

Riesgos y oportunidades durante la adolescencia

Durante la adolescencia pasamos por ciertos cambios tanto como físicos, emocionales y psicológicos. Descubrimos sentimientos, y algunos no tan positivos, también empezamos a socializar más y a conocer a personas que pueden sumar a nuestra vida y otras que nos pueden restar.

Los adolescentes que sufren violencia, agresión, y falta de amor durante la infancia tienen actitudes agresivas, suelen ser antisociales y padecer de ansiedad y depresión y sobre todo se aíslan de las personas de la familia etc. y se refugian en las drogas y amigos que son malas influencias, como también tienen falta de autoestima.

4.1.- La Adolescencia como Período Crítico del Desarrollo: Transiciones, Experimentación, Riesgos y Oportunidades

El abuso de sustancias, la conducta sexual temprana y el aislamiento social son comportamientos peligrosos para la salud física y mental de los adolescentes. En esta etapa se caracteriza por una independencia de los adultos y de la familia lo que puede causar conductas de riesgo como consumir alcohol, drogas o comportamientos sexuales a una edad temprana. Estos comportamientos no son enfermedades en sí mismas, pero pueden provocar problemas de salud, como ansiedad, depresión o psicosis.

Factores personales, como tener un temperamento irritable o problemas de conducta, y factores familiares, como el descuido o la falta de atención de los padres, aumentan la probabilidad de que los adolescentes adopten conductas de riesgo.

El Dr. Florenzano da varias recomendaciones para enfrentar los factores de riesgo en los adolescentes:

1. Ayudar al adolescente a expresar lo que siente antes de que se convierta en un problema mayor.
2. A pesar de estar ocupados o vivir en diferentes lugares, es importante mantener el contacto con los hijos, ya que las tecnologías facilitan la comunicación a distancia.
3. Tener en cuenta que los adolescentes suelen restar importancia a las conductas de riesgo. Si dicen que beben poco, pero se tiene evidencia de lo contrario, no siempre están mintiendo.
4. Mostrar al adolescente que nos importa cómo se siente, qué hace y con quién está, pero sin que sienta que lo estamos controlando. Si es necesario hablar con el colegio o amigos, informarle previamente.

Los factores de riesgo mencionados incluyen:

1. Tener relaciones sexuales sin usar condón, ya sea con o sin penetración.
2. La falta de afecto por parte de la familia.
3. La baja preocupación por la salud, como no realizarse pruebas para la detección de cáncer de cuello uterino en parejas adolescentes de alto riesgo.

4. La ausencia de grupos de apoyo.
5. La falta de comunicación tanto con la familia como con los amigos.
6. Sentimientos de dependencia emocional.

4.2.- Indicadores de Riesgo en los Adolescentes.

Desde la década de 1990, se ha analizado cómo las conductas de riesgo afectan la salud integral de los adolescentes. Gómez de Giraudo clasifica los factores que influyen en estas conductas en tres categorías:

1. **Factores personales:** Incluyen la historia personal del adolescente, su forma de resolver conflictos, su biología neurológica, y los mecanismos de defensa que usa para manejar situaciones que amenazan su identidad.
2. **Factores precipitantes:** Se refiere a la percepción del adolescente sobre las experiencias que vive, su capacidad para enfrentar problemas y su habilidad cognitiva para resolverlos.
3. **Factores de contexto:** Implican la existencia de redes de apoyo, la integración emocional y la capacidad de distinguir entre la realidad y la imaginación.

La interacción de estos factores determina cómo cada adolescente enfrenta y asume los riesgos. Uno de los motivos por los cuales muchos adolescentes adoptan conductas de riesgo es que no perciben el riesgo como tal. Esto se debe a su egocentrismo, una característica común en la adolescencia, que los hace pensar que

no están expuestos a peligros. Se sienten invulnerables, como si a ellos "no les pasara nada", lo que les lleva a actuar sin tener en cuenta las consecuencias.

Además, existen rasgos de personalidad en ciertos adolescentes que los llevan a buscar riesgos constantemente. Estas personas buscan estimulación, tienen mucha energía, dificultad para controlar impulsos, y prefieren actuar rápidamente sin analizar las situaciones a largo plazo. A pesar de que saben que sus conductas pueden tener consecuencias negativas, a menudo las asumen.

Sin embargo, algunos expertos creen que las conductas de riesgo pueden cumplir un rol positivo en la adolescencia, ya que ayudan al adolescente a ganar autonomía, cuestionar normas, afrontar frustraciones y frustrar fracasos. En este contexto, no todas las conductas de riesgo son negativas. Es importante diferenciar cuándo una conducta realmente pone al adolescente en peligro, como al comprometer su salud o la de los demás, y cuándo puede ser una experiencia útil para su desarrollo.

