>Sesión 5. Nos peleamos</i>	153
10.4. La llave del éxito: una buena evaluación	156
10.5. Ideas clave	157
 BIBLIOGRAFÍA SELECCIONADA	 159

2

Afectividad en la adolescencia: reconfigurar afectos y crear nuevos vínculos

Durante la adolescencia, evolucionan las habilidades cognitivas de los chicos y las chicas, lo que les proporciona nuevas posibilidades de interacción. Uno de los grandes hitos es la aparición del denominado *pensamiento formal*, que hace que el adolescente sea más reflexivo y lógico, y que resulte capaz de elaborar pensamientos más complejos, lo que le permite ampliar y diversificar sus representaciones mentales. Todo ello contribuye a que se produzca, a su vez, una ampliación del contexto social, que incluye, por un lado, una reestructuración de las relaciones mantenidas hasta entonces, y, por otro, el reconocimiento y la incorporación de nuevas relaciones, que pueden llegar a convertirse en verdaderos apoyos afectivos. La familia y el grupo de amigos o amigas (o *los iguales*, como se denomina de forma genérica al grupo de personas que comparten características como la edad, las aficiones, los intereses, etc.) serán los principales contextos sociales de la vida de los adolescentes y, por tanto, los principales nichos del cambio.

Sin embargo, aunque de forma menos visible y menos evidente, el verdadero cambio se estará produciendo de manera individual, en el entramado cognitivo-emocional que supone para el y la adolescente la reestructuración de los vínculos afectivos establecidos hasta el momento. En este capítulo se abordará precisamente esto: la evolución del denominado *vínculo de apego*. Entender que el mundo social se amplía y que diferentes personas pueden cubrir diferentes necesidades, sin que ello suponga que se olvidan unas para incluir otras, implica reconocer diferentes vinculaciones afectivas y una jerarquización en las reconocidas como figuras de apego. Comprender que no se acudirá a la misma persona si se tiene un conflicto con el mejor amigo que si se tiene un accidente supone una reestructuración de los vínculos afectivos. Igualmente, saber que, si se busca a la madre ante una situación

de emergencia y no se la localiza, se puede acudir al padre, y después a los hermanos, y después, quizá, a otros parientes, significa establecer una jerarquía ordenada de preferencias en las figuras afectivas y de apego. Se revisará así la jerarquía y la complejidad que alcanza este vínculo, analizando el papel que esto tiene tanto en la estructura y la dinámica familiar como en la estructura de relaciones horizontales que los y las adolescentes establecen con sus iguales.

En este sentido, la adolescencia se perfila como un importante periodo transicional para el desarrollo de las relaciones afectivas y de apego, de modo que el característico malhumor adolescente, las relaciones cambiantes, la tensión que todo ello genera y una creciente independencia emocional y conductual del contexto familiar se combinan para generar el ámbito perfecto para la nueva activación del sistema cognitivo-emocional que supone el vínculo de apego.

2.1. Los orígenes del apego y su evolución

Con la intención de explicar los vínculos establecidos entre los neonatos y sus cuidadores, y los efectos de no contar con ellos, a mediados del siglo xx nace la *teoría del apego* (*attachment theory*; Bowlby, 1969). Reconocida desde entonces como uno de los referentes teóricos del desarrollo humano, la conducta de apego ha sido definida como un conjunto de manifestaciones diversas cuyas activación, manifestación o intensidad dependerán de factores individuales y contextuales (Oliva, 2004).

De esta forma, la teoría del apego se convierte muy pronto en una aproximación teórica de referencia para cualquier análisis psicoevolutivo en el ámbito de la vida emocional y social, ya que representa un modelo con una alta capacidad de explicación tanto de la importancia de las relaciones interpersonales como del flujo emocional que estas relaciones representan como base para el proceso de socialización. Es decir, desde este modelo teórico no solo se explica la importancia de contar con estas relaciones afectivas desde la primera infancia, sino que se da sentido al fluir de las relaciones posteriores a partir de los patrones emocionales y de relación que se han aprendido en estos primeros momentos. No obstante, no todas las vinculaciones afectivas pueden ser consideradas vínculos de apego, de forma que numerosos trabajos han identificado cuatro elementos básicos y constituyentes de este vínculo, que lo diferencian de cualquier otra relación social (Ainsworth y Bowlby, 1991; Allen, 2016): (a) la búsqueda de contacto o proximidad con la figura de apego, (b) la consideración de esta como fuente de seguridad o refugio, (c) el estrés o la preocupación ante las separaciones largas o inesperadas, y (d) la consideración de la figura de apego como anclaje seguro desde el que explorar o acercarse a lo desconocido.

