

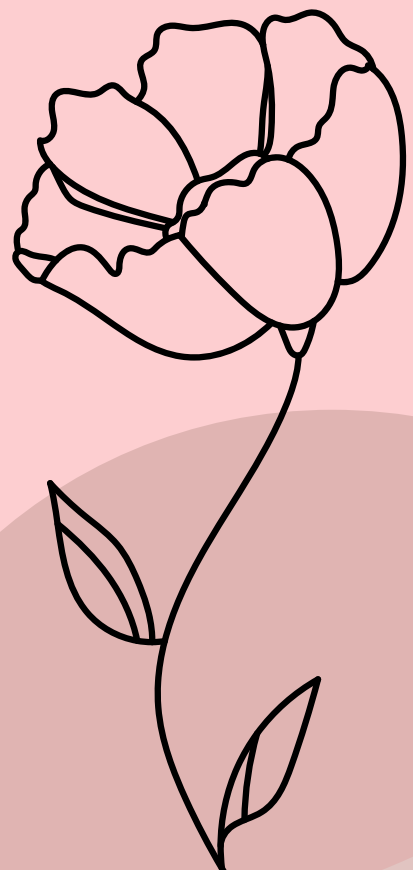
# Adolescente y su entorno cultural

**Larissa Oidor Viveros**

**Lic.Psic.Martha Nidia**

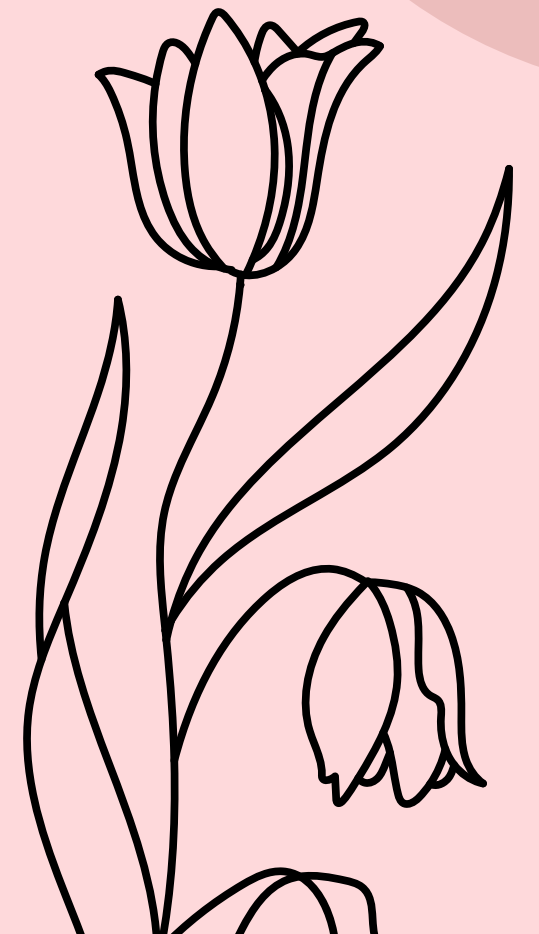
**Martínez Medina**

**UCACEP**



La adolescencia puede ser una etapa muy compleja de nuestras vidas, todo un reto en el que los múltiples cambios que experimentamos y los desafíos que debemos enfrentar nos generan miedos y dudas.

Las diferentes experiencias y situaciones en la adolescencia traen al ser, un sin fin de emociones que el adolescente probablemente aún no sea capaz de discernir y manejar adecuadamente, esto dependerá de la educación, los valores, el apoyo recibido en casa y en general, el entorno.



# La cultura

Cultura: Conjunto de conocimientos que permite a alguien desarrollar su juicio crítico.

Cultura adolescente: Cultura adolescente es el conjunto de distintas características sociales, económicas, culturales, entre otras; que son compartidas entre los adolescentes.



La cultura en la adolescencia es una vía de escape para canalizar emociones y descubrir habilidades que desconocíamos. Para los jóvenes es una puerta para diversas formas de expresión y de participación.



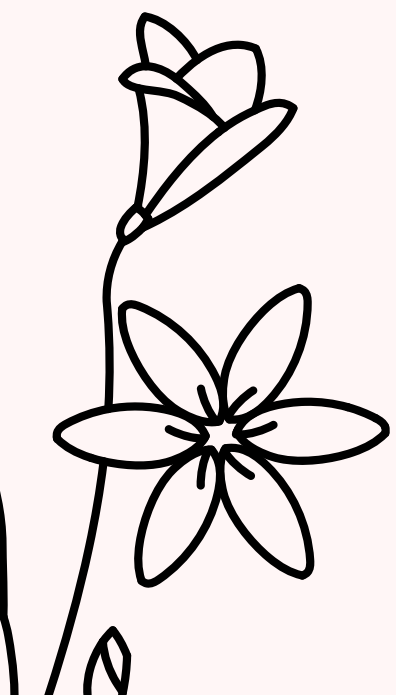
# El compañerismo y la amistad

Los vínculos de amistad son increíblemente importantes durante la adolescencia, ya que estos ayudan a los jóvenes a tener un sentido de aceptación y pertenencia. Apoyan el desarrollo de la compasión, el cuidado y la empatía, y son una parte importante de la formación de un sentido de identidad fuera de la familia.



