



La teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson es otra perspectiva influyente para entender el desarrollo del adolescente. A diferencia de Piaget, que se centra principalmente en el desarrollo cognitivo, Erikson propone una visión más amplia del desarrollo humano, enfocándose en los desafíos psicosociales que los individuos deben superar en cada etapa de su vida. Según Erikson, la adolescencia está marcada por la etapa "Identidad contra Confusión de roles", durante la cual los jóvenes se enfrentan a la tarea crucial de desarrollar un sentido coherente de su identidad.

Durante esta etapa, los adolescentes exploran activamente diferentes roles, valores y creencias con el objetivo de descubrir quiénes son y qué quieren ser. Pueden experimentar con diferentes estilos de vestir, interesarse por diversas actividades e ideologías, y cuestionar las expectativas y normas sociales. Esta búsqueda de identidad es un proceso complejo que implica la integración de sus experiencias pasadas, sus características personales y las influencias sociales y culturales.

Un aspecto clave de la formación de la identidad en la adolescencia es el compromiso con relaciones interpersonales significativas. Los adolescentes buscan establecer vínculos estrechos con sus compañeros, encontrar su lugar en los grupos sociales y desarrollar su intimidad emocional. Estas relaciones juegan un papel crucial en el desarrollo de su sentido de sí mismos, ya que les permiten verse a través de los ojos de los demás y recibir retroalimentación sobre sus comportamientos y elecciones.

Sin embargo, el proceso de formación de la identidad también puede ser fuente de confusión y ansiedad para muchos adolescentes. Pueden sentirse divididos entre diferentes expectativas y presiones sociales, tener dificultades para conciliar sus deseos y las demandas externas, o sentirse perdidos ante la multitud de opciones que tienen a su

disposición. Esta confusión de roles puede manifestarse en cambios frecuentes de intereses, dificultades para tomar decisiones o un sentimiento de incoherencia interna.

Según Erikson, la resolución exitosa de esta etapa de desarrollo conduce a la adquisición de una identidad estable y coherente, caracterizada por un claro sentido de sí mismos, sus valores y sus objetivos. Los adolescentes que logran forjar una identidad sólida están mejor equipados para enfrentar los desafíos de la adultez, como establecer relaciones íntimas y seguir sus aspiraciones profesionales. Por otro lado, una resolución incompleta de esta etapa puede resultar en una persistente confusión de la identidad, dificultad para comprometerse con elecciones de vida significativas y un sentimiento de alienación.

Como coaches para adolescentes, entender la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson nos permite apoyar a los jóvenes en su búsqueda de identidad. Podemos crear un espacio seguro y cariñoso en el que puedan explorar diferentes facetas de su personalidad, expresar sus dudas y aspiraciones, y reflexionar sobre sus valores y creencias. También podemos ayudarles a desarrollar habilidades esenciales, como la introspección, la toma de decisiones y la comunicación asertiva, que son cruciales para navegar con éxito en este período de transición.

Por ejemplo, podemos alentar a un adolescente a llevar un diario de reflexión para explorar sus pensamientos y emociones, ayudarlo a identificar sus fortalezas y pasiones, o acompañarlo en la búsqueda de actividades y grupos sociales que resuenen con sus valores e intereses. Al brindar apoyo empático y validar sus experiencias, podemos ayudar a los adolescentes a desarrollar un sentido de sí mismos positivo y coherente, sentando así las bases para una identidad adulta plena.

Puntos clave:

- La teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson se centra en los desafíos psicosociales en cada etapa de la vida, ofreciendo una perspectiva más amplia que la de Piaget.
- Según Erikson, la adolescencia está marcada por la etapa "Identidad contra Confusión de roles", donde los jóvenes deben desarrollar un sentido coherente de su identidad explorando diferentes roles, valores y creencias.
- La formación de la identidad en la adolescencia implica la integración de experiencias pasadas, características personales y influencias socioculturales.
- El compromiso en relaciones interpersonales significativas con los compañeros es crucial para el desarrollo del sentido de sí mismo de los adolescentes.
- El proceso de formación de la identidad puede ser fuente de confusión y ansiedad, con los adolescentes enfrentándose a diversas expectativas y presiones sociales.

- Una resolución exitosa de esta etapa conduce a una identidad estable y coherente, mientras que una resolución incompleta puede resultar en una persistente confusión de la identidad y dificultades para comprometerse con elecciones de vida significativas.

- Como coaches, entender la teoría de Erikson permite apoyar a los adolescentes en su búsqueda de identidad al crear un espacio seguro para la exploración de sí mismos y ayudándoles a desarrollar habilidades clave como la introspección y la toma de decisiones.