Como Bowlby llegó a hipotetizar, estas características, integradas como parte del desarrollo, evolucionan a lo largo del tiempo y se manifiestan en las diferentes edades. Por ejemplo, en la edad infantil, el niño manifestará estrés y preocupación

cuando su madre lo deje en el centro escolar y, probablemente, acabará llorando por esta separación; durante la juventud, los chicos y las chicas que se independizan para empezar sus estudios universitarios manifestarán menores tasas de estrés ante las separaciones familiares que ello supone y, probablemente, serán capaces de superarlo volviendo a casa durante el fin de semana. Los estudios han señalado que estas variaciones respecto a la figura de apego original se pueden resumir en tres grandes cambios (Campa *et al.*, 2009):

1. A medida que se avanza en la infancia, se produce una disminución, tanto en frecuencia como en intensidad, de las manifestaciones de apego hacia la figura de referencia.
2. En los sujetos de edades superiores, estos elementos de apego van asociados a un amplio rango de comportamientos o manifestaciones, que son, generalmente, menos restrictivas que las iniciales. Por ejemplo, la proximidad física requerida en las primeras edades pasa a ser cubierta con otro tipo de proximidad, que puede manifestarse en una llamada de teléfono o una fotografía.
3. A medida que se avanza en edad, la necesidad de proximidad de la figura de apego para cubrir las necesidades afectivas evoluciona hacia una necesidad de disponibilidad de la figura de apego que abarca no solo la posibilidad de acercamiento físico, sino también la posibilidad de comunicación y de respuesta a la necesidad de apego.

De forma paralela, la propia figura de apego encargada de cubrir tales necesidades también sufre cambios a lo largo del ciclo vital: no solo en lo que se refiere a quién ocupa esta posición, sino también a la importancia que adquiere frente a otras posibles figuras de apego. Bowlby ya establecía la posibilidad de que el infante manifestase su vínculo de apego de forma jerárquica en diferentes figuras y en función de los diferentes matices del apego. Esta concepción de *jerarquización del apego* resuelve un par de aspectos repetidamente identificados en los estudios: en primer lugar, frente a la tradicional concepción de que el apego solo se establece con la madre, esta perspectiva pone de manifiesto la importancia que tienen también otros cuidadores en el establecimiento de este tipo de vínculo; y, en segundo lugar, esta perspectiva subraya, al mismo tiempo, que no todos los cuidadores o las personas vinculadas tienen la misma importancia para cubrir las necesidades de apego del sujeto, es decir, que el infante es capaz de desarrollar en cada situación y para cada necesidad una preferencia bien definida por una de las figuras sobre las demás. De esta forma, serán las preferencias o necesidades personales a lo largo de la vida las que vayan modulando esta organización, que ha dejado, en la literatura científica actual, de tener esa connotación rígida que tuvo en los años 1960 y 1970 (Allen, 2016). De forma general, se ha establecido que, mientras que los padres cubren las primeras necesidades de supervivencia y se convierten –generalmente,

la madre— en la figura principal de apego durante la infancia y la adolescencia temprana, sin embargo, en la adolescencia media y tardía será el grupo de iguales el que tome el relevo de este papel preponderante para que, posteriormente, a partir de la adultez temprana y durante el resto de la trayectoria vital, sea la pareja la que asuma esta posición (Dykas y Siskind, 2020).

2.2. El apego adolescente: jerarquía y complejidad del vínculo

La adolescencia representa un periodo clave en el que, en un corto margen de tiempo, se reordena, en gran medida, el mundo de las relaciones sociales. Durante estos años, los y las adolescentes reconocen que la relación establecida con sus progenitores varía, produciéndose una reorganización de los vínculos afectivos familiares. Ellos se sienten cada vez más independientes y autónomos, y la familia siente, en muchas ocasiones, que pierde el control. Esta necesidad de independencia de los jóvenes sumada a la sensación de pérdida por parte de la familia causa, en parte, ciertas fricciones y conflictos que no hacen sino aumentar y agravar esta brecha que parece estar produciéndose.

Simultáneamente, el aumento del desarrollo cognitivo de los y las adolescentes, sus crecientes competencia social y autonomía, así como sus nuevas necesidades afectivas, ligadas en muchas ocasiones a la vida erótico-sentimental, sirven de estímulo para ampliar la red social y el contexto cercano de relaciones. De esta manera, los iguales se convierten progresivamente en una importante figura social, fortaleciéndose los vínculos que los unen a ellos. A medida que los chicos y las chicas pasan más tiempo con sus iguales, estos cubren algunas de las necesidades sociales propias de esta etapa —afecto, afiliación, apoyo, etc.—, siendo ellos las figuras que sienten más cercanas, parecidas y con quienes tienen mayor conexión y entendimiento. En algunas ocasiones, los iguales llegan a asumir, incluso, algunas de las características de las figuras de apego, un vínculo que se había mantenido hasta entonces, en exclusividad, en el contexto familiar.

