LITORALPRESS

Fecha: 16-06-2025
Medio: El Observador
Supl. : El Observador
Tipo: Noticia general
Título: ¿Por qué los adolescentes imitan a sus amistades?

Pág. : 32
Cm2: 745,1
VPE: $ 1.013.378

Tiraje: 15.000
Lectoría: 45.000
Favorabilidad: No Definida

¿Por qué los adolescentes imitan a sus amistades?

Copiar a los amigos permite aprender habilidades sociales, pero también puede arrastrar a conductas de riesgo. Fomentar la autoestima y el pensamiento crítico, así como ofrecer modelos positivos, son prácticas clave para un desarrollo saludable

En la adolescencia, la necesidad de pertenencia y aceptación social impulsa a muchos jóvenes a imitar a sus amigos. Se trata de un comportamiento natural en el proceso de construcción de la identidad, según Laura Cerdán Rubio, profesora colaboradora de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). Aunque este comportamiento puede ayudar a socializar y adquirir habilidades, una falta de reflexión crítica o una imitación excesiva pueden derivar en la adopción de conductas de riesgo y dificultar el desarrollo de una identidad propia. Para acompañar este proceso de forma saludable, la experta subraya la importancia de fomentar la autoestima y el pensamiento crítico, y de ofrecer modelos positivos.

La imitación entre adolescentes "responde a un deseo innato de pertenecer al grupo, de ser aceptados, queridos, reconocidos y valorados", así como a la necesidad de formar su identidad, explica Cerdán, también psicóloga. La adolescencia es la etapa de transición entre la niñez y la adultez, y está marcada por cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Se divide en tres fases orientativas: la adolescencia temprana (10-13 años), con rápidos cambios físicos; la adolescencia media (14-17 años), en la que sigue el desarrollo iniciado en la pubertad, y la adolescencia tardía (17-19 años), en la que se completa el crecimiento físico y puberal. Cada joven puede experimentar estas etapas a un ritmo diferente.

En esta etapa, las amistades ganan un peso muy importante y los jóvenes buscan identificarse con sus iguales. Para ellos, la aprobación social es fundamental: imitan conductas, estilos o actitudes para sentirse integrados y más seguros. Este comportamiento también les ayuda a explorar quiénes son y qué les gusta, subraya la experta. La presión del entorno y las normas del grupo, así como la influencia de los medios y las redes sociales, refuerzan aún más esta tendencia a imitar. Una investigación conjunta de la Universidad de Florida y la

Sigue en página siguiente

LITORALPRESS

Fecha: 16-06-2025
Medio: El Observador
Supl. : El Observador
Tipo: Noticia general
Título: ¿Por qué los adolescentes imitan a sus amistades?

Pág. : 33
Cm2: 754,2
VPE: $ 1.025.661

Tiraje: 15.000
Lectoría: 45.000
Favorabilidad: No Definida

Viene de página anterior

Universidad de Groninga añade que los adolescentes tienden a emular comportamientos de aquellas personas que más les gustan y que gozan de popularidad o estatus, porque imponen normas de cohesión de grupo.

EFECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS DE LA IMITACIÓN

La imitación entre adolescentes puede ser tanto consciente como inconsciente. A veces imitan comportamientos sin reflexionar demasiado, porque los perciben como "normales" o "deseables" en su grupo. Otras veces son conscientes de que copian para encajar o reforzar su pertenencia al colectivo. La motivación y el nivel de conciencia varían según la personalidad y el contexto de cada uno.

La familia desempeña un papel fundamental para ayudar a los adolescentes a tomar conciencia de estas conductas y a valorarlas de forma crítica. El hecho de imitar puede tener efectos positivos, como aprender habilidades sociales, comprender normas y valores de grupo, y fortalecer amistades y el sentido de pertenencia.

Además, durante la adolescencia, la imitación puede ser una herramienta de exploración personal. El hecho de copiar ciertos comportamientos de los amigos permite al adolescente experimentar distintas formas de ser y actuar, lo que le ayuda a definir qué le gusta y qué no, y a construir su propia identidad. Imitar modelos positivos puede reforzar el aprendizaje de conductas saludables y fortalecer la autoestima. No obstante, una dependencia excesiva de las opiniones del grupo puede

Profesora colaboradora de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la UOC

generar conflictos internos, dificultades para tomar decisiones autónomas y baja autoestima, si el adolescente siente que no cumple las expectativas de sus iguales.

"Una imitación excesiva o sin reflexión crítica puede impedir que el adolescente desarrolle su propia identidad y autonomía", señala Laura Cerdán. Además, puede facilitar la adopción de comportamientos de riesgo, como el consumo de sustancias o las actitudes violentas, si no existe una guía adecuada en su entorno.