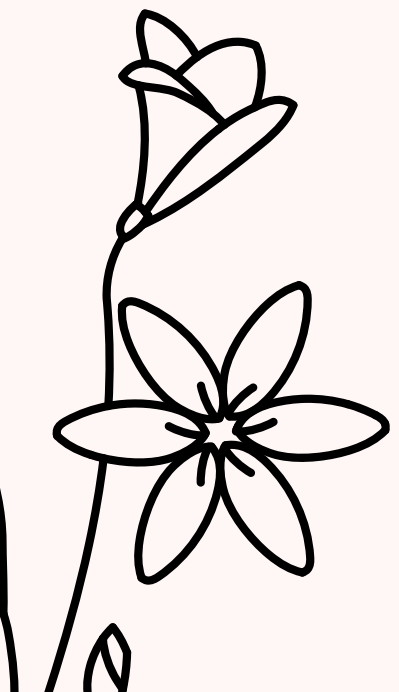
Además, las amistades entre adolescentes pueden ser un apoyo para ayudar a los adolescentes a sobrellevar tiempos difíciles. Las amistades entre adolescentes también incluyen los siguientes beneficios:

- Mejor autoestima
- Menor ansiedad
- Una perspectiva optimista y de felicidad
- Habilidades de regulación emocional más fuertes
- Función cognitiva mejorada
- Más empatía y sentimientos de confianza hacia los demás



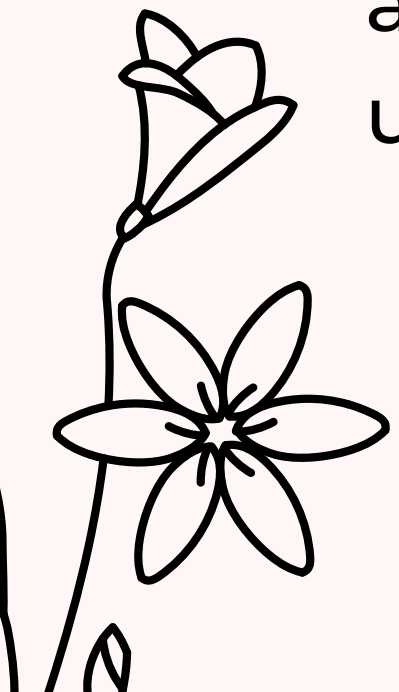
# Autoestima

Contar con el apoyo de uno o de más amigos brinda a los jóvenes la seguridad necesaria para afrontar el día a día. En gran parte, el aumento de la autoestima se debe precisamente a no sentirse solo y a estar consciente de que se cuenta con la compañía de alguien que comparte las mismas inquietudes.



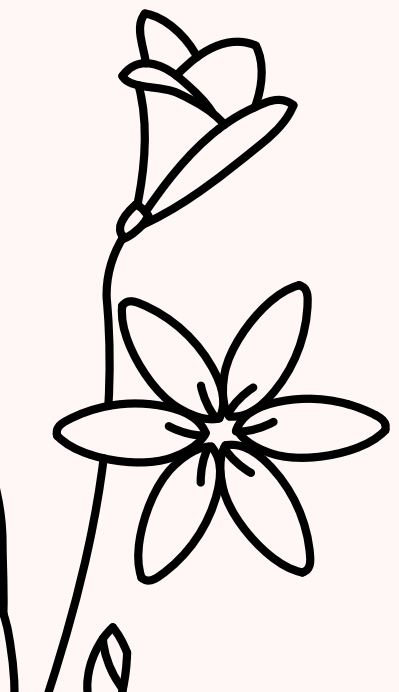
# Empatía y confianza hacia los demás

Brindar apoyo a un amigo hace que los jóvenes se vuelvan más empáticos y aprendan a confiar en los demás. Y si bien establecer cierto nivel de confianza no se da de la noche a la mañana, contar con un amigo ayuda a que este proceso se dé de una forma mucho más natural.



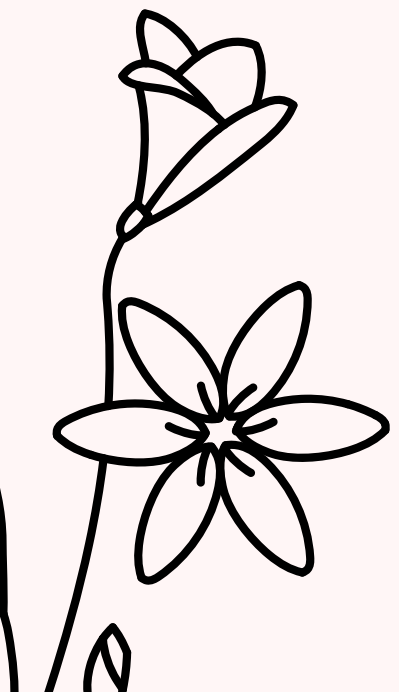
# Alto nivel de felicidad y optimismo

Compartir gustos, intereses y pasatiempos con una persona hace que todo sea mucho más agradable. De hecho, la felicidad y el saber que todo estará bien son sensaciones que una amistad brinda, por lo que alimentarla y procurarla se vuelve indispensable.