De esta forma, llegada la adolescencia, los vínculos afectivos, en general, y el vínculo de apego, en particular, se complejizan y diversifican, dejando incorporarse una serie de figuras nuevas que, no obstante, estarán bien jerarquizadas y clasificadas, de manera que cada una asumirá diversas funciones en los nuevos retos afectivos y emocionales que los jóvenes deben enfrentar en esta etapa.

2.2.1. Las teorías del apego y la afectividad adolescentes

Aunque son abundantes las investigaciones sobre la teoría del apego en la infancia y en relación con la familia, aún resultan escasos los trabajos empíricos centrados en el proceso de despliegue del apego a lo largo de los últimos años de la infancia y

la adolescencia, incorporando el contexto de los iguales y de la pareja como nuevas figuras de apego (Dykas y Siskind, 2020).

Cuando los adolescentes comienzan a pasar más tiempo con sus iguales, estos se convierten en el contexto de socialización más importante para ellos, por lo que es lógico pensar que entren a formar parte de su círculo de apego más cercano (Gorrese y Ruggieri, 2012). En este periodo, el esfuerzo que, durante la infancia, el niño destinaba a conseguir la aprobación de sus progenitores, se dirigirá a agradar a sus iguales y a buscar en ellos respuesta a la necesidad de apoyo. De esta forma, durante la adolescencia, el vínculo de apego con los iguales se convierte en una fuente de seguridad y de regulación del estrés en determinadas situaciones, por lo que es lógico pensar que tenga mayor relevancia que vínculos más propios de la infancia. No obstante, los estudios recientes sobre la configuración de estos vínculos afectivos subrayan que, aun durante la adolescencia, las figuras familiares tienen una posición importante en la jerarquía de apego: las madres se mantienen como figuras de primer orden también en esta etapa, siendo el padre quien pierde relevancia como figura de apego y quien asume posiciones por debajo de los amigos en la jerarquía (Oliva, 2011; Scharfe, 2020).

A medida que la adolescencia continúa avanzando y los chicos y las chicas ganan confianza en sí mismos, el vínculo establecido con los iguales también va perdiendo importancia, y aparece otra figura hasta ahora secundaria: la pareja. Hazan y Shaver (1987) fueron los primeros en considerar a la *pareja adolescente* como figura de apego, argumentando que se producen las mismas manifestaciones afectivas observadas en anteriores figuras de apego: búsqueda de intimidad, apoyo, contacto y base emotiva de seguridad y apoyo, por un lado, y generadora de ansiedad ante la separación, por otro. Algunos estudios han señalado que, aun habiendo diferencias por sexos, la relación de pareja adolescente va sustituyendo progresivamente el lazo de unión con los amigos (Umemura *et al.*, 2015), lo que sugiere que se produce una transferencia en el vínculo de apego de un contexto a otro.

Sin embargo, pese a la normativa evolución del vínculo a lo largo de la etapa adolescente, es preciso considerar que estas transiciones entre los contextos de desarrollo social no se producen de forma repentina y global. En estas preferencias y elecciones, el sexo de los implicados, así como la calidad de las relaciones en los diferentes contextos, podrían resultar variables determinantes (Shulman *et al.*, 2013). Los chicos y las chicas no hacen las mismas elecciones y jerarquías ni transfieren el vínculo de apego a la misma velocidad. La calidad de la relación familiar, la existencia o no de pareja y la duración de esta, o el apoyo percibido en los diferentes contextos sociales actuarán como variables mediadoras de gran impacto.

En términos generales, podría decirse que, en los primeros años de la adolescencia, comienza a producirse una transición, una transferencia de funciones de apego, del ámbito familiar al contexto de los iguales: la búsqueda de contacto o proximidad es el primer aspecto que pasa a referirse al ámbito de los iguales, mientras que el resto de las características del apego se mantienen en el ámbito

de la familia. Mientras que en los primeros años adolescentes serán los amigos los encargados de cubrir estas necesidades, sin embargo, en el final de la adolescencia, la mayoría de las personas atribuyen estas funciones no tanto al grupo de iguales como a la pareja. En este sentido, algunos estudios han señalado que las relaciones de pareja sustituyen a los vínculos establecidos con los iguales y no tanto a los vínculos familiares, que podrían seguir manteniéndose como preferentes en determinadas situaciones. Las preferencias de apego por la pareja romántica desplazan a las preferencias por los amigos, pero no a las preferencias por la madre o el padre. Durante esta etapa, los progenitores parecen mantener su papel principal de figuras de apego, dados los cambios de vida estresantes que experimentan los y las jóvenes en su transición a la edad adulta (Rosenthal y Kobak, 2010; Umemura *et al.*, 2015). Posteriormente, y de forma progresiva, algunas características de apego que se habían mantenido exclusivamente en el contexto familiar, como el estrés por separación y el anclaje seguro, podrían fluctuar de los progenitores a la pareja o diversificarse en ambos contextos sociales, en función de si los adolescentes tienen este tipo de relación romántica o no y de la duración de la misma: quienes mantienen una relación romántica de al menos dos años consideran que sus parejas cubren las cuatro características de una relación de apego de primer orden, mientras que, en caso contrario, la familia seguiría cubriendo algunas de estas características (Umemura *et al.*, 2015).