Algunas investigaciones de universidades holandesas han demostrado que los adolescentes tienden a imitar no solo conductas de riesgo, sino también patrones de toma de decisiones impulsivas, cuando observan a sus iguales actuar de forma arriesgada. Esta imitación puede intensificar la inclinación a asumir riesgos, incluso en personas que, de forma individual, serían más prudentes.

PERFIL PSICOLÓGICO DEL ADOLESCENTE QUE TIENDE A IMITAR

Según expertos de la Universidad de Londres, los adolescentes con alta impulsividad emocional —especialmente aquellos

Sigue en página siguiente

LITORALPRESS

Fecha: 16-06-2025
Medio: El Observador
Supl. : El Observador
Tipo: Noticia general
Título: ¿Por qué los adolescentes imitan a sus amistades?

Pág. : 34
Cm2: 754,2
VPE: $ 1.025.661

Tiraje: 15.000
Lectoría: 45.000
Favorabilidad: No Definida

Viene de página anterior

con baja percepción de su estatus social— muestran menor resistencia a la influencia de sus iguales. Esto sugiere que la impulsividad en estados emocionales intensos puede aumentar la susceptibilidad a la imitación.

La necesidad de pertenencia y aceptación puede llevar a los adolescentes con baja autoestima a imitar comportamientos de sus amigos para evitar la exclusión social, según un artículo publicado en la revista Nature. Esta búsqueda de aprobación puede hacerlos más proclives a adoptar conductas sin una evaluación crítica.

Estas investigaciones han demostrado que los adolescentes con antecedentes de adversidad infantil y ciertos rasgos de personalidad, como una baja conciencia, son más susceptibles a la influencia negativa de sus iguales, lo que puede derivar en comportamientos problemáticos, como el acoso escolar.

Los adolescentes que valoran altamente la aceptación social y son sensibles a las normas del grupo tienden a imitar comportamientos de sus iguales, incluso si son arriesgados o contrarios a sus valores personales. Dicha conformación puede ser una estrategia para mantener su estatus dentro del grupo.

LA IMITACIÓN PUEDE SER PATOLÓGICA

Cuando la imitación se vuelve excesiva o lleva a comportamientos dañinos o autodestructivos, puede considerarse patológica, advierte la psicóloga de la UOC. "Por ejemplo, si un adolescente imita conductas peligrosas (como el consumo de drogas), actitudes violentas o comportamientos autodestructivos para encajar o por presión de grupo, esto puede ser una señal de un problema más serio", afirma Cerdán.

También puede ser perjudicial cuando la imitación de los demás impide que el adolescente desarrolle su propia identidad, o si esta necesidad de imitar le causa angustia, baja autoestima o conflictos internos. Estos aspectos podrían ser un indicador de alerta. En estos casos, la imitación deja de ser una forma saludable de integración social y puede requerir atención profesional para ayudar al adolescente a desarrollar una autoestima sólida y a encontrar formas más positivas de relacionarse y expresarse.

Una serie de estudios de neuroimagen analizados por universidades estadounidenses han revelado que la exclusión social activa regiones cerebrales asociadas al dolor social, lo que puede aumentar la susceptibilidad de los adolescentes a conformarse a las normas del grupo, incluso si estas implican comportamientos de riesgo. Esta conformación puede ser una estrategia para evitar el rechazo y recuperar la aceptación social.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ACOMPAÑAR AL ADOLESCENTE

El principal consejo sería entender que acompañar a los adolescentes en su proceso de imitación implica ofrecerles un entorno seguro, lleno de modelos positivos y de apoyo emocional. Dicho esto, algunas recomendaciones prácticas serían, por ejemplo, servir de ejemplo de comportamientos positivos. "Si la familia muestra actitudes respetuosas, responsables y saludables, esto ayudará a que el adolescente se comporte de una forma similar", explica Cerdán.

También es importante fomentar la comunicación abierta y el pensamiento crítico, es decir, crear un clima en el que los adolescentes se sientan cómodos para expresar sus dudas, inquietudes y sentimientos. Al igual que durante la infancia se necesitan límites claros y coherentes —es decir, reglas y expectativas que sean justas y consistentes—, los adolescentes también tienen la necesidad de entender qué comportamientos son aceptables y cuáles no. De la misma forma, el fomento de la autoestima y la confianza también resulta clave para ayudar a los adolescentes a conocerse y a valorarse a sí mismos.

Finalmente, es fundamental no bajar la guardia: observar si el adolescente está adoptando comportamientos de riesgo y, si es necesario, recurrir al apoyo profesional.