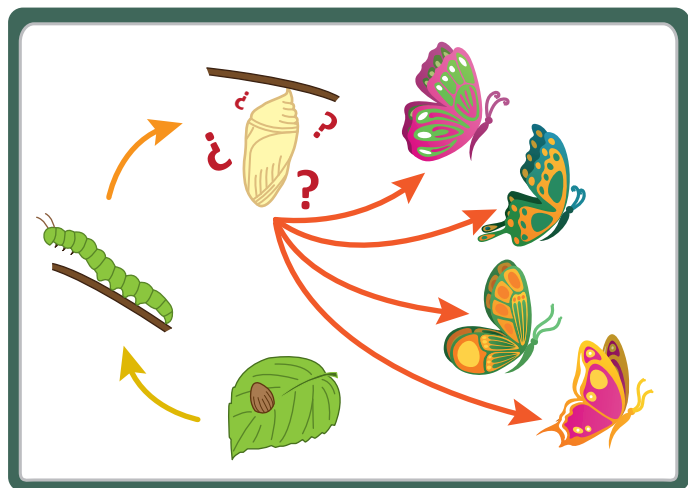


permanecer en la confusión del rol, que se manifestará en una o varias de estas características: 1) la tendencia a dejarse llevar por las opiniones de otros de su grupo social, con poca capacidad para identificar o sostener las propias, 2) la presencia de actitudes y rasgos de carácter contradictorios que dan lugar a sentimientos de inseguridad, 3) las dificultades para hacer una elección vocacional o de carrera, lo cual viene acompañado de mucha ansiedad, 4) el relativismo moral con propensión a la transgresión o el incumplimiento de normas, 5) las alteraciones y distorsiones de la imagen corporal y 6) la confusión en la identidad de género y orientación sexual (4).



DEL CONFLICTO INTERNO AL CONFLICTO INTERPERSONAL

La constante lucha interna que enfrenta el adolescente en la construcción de su identidad se externaliza a su entorno, haciendo de esta etapa vital una particularmente compleja, conflictiva, y en muchos casos incluso violenta. Las emociones que surgen en los adolescentes y sus personas cercanas suelen ser intensas y volátiles. Los cambios de estado de ánimo son frecuentes y la propensión a la impulsividad puede ser marcada en algunos casos, lo cual los hace proclives a asumir conductas de riesgo. A su vez, esto produce en el entorno (padres, hermanos, profesores, compañeros) mayor tendencia a la reacción abrupta, creándose situaciones de descarga emocional mediante peleas y confrontaciones. La actitud firme y a la vez conciliadora de los adultos en el manejo de la situación es determinante para evitar consecuencias graves a veces irreversibles.

PARTIENDO DE LA IMPULSIVIDAD HACIA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL

La mayor energía corporal, la curiosidad, la experiencia subjetiva de omnipotencia y la necesidad de experimentar por sí mismos, en combinación con sus rasgos de persona-

lidad particulares, lleva a muchos adolescentes a exponerse a situaciones de peligro, como al uso de sustancias psicoactivas, a asumir conductas temerarias y extremas que llevan a la accidentalidad y a iniciar tempranamente la actividad sexual o a practicarla sin protección, entre otras. Desde el punto de vista neurocientífico, Solms y Turnbull explican esto debido a que el área frontal del cerebro encargada del control de impulsos y las funciones ejecutivas estará aún en desarrollo hasta aproximadamente los 20 años. Es decir, la capacidad del individuo para hacer elecciones responsables dependerá de que pueda inhibir sus impulsos mediante el desarrollo y la activación oportuna de los lóbulos prefrontales (5).

Teniendo en cuenta esto, muchas conductas impulsivas estarán presentes en la adolescencia sin que estén necesariamente asociadas con un trastorno mental, el cual puede o no estar presente. Sin embargo, en el último Estudio Nacional de Salud Mental en Colombia, varios trastornos tenían su edad de inicio en este periodo, por ejemplo: la dependencia de sustancias psicoactivas a los 18 años, los de ansiedad entre los 14 y los 18 años, el comportamiento disocial a los 10 años y la bulimia nerviosa a los 15 años (6). Según el Instituto de Medicina Legal, en 2012 se quitaron la vida en Colombia 174 jóvenes entre los 9 y los 17 años (7). Por lo anterior, es importante que en el momento de identificar alteraciones de la conducta y de los estados de ánimo, estos sean consultados y atendidos tempranamente por profesionales del campo de la salud mental, y se les haga el seguimiento adecuado, para evitar su empeoramiento y afectar su funcionamiento general.