2.2.2. Diversidad de vinculaciones afectivas en la adolescencia

Pese a lo interesantes que pueden resultar muchos de estos estudios, aún son pocos los trabajos científicos que hacen un análisis focalizado en la transferencia de estos elementos de apego durante la edad adolescente, permitiendo identificar y diferenciar las que son las figuras de apego durante la adolescencia de otras figuras de apoyo pertenecientes a la amplia red social que los chicos y las chicas tienen generalmente a estas edades (Umemura *et al.*, 2018).

La literatura sugiere que los iguales no llegan a ser verdaderas figuras de apego, ya que las relaciones con los amigos no suelen demostrar todas las características que definirían una relación de apego (Rosenthal y Kobak, 2010). Incluso se ha señalado que aquellos chicos y chicas que, durante la adolescencia, posicionaban a los amigos de forma muy preferente en sus jerarquías de apego solían ser aquellos que también mostraban mayores signos de desajuste psicosocial, lo que podría interpretarse como un posicionamiento no normativo a estas edades (Umemura *et al.*, 2018). Sin embargo, los amigos comienzan a adquirir un papel muy relevante en el complejo entramado social de carácter afiliativo de los y las adolescentes. Los estudios de las últimas décadas dan apoyo empírico a la teoría implícita de que la elección de la figura principal en la jerarquía de apego dependerá de la situación que se esté viviendo o, dicho de otro modo, que los y las adolescentes se relacionan

con diferentes figuras y eligen a unas sobre otras en función de la necesidad afectiva que quieran cubrir, es decir, del sistema conductual que tengan activado. De esta forma, se llegan a establecer hasta tres tipos de sistemas conductuales diferentes, que representan varias vinculaciones afectivas:

- *Vínculo de apego propiamente dicho*: con sus características de búsqueda de contacto, angustia por separación, fuente de refugio y anclaje seguro.
- *Búsqueda de apoyo*: caracterizada por cubrir la necesidad de consuelo o de apoyo en situaciones cotidianas.
- *Búsqueda de proximidad*: entendida como la necesidad de establecer un contacto social agradable (Rosenthal y Kobak, 2010).

Cada uno de estos sistemas conductuales se activaría en función de la situación que se viva, y cada uno de ellos tendría su propia jerarquía de preferencia en cuanto a las figuras que lo cubran. Por ejemplo, en una situación de emergencia o accidente –vas andando por la calle y te atropella un coche, y lo siguiente que sabes es que te despiertas en el hospital: ¿a quién llamas en primer lugar?– se activaría el sistema de apego. Es probable que un adolescente en esta situación busque primero la figura de la madre, como primera en la jerarquía, y, a partir de aquí y en caso de que esta no estuviera disponible, se plantee otras posibles elecciones. En situaciones en las que se busca apoyo y consuelo, por haber tenido un mal día en clase, por sentir nervios por alguna circunstancia o por haber tenido una discusión con la pareja, por ejemplo, se activa el sistema de búsqueda de apoyo. En este caso, y en función de la edad y el tipo de relación familiar de los jóvenes, es probable encontrar a la madre en las primeras posiciones de la jerarquía, pero también a los amigos, en puntuaciones muy cercanas o incluso en esa primera posición. Finalmente, el sistema de búsqueda de proximidad se activará en situaciones sociales y filiativas, tales como salir de fiesta o a pasarlo bien, compartir intereses o pasar el tiempo libre. En estas situaciones, y a lo largo de toda la adolescencia, es muy probable encontrar que son los iguales quienes ocupan las primeras posiciones de la jerarquía. Durante esta etapa, la pareja sentimental va escalando posiciones en la jerarquía de los vínculos de búsqueda de apoyo y de proximidad, sin que exista aún una clara preferencia por ella por encima de otras figuras (Viejo *et al.*, 2019).