# Mejor respuesta ante el estrés

Los momentos de estrés suelen ser parte del día a día de cualquier estudiante; sin embargo, poder compartir estas preocupaciones con alguien más hace que el estrés se reduzca, sobre todo si compartir la experiencia viene acompañada de un buen consejo o de ayuda desinteresada.





# ¿Cómo influyen los amigos en la adolescencia?

Los adolescentes a menudo quieren pasar más tiempo con sus amigos que con sus familias, porque sienten que pueden relacionarse mejor con personas que son más cercanas a su edad y que experimentan muchas de las mismas cosas.

Los mejores amigos se apoyan unos a otros a través de lo bueno y lo malo mientras sobreviven juntos a la adolescencia.

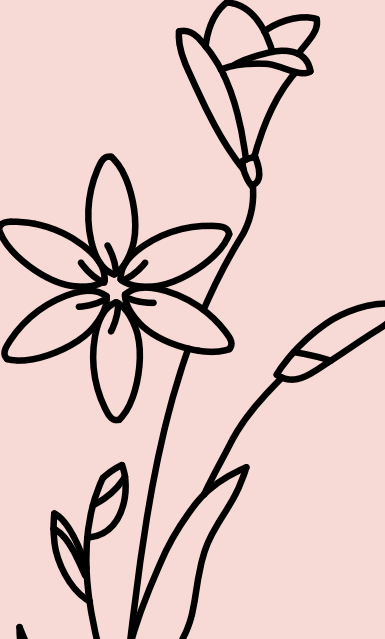
Durante la adolescencia es normal que el adolescente se sienta cómodo entre sus compañeros, quienes atraviesan los mismos cambios físicos y psicológicos.

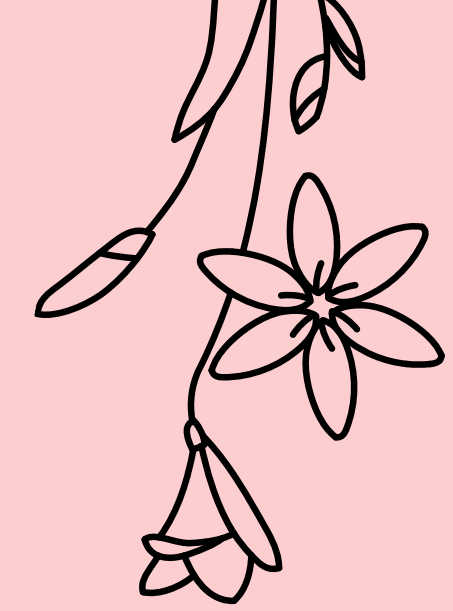


# La universidad y el futuro

Ir a la universidad significa que los jóvenes ya no tendrán a sus padres guiándolos constantemente. Esa es una razón por la cual los amigos son un apoyo importante de la vida social durante este período.

Los amigos se convierten en una familia que se ayudará antes y, quizá, aún después de ingresar a la licenciatura, etapa en la que muchos estudiantes experimentan la verdadera libertad, y qué mejor que vivirla con sus amigos.





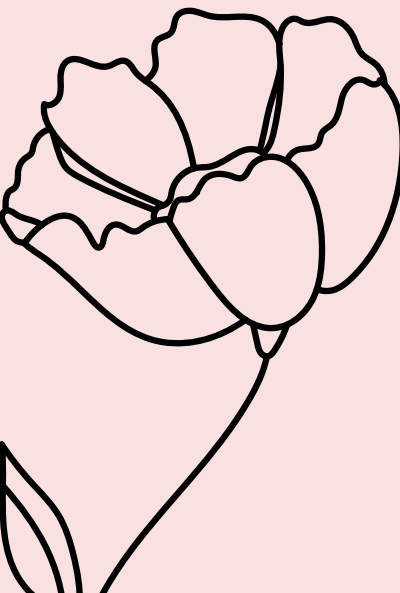
# Las redes sociales

Las redes sociales ayudan a mantener una conexión constante y más cercana, además esta comunicación en línea con amigos los ayuda a superar momentos estresantes y a colaborar en temas sociales académicos.

Sin embargo, las redes sociales también pueden tener consecuencias negativas en las amistades de los adolescentes, por lo que es necesario inculcar el uso responsable para evitar actividades como el acoso cibernético y las amistades tóxicas entre adolescentes, lo que genera conflictos y sentimientos hirientes.

# Conclusión

Gracias a la conexión que los adolescentes forman con las diferentes personas a lo largo de su adolescencia, van descubriendo y formando su yo auténtico, es importante que todos como seres humanos vivamos la etapa de la adolescencia de la forma más sana y expansiva, pues el hecho de conectar con otras personas te brinda un sentido de pertenencia y apoyo, lo que nos enseña a identificar cómo construir relaciones de igualdad y a lidiar con los desafíos que encontramos en el camino hacia la adultez.



**Gracias**