LAS IDENTIFICACIONES EN LA ADOLESCENCIA: EL PAPEL DE LOS ADULTOS Y DE LOS PARES

Aun cuando difícilmente se puede plantear que la adolescencia se supera por completo, la tendencia del ser humano al desarrollo facilitará que, en su gran mayoría,

los individuos logren iniciar su adultez temprana con una identidad bastante consolidada.

LOS CAMBIOS QUE SORPRENDEN Y CONFUNDEN...

Es frecuente que padres, familiares y personas cercanas se sientan sorprendidos, confundidos e incluso angustiados por los cambios que tienen los jóvenes. Tenga en cuenta que ellos, a su vez, también lo están. En la mayoría de los casos los adultos recuerdan con nostalgia cómo solían ser hasta hace poco los adolescentes, extrañando lo obedientes y cercanos que se mostraban. Ahora los perciben distantes, menos comunicativos, desafiantes, distraídos, menos responsables con sus obligaciones y muy interesados en los videojuegos, en salir con sus amigos o en comunicarse vía chat, facebook u otras redes sociales, hasta tarde. Es un hecho, la infancia ha terminado. Los cambios, aún muy burdos y toscos, le producen mucha ansiedad al adolescente (ver fig. 1), y naturalmente preocupan a los padres, quienes se preguntan con pánico si sus hijos se quedarán así para siempre. En aras de lograr mayor comprensión y una actitud empática, puede ser útil que los padres y adultos cercanos recuerden su propia experiencia como adolescentes.

FIG. 1. FACTORES DE ANSIEDAD EN LA ADOLESCENCIA

1. Cambios corporales, maduración sexual y nuevas sensaciones.
2. Imagen corporal no convencional o insatisfactoria.
3. Necesidad de aceptación por parte de pares/compañeros y temor al ridículo, rechazo y discriminación.
4. Conflicto entre independencia (madurez) y dependencia (infantil).
5. Aumentar la tolerancia a la frustración.
6. Aumento de responsabilidades en todas las áreas.
7. Conflicto de lealtades: ¿A quién seguir? Padres vs. Pares.
8. Despertar de la sexualidad y primeras relaciones de pareja.
9. Identidad de género y orientación sexual.
10. Terminación y despedida del colegio y los amigos.
11. Los exámenes de estado (ICFES).
12. Elección de carrera e ingreso a la Universidad.
13. Adaptación al rol universitario.

EL ROL DE LOS PADRES Y ADULTOS CERCANOS

La ayuda de los padres y adultos en la adolescencia es tan importante como lo fue en la infancia. La tarea es la de estar presente para cuidar, educar y especialmente servir de modelos de identificación para los menores. La clave aquí es estar presente reconociendo las dificultades por las que atraviesa el joven y acompañándolo en el proceso de ser adolescente, estando atento a ayudarlo oportunamente ante los riesgos que asume. Para que adquiera autonomía, debe permitírsele algo de autonomía de forma progresiva. El adolescente deberá aprender a usar sus recursos gradualmente y es tarea de los adultos facilitar ese proceso a pesar de los temores que se les presentan de darles libertad por miedo al desenfreno. Las herramientas fundamentales con las que cuenta el adulto son la presencia, el tiempo y la comunicación: Más adelante ampliaremos estos aspectos.

EL ROL DE LOS PARES O IGUALES

Se llaman pares o iguales, a quienes conforman el grupo más cercano de amigos o compañeros. Ellos jugarán también un importante papel durante el desarrollo del adolescente. El grupo aporta seguridad e identidad en un momento en el que se enfrenta a una crisis de identidad. La influencia que ejerce el grupo par sobre el adolescente, algunas veces lo lleva a sentirse en contradicción con la influencia que ejercen los padres. Esto produce un conflicto interno, en ocasiones intenso.