Desde esta perspectiva, los iguales van a tener un importante papel en cuanto a los vínculos afiliativos de la adolescencia. Cubren necesidades tales como la compañía y la búsqueda de apoyo o de afiliación. Todas ellas pueden ser importantes para los adolescentes y sus relaciones sociales, pero estos factores, por sí solos, no son suficientes para que estas relaciones con los amigos puedan considerarse verdaderos vínculos de apego (Rosenthal y Kobak, 2010). La cuestión de cuándo una persona se considera una figura de apego es diferente de su posición en la red de vínculos afectivos. Una incipiente pareja y, sobre todo, los amigos podrían ser figuras preferentes durante la adolescencia para la búsqueda de proximidad, la cercanía

o el apoyo, pero no para la búsqueda de refugio o el anclaje seguro, por ejemplo. Esto hace ver que los amigos serán figuras prioritarias para ciertos vínculos afiliativos, pero no pasan por ser propiamente y de manera inequívoca figuras de apego durante la adolescencia, o, al menos, que la amistad es una relación subsidiaria o situada en posiciones poco relevantes, comparada con la familia, en la jerarquía de apego.

2.3. Evolución de la vida afectiva familiar y la adolescencia

Durante el periodo adolescente se producen evidentes cambios en las relaciones familiares, motivados, por una parte, por las modificaciones que se dan en los sistemas afiliativos y, por otra parte, por la incansable búsqueda de independencia y autonomía propia de estas edades y la necesaria configuración de la identidad personal. De acuerdo con la literatura científica, la mayoría de los chicos y las chicas van a atravesar durante este período una época de cierto desajuste y de mayor conflictividad en las relaciones con sus progenitores. Generalmente, durante esta etapa se producen, entre otros, cambios asociados, por un lado, a la disminución de la cercanía emocional y las expresiones de afecto, así como a la cantidad de tiempo que los progenitores y los hijos o las hijas pasan juntos, y, por otro lado, al aumento de los conflictos en el contexto familiar. Estos signos de cambio han llevado a pensar durante mucho tiempo que la relación de los y las adolescentes con sus familias pasaba por un punto de distanciamiento irrecuperable, lo que suponía una ruptura del vínculo establecido durante la infancia, que, en muchos casos, era sustituido por un marcado acercamiento a los iguales (Gorrese y Ruggieri, 2012).

La tan temida adolescencia representa, para la mayoría de los adultos, una etapa de aumento de los desacuerdos con respecto a la mayor parte de los asuntos de la vida familiar. Sin embargo, la literatura científica ha demostrado que, generalmente, estos desacuerdos son vistos por sus protagonistas como pequeñas desavenencias que rara vez amenazan los vínculos afectivos que se han construido durante la niñez (Branje, 2018). Algunos estudios señalan que estos conflictos surgen con más virulencia en el inicio de la adolescencia y van disminuyendo con la edad, mientras que otros apuntan a un patrón de evolución en forma de U invertida, es decir, con un aumento progresivo de estos conflictos hasta la mitad de la adolescencia, un pico en torno a los 15-16 años y, a partir de ese momento, un descenso hasta llegar a desaparecer al final de esta etapa (Laurson y Collins, 2012).

En cualquier caso, de forma general, los adolescentes afirman tener relaciones armoniosas con sus progenitores y experimentar únicamente problemas intermitentes a lo largo de esta etapa (Laurson y Collins, 2012). Estas desavenencias son más frecuentes con las madres, ya que tanto los chicos como las chicas identifican un mayor nivel de conflictos con ellas, particularmente en el caso de las chicas, con la llegada de la pubertad (Shearer *et al.*, 2005). Los temas de discusión varían en función de si el conflicto es con el padre o con la madre, del sexo e incluso

de la edad. En las familias con hijos adolescentes suelen producirse conflictos sobre temas morales y prudenciales, mientras que en las familias con hijas se discute más sobre temas personales. Las discusiones morales, multifacéticas y personales disminuyen con la edad, pero los conflictos sobre los amigos y los temas convencionales y prudenciales se mantienen a lo largo de toda la adolescencia (Branje, 2018; Laursen y Collins, 2012).

La necesidad de privacidad es una de las variables que mayor complejidad asume a estas edades, actuando en muchas ocasiones como base generadora de conflictos y de cambios en las relaciones. Los chicos y las chicas experimentan durante estos años nuevas emociones y situaciones a las que deben responder, ligadas en muchas ocasiones al mundo sentimental y sexual (Lerner y Steinberg, 2013). Particularmente, prefieren compartir estas cuestiones con sus iguales, a quienes sienten más cercanos y de quienes obtienen mayores reciprocidad, intimidad y apoyo emocional. El motor para el desarrollo de desavenencias con los progenitores es que estos se sienten apartados y excluidos del desarrollo emocional de sus hijos e hijas. Sin embargo, esta distinción, en cuanto a las funciones que cumple cada una de sus relaciones, les ayuda al impulso de su autonomía y a la configuración de su propia identidad en un nuevo ámbito del desarrollo: el erótico-sentimental. Sumado a ello, se produce durante estos años un ligero deterioro en el proceso de comunicación, ya que los chicos y las chicas hablan menos de sus asuntos, las interrupciones son más frecuentes y la comunicación con los adultos se hace más difícil, puesto que no comparten el mismo estilo comunicativo (Laursen y Collins, 2012).

Todas estas variables resultan clave para entender el distanciamiento psicológico y el aumento de los conflictos que se producen en las relaciones de las familias con los y las adolescentes. No obstante, la investigación de las últimas décadas señala que, lejos de llegarse a una ruptura del vínculo afectivo y relacional con la familia, durante la etapa adolescente emerge con amplios y profundos matices la complejidad afectiva de las nuevas relaciones sociales, de forma que los y las adolescentes experimentan nuevas emociones y necesidades, que se ven cubiertas no solo con la relación con sus progenitores, sino también con las relaciones con sus iguales (Gorrese y Ruggieri, 2012), sin que unas sustituyan necesariamente a las otras, sino que funcionan en un sistema organizado y complementario.

2.4. Estructura social de participación y redes sociales

Dado todo el entramado afectivo-emocional y social que se viene describiendo, las relaciones de amistad en la adolescencia adquieren una trascendencia particular. Estas relaciones se vuelven más estables y activas, están menos supervisadas y controladas por los adultos, y pasan a conformar un verdadero vínculo afectivo. En este periodo evolutivo se afianzan los lazos de amistad, se amplían las relaciones

de liderazgo intragrupo, las tensiones competitivas y cooperativas se agudizan, y aumenta la necesidad de sentirse aceptado y formar parte del grupo.

La configuración del grupo de iguales es un proceso que se lleva a cabo de manera implícita en la conducta, pero que, generalmente, responde a criterios basados en la búsqueda de una semejanza entre los participantes que asegure que todos ellos se sientan integrados. Misma cohorte de edad, mismo sexo, mismo origen étnico y cultural, y afinidad, en otras características, como la orientación educativa, los géneros musicales, los estilos de vestimenta, las actividades de tiempo libre e, incluso, la participación en similares comportamientos de riesgo se convierten en características deseadas dentro del grupo (DeLay *et al.*, 2016). Esta homogeneidad resulta clave para crear relaciones fluidas y disminuir la probabilidad de que se produzcan conflictos.

No obstante, la configuración del grupo no es estable a lo largo de toda la adolescencia, sino que se ve afectada por los intereses y necesidades propios de cada momento. En este sentido, Dunphy (1963) describe la evolución del grupo de iguales identificando hasta cinco etapas de cambio en la interacción. Durante la primera etapa, en la adolescencia temprana, surgen las *camarillas*, grupos del mismo sexo que reúnen de cuatro a seis amigos cercanos y que sirven como primera unidad social; progresivamente, y ya en la segunda etapa, las camarillas de chicos y las camarillas de chicas comienzan a socializar, interaccionando en un contexto grupal, aunque manteniendo su pertenencia al grupo primario; esta interacción dará paso a la constitución de un grupo mixto, heterosexual, más grande, que reconocemos como la *pandilla*, en el que serán, principalmente, los líderes de las camarillas los que establezcan una mayor relación. En la siguiente etapa es posible identificar una asociación más estrecha entre todos los miembros, ya que la interacción entre pares está completamente desarrollada; y, finalmente, en la quinta etapa, los chicos y las chicas que conforman el grupo comienzan a establecer sus primeras relaciones sentimentales con otros miembros del grupo; primero dentro del grupo y, progresivamente, desligándose de este. De esta forma, el desarrollo social adolescente no solo se encontrará marcado por intensas modificaciones en las relaciones familiares y en el establecimiento de relaciones más profundas con los iguales, sino que será el marco en el que comenzarán a fraguarse las primeras relaciones erótico-sentimentales, que provocarán una explosión de afectos y sensaciones que el propio adolescente vivirá de manera intensa (Adams *et al.*, 2001).

Las relaciones de amistad inciden significativamente en el desarrollo cognitivo y emocional del adolescente. Repercuten positivamente no solo en variables de carácter social (como la adaptación al entorno o el aprendizaje de actitudes y valores socialmente aceptables), sino también en el desarrollo de características personales (como el despliegue de la expresión emocional, la formación de la identidad o el afrontamiento eficaz del conflicto). Se convierten, por tanto, en una pieza clave para el proceso de crecimiento individual y para el desarrollo social, en una suerte de articulación de contextos de desarrollo de la que emerge parte