PADRES VS PARES: UNA LUCHA INTERNA NECESARIA

Psicológicamente se entiende que el grupo de pares invita a experimentar nuevas situaciones, a poner a prueba los límites, a oponerse a reglas y normas y a intentar salir invicto de dichas transgresiones. Los padres y los adultos, con su ejemplo, recuerdan lo importante que es ser responsables, respetuosos de las normas y cumplir con lo establecido. La función del grupo par es la de representar lo impulsivo, lo trasgresor, la curiosidad, y la función de los padres y de los adultos la de representar el control del impulso, el límite, lo seguro y lo discreto. La presencia de ambos, lo impulsivo y su control, lo trasgresor y el límite, la curiosidad y la discreción, es útil y necesaria para permitir que el adolescente vaya logrando integrar ambos aspectos contradictorios en su personalidad, de tal manera que aprenda a regular y dominar los impulsos y así utilizarlos como recursos en caso de necesidad y cuando las circunstancias lo ameriten. Como adultos esperamos que los adolescentes vayan incorporando el valor de los límites y las normas de tal manera que puedan asumírselos con convicción y no exclusivamente por obligación.

LA PRESENCIA, EL APOYO, LA COMUNICACIÓN Y LA COMPRENSIÓN SIEMPRE NECESARIOS

Nuestro interés como adultos en calidad de padres y familiares, educadores y profesionales de la salud, es el de promover la salud integral y el desarrollo del adolescente para que continúe su camino hacia una adultez lo más sana posible. La presencia, el apoyo y la comprensión que reciban de nuestra parte es la base estable que requieren para tolerar la inestabilidad de esta etapa, llena de cambios y transiciones, mientras van respondiendo a las preguntas que le dan y darán un sentido particular y personal a su existencia. Las habilidades comunicativas que como adultos usamos con el adolescente serán modelo para que ellos desarrollen sus propias habilidades. Nuestra capacidad para dirigirnos a ellos con firmeza

y cariño transmitirá nuestro interés en su bienestar. El autoritarismo y la severidad del adulto provocan respuestas desafiantes y hostiles en el joven, las cuales a su vez promueven mayor distanciamiento y desconfianza del entorno. No se trata de que como adultos seamos 'amigos' de los jóvenes; ellos ya tienen sus pares. Lo que necesitan son padres, familiares y profesores cercanos, firmes y sobre todo confiables y capaces de regular sus propios estados emocionales para ayudarlos con los suyos. Recuerde que en todo ser humano hay un gran potencial, y es nuestro deber ayudar a desarrollarlo. En caso de tener dudas o querer ampliar la información sobre la adolescencia para su caso particular, no dude en consultar al servicio de pediatría o de psicología de su confianza, para recibir una orientación oportuna.

CONCLUSIÓN

La travesía por la adolescencia con su naturaleza turbulenta y volátil propia de los cambios en este periodo, produce variadas respuestas tanto en el adolescente como en su entorno, que no deben ser entendidas como una enfermedad; aunque esta es una etapa con alta propensión a desarrollar trastornos emocionales o asumir conductas de riesgo. Lo descrito explica algunas de las respuestas emocionales posibles que enfrentan los adolescentes y que estarán determinadas por factores de personalidad, biológicos, familiares y socioculturales. La combinación de estos factores en un determinado momento favorecerá o dificultará que el adolescente vaya definiendo la pregunta fundamental sobre sí mismo: su identidad. La presencia, el apoyo, la comunicación y la comprensión que reciban de parte de padres, familiares y profesores, es la base estable que requieren para tolerar la inestabilidad de esta etapa. Las habilidades comunicativas que como adultos usemos con el adolescente serán modelo para que ellos desarrollen sus propias habilidades de comunicación.



Comité Editorial:

- Dra. Marcela Granados
- Dra. Diana Prieto
- Dr. Cesar Guevara
- Dra. Zamira Montoya
- Dr. Jaime Orrego
- Dr. Jorge Madriñán
- Dr. César Augusto Arango
- Dr. Carlos Alberto Cañas
- Óscar A. Escobar
- Dr. Jairo Osorno
- ND. Martha Ligia López de Mesa
- Enfermera Ma. Elena Mosquera
- Enfermera Julia Alba Leal

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Valle del Lili - Cr. 98 # 18-49 - Tel.: 331 9090 - Santiago de Cali
e-mail: cartadelasalud@fcvl.org • **citas:** tel: 680 5757 - **correo:** centraldecitas@fcvl.org
Version digital disponible en www.valledellili.org/cartadelasalud
Diagramación: Melissa Uribe Angel

Esta publicación de 40.000 ejemplares, es cortesía de:



El País