del cambio normativo propio de estas edades. Dicho de otro modo, la ampliación y la diversificación del grupo de iguales y de las normas que lo regulan requieren de un engranaje, con respecto al desarrollo global de los chicos y las chicas, que propiciará su crecimiento personal. Pertenecer a un grupo y ser popular en esta etapa se prioriza sobre otros objetivos sociales y puede llegar a confrontar otras metas evolutivas, como la formación de nuevas amistades o el ajuste a las normas de convivencia (Ortega-Ruiz, 2010). En la base de estos cambios están los factores de personalidad propios de estas edades, tales como el aumento de la autoconciencia y la gestión de la audiencia imaginaria. Es decir, en la medida en que los y las adolescentes toman conciencia de cómo los ven los demás, desean ser vistos positivamente y ganar popularidad, ya que creen que las personas que los rodean se interesan por los comportamientos desarrollan y muestran una alta preocupación por ellos (Elkind, 1980). Asimismo, el desarrollo de la intimidad y la capacidad de autorrevelación contribuirán a la evolución de la confianza y la expresión emocional con los otros, siendo fuente de aprendizaje de estrategias para la resolución de conflictos interpersonales y nicho para el desarrollo de las primeras relaciones de carácter erótico-sentimental.

La irrupción de las tecnologías y los entornos virtuales, tan presentes actualmente –dado el entusiasmo juvenil por ellas–, suman a estos cambios un nuevo entorno, específico, en el que llevar a cabo su pasión por las relaciones sociales. El *entorno digital* amplía aún más el contexto social, que ahora contempla no solo los intercambios físicos, cara a cara, sino también los intercambios *online*. De esta forma, el contexto social en el que viven los y las adolescentes se desarrolla en dos planos diferentes, pero muy vinculados: el real y el virtual. En la combinación de ambos es donde se desarrolla la *ciberconducta*, que comprende comportamientos virtuales, pero también reales, en los que adolescentes y jóvenes van a encontrar sus pautas de aprendizaje y desarrollo. Cada vez son más las investigaciones que aportan evidencias sobre la importancia de los entornos digitales en la vida de las personas y, en especial, de los más jóvenes, como principales usuarios (Livingstone, 2008), señalando las particularidades relativas a la relación que este nuevo contexto requiere: nuevas formas de comunicación, de expresión de la afectividad y de gestión de la competencia social, entre otras. Los resultados de estas investigaciones están poniendo de manifiesto los retos y los riesgos que conlleva el uso creciente que se hace de los dispositivos tecnológicos y las plataformas de redes sociales emergentes en un periodo evolutivo en el que la tensión por las relaciones sociales se va agudizando y va siendo prioritaria.

2.5. Ideas clave

- Llegada la adolescencia, el vínculo de apego se complejiza y diversifica en una serie de figuras bien jerarquizadas, cada una de las cuales asume diversas funciones en los nuevos retos afectivos y emocionales que

los chicos y las chicas deben asumir en esta etapa: mientras que los progenitores cubren las primeras necesidades de supervivencia y se convierten – generalmente, la madre– en la figura principal de apego durante la infancia y la adolescencia temprana, sin embargo, en la adolescencia media y tardía será el grupo de iguales el que gane protagonismo; finalmente, a partir de la adultez temprana y durante el resto de la trayectoria vital, será la pareja la que se convierta en la figura de primer nivel.

- El apego, y su evolución en las figuras que lo sostienen, se ha confundido, en algunas ocasiones, con otros vínculos relacionales importantes en la etapa adolescente. Se llegan a establecer hasta tres tipos de sistemas conductuales diferentes, que representan diferentes vinculaciones afectivas: (a) el *vínculo de apego* propiamente dicho, con sus características de búsqueda de contacto, angustia por separación, fuente de refugio y anclaje seguro, (b) la *búsqueda de apoyo*, caracterizada por cubrir la necesidad de consuelo o apoyo en situaciones cotidianas, y (c) la *búsqueda de proximidad*, entendida como la necesidad de establecer un contacto social agradable. Probablemente, los iguales no lleguen a asumir las primeras posiciones del vínculo de apego, como sí lo hacen la familia o la pareja, pero tendrán un importante papel como vínculos de apoyo y proximidad.
- Las relaciones de los y las adolescentes con sus familias son controvertidas; sin embargo, lejos de producirse una ruptura del vínculo afectivo y relacional con este contexto de referencia, lo que se da es una modificación del vínculo. Durante la etapa adolescente, acontece una complejización cualitativa y cuantitativa de las relaciones sociales, ya que los y las adolescentes experimentan nuevas emociones y necesidades sociales que se ven cubiertas no solo con la relación con sus progenitores, sino también con las relaciones con sus iguales, funcionando ambos contextos sociales en un sistema organizado y complementario.
- Las relaciones con los iguales y las amistades adquieren una mayor importancia a lo largo de la adolescencia. Esto conlleva que la configuración del grupo no sea estable durante toda la etapa, sino que, estando afectada por los intereses y necesidades propios de cada momento, vaya evolucionando de las camarillas a la pandilla, hasta dar lugar a las primeras relaciones de pareja.

3

Cortejo adolescente y relaciones sentimentales: la búsqueda de intimidad

El patio de recreo de cualquier centro escolar es un escenario inequívoco de la evolución en las interacciones entre chicos y chicas, así como de la intencionalidad y la finalidad que tienen estas interacciones. A lo largo de los años adolescentes ocurre un interesante proceso de comunicación que tiene como finalidad demostrar el interés sentimental en otra persona, buscando una cierta bidireccionalidad en la interacción. En un principio, los adolescentes se molestarán entre ellos con juegos de intencionalidad erótico-sentimental, como contactos físicos, besos u otros comportamientos similares, que entenderán como burlas o bromas, en un intento de acercamiento al otro. Todo ello se desarrollará en un formato de juego que no les compromete y que todos entenderán como parte de la broma. A este proceso de despertar erótico-sentimental se dedicarán las primeras páginas de este capítulo. Pero, si avanzamos unos meses o unos pocos años, es probable que los mismos estudiantes continúen interactuando más regularmente con otros miembros, generalmente del otro sexo, pero ya con comportamientos más explícitos en cuanto a su interés y su intención sentimental. Y, si miramos aún más hacia el futuro, muchos de estos individuos estarán involucrados, normalmente ya como diádas, en relaciones con distintos matices y formalidades, pero siempre con un componente erótico-sentimental claro y explícito. Estos primeros acercamientos sentimentales también serán abordados en estas páginas como parte del continuo sentimental.

Este patrón de cambio responde a las modificaciones sustanciales que ocurren en las interacciones entre iguales a lo largo de los años adolescentes y juveniles (Shulman y Connolly, 2013), años en los que se evoluciona en un continuo que avanza desde la demostración de interés, a través de una situación de cortejo más o menos lúdico, hasta otras interacciones erótico-sentimentales de mayor estabilidad,

en las que la búsqueda de la intimidad será el foco central. Este proceso, que se lleva a cabo de forma implícita y, quizá, intuitiva para sus protagonistas, va a estar condicionado por factores individuales, como el despertar sexual o la percepción que se tenga de la competencia propia y de los deseos e intenciones del otro, además de por factores sociales, como el grupo de referencia de los iguales en el marco del cual han ido aconteciendo estos procesos de afinidad y búsqueda del deseo del otro y de la expresión del propio. Finalmente, se analizarán estas variables, entendiendo que este proceso de acercamiento sentimental va a requerir a los adolescentes la adquisición y la puesta en marcha de un amplio abanico de competencias sociales y relacionales que les asegure cierto éxito.

3.1. Despertar erótico-sentimental e interés por el sexo

La evolución de las relaciones sociales adolescentes va a estar fuertemente determinada por el despertar sexual que ocurre en esta etapa. Los cambios biológicos que experimentan los chicos y las chicas en la adolescencia van a ser responsables, en gran medida, de sus altibajos emocionales y afectivos, por un lado, pero también del comienzo del interés y la atracción sexuales que sienten por los otros y que llevan a que sus relaciones adquieran un carácter diferente al que tenían hasta el momento. De forma directa, a través de las hormonas sexuales y los profundos cambios neurofisiológicos, o de forma indirecta, mediante las pautas y las demandas sociales y contextuales que imponen una cierta agenda, los cambios ligados al desarrollo sexual adolescente ponen en marcha todo un engranaje de retos y riesgos que acabará dando por resultado la facilitación o la inhibición de su despertar a la sexualidad y a la vida sentimental (Salerno *et al.*, 2015).

La maduración sexual, el aumento de los niveles de ciertas hormonas y el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, además de dotar al adolescente de un cuerpo adulto, provocarán el aumento y el desarrollo de los deseos y pulsiones sexuales (Pringle *et al.*, 2017). Todo ello le empujará a expresar y experimentar una nueva dimensión en sus relaciones sociales: el ámbito erótico-sentimental, que algunas veces es conocido como el *mundo romántico*.

La iniciación en el contexto romántico y sentimental no es una tarea sencilla que se reduzca a estar o no estar presente. Esta tarea implica un amplio conjunto de tonos emocionales, cognitivos y comportamentales; no es algo blanco o negro, sino de distintos tonos e intensidades, y muchas veces tiene tonos grises. Comenzar una relación implica, entre otras cosas, identificar una serie de emociones y sentimientos propios y ajenos, e integrarlos en el complejo entramado relacional y social que se está viviendo. Es precisamente esta complejidad la que hace que cada una de estas relaciones tenga sus propias particularidades o sea entendida de forma diferente por sus protagonistas; pero, pese a ello, distintos autores las definen como interacciones voluntarias mutuamente reconocidas, marcadas por una peculiar