Por ejemplo, actos heroicos como donar un órgano para salvar a un familiar o morir por salvar a otro no representan un riesgo negativo. Sin embargo, conductas extremas como morir por sobredosis o cometer actos violentos no cumplen con el mismo propósito de desarrollo y son peligrosas.

La diferencia entre las conductas de riesgo típicas de la adolescencia y actos aberrantes se encuentra en el contexto y las consecuencias de las acciones, y es importante evaluar cuándo una conducta puede ser saludable o cuándo realmente pone en riesgo la vida del adolescente o de los demás.

Los estudios realizados en diversos municipios muestran que las conductas sexuales de riesgo son una causa importante de la primiparidad precoz en las mujeres, con la edad y la procedencia familiar siendo factores influyentes. Además, muchos factores como hábitos alimenticios, consumo excesivo de alcohol, fumar, y conductas sexuales riesgosas contribuyen a los problemas de salud en los adolescentes, junto con aspectos familiares y sociales. Aunque se han hecho avances en la educación sobre anticoncepción y salud sexual, aún falta intervención comunitaria en ciertas áreas, especialmente en instituciones cerradas. Es necesario diseñar estrategias de intervención basadas en la investigación de estos factores de riesgo y protectores para mejorar la salud integral de los adolescentes, particularmente en instituciones cerradas. Los médicos deben estar capacitados para atender adecuadamente a los adolescentes en estas comunidades, dado su impacto significativo en la población y la alta demanda de servicios de salud.

4.3.- Conducta Antisocial y Violencia en la Adolescencia.

En la actualidad el “fenómeno” de los niños, niñas y adolescentes con conductas antisociales, ha aumentado de manera importante, dicho “fenómeno” se presenta en la gran mayoría de los países de nuestro planeta.

el fenómeno de los niños, niñas y adolescentes con conductas antisociales, quienes, a través de actividades como el lavado de coches o la explotación sexual, intentan sobrevivir en un entorno social violento y sin límites. Este comportamiento es el resultado de una serie de factores que reflejan la descomposición del tejido social, tales como el modelo socioeconómico neoliberal, la

desintegración familiar, la corrupción política y la cultura de la violencia. La falta de límites y valores en la sociedad actual contribuye a la creación de vínculos nocivos que afectan el desarrollo humano de los jóvenes.

Las consecuencias de este entorno son devastadoras, ya que la sociedad parece haber perdido el control sobre su propio destino, sometida a decisiones externas que afectan la vida de las personas. En una realidad marcada por el caos y la falta de certezas, algunos jóvenes eligen anesthesiarse emocionalmente, evadiendo la dura realidad al vivir de manera rápida y superficial. Este contexto resalta la necesidad urgente de intervenir en las estructuras sociales y familiares para ofrecer alternativas saludables que permitan a los adolescentes desarrollarse en un ambiente de seguridad y oportunidades.

La inquietud de hacer investigaciones de esta problemática en adolescentes surgió cuando, tanto los datos que se obtenían en las sesiones grupales como las vivencias que se tenían con ellos fuera del aula (la calle) hacían pensar que los adolescentes agredidos imitaban a sus agresores. Es decir, hablaban como ellos, fumaban y bebían como ellos, resolvían conflictos como ellos, pero sobre todo se relacionaban como ellos. Cuando se preguntaba a los adolescentes que les gustaría ser de mayores, las respuestas más frecuentes fueron: policía, militar, narcotraficante o sicario.

La violencia afecta a los adolescentes que han experimentado el odio y el desamparo, llevando a estos jóvenes a adoptar comportamientos transgresores. Estos adolescentes se identifican con el agresor, lo que les da una sensación de seguridad y

pertenencia, y sus actitudes y discursos reflejan una necesidad de sorprender y desafiar las normas. En su entorno, desarrollan habilidades como la astucia y la manipulación, aprendiendo a burlar las reglas. Sin embargo, su pensamiento suele ser concreto y sus respuestas a los conflictos se enfocan en la acción, utilizando esta como una forma de aliviar la ansiedad y el dolor emocional. Es importante mencionar que los adolescentes trasgresores se identifican con animales, vegetales o cosas que les dan la sensación de fortaleza, seguridad y libertad, cualidades que no encuentran en sus propias vidas.

4.5.- Consumo de Sustancias.

El texto de Carolina Gómez Vinales subraya la importancia de comprender a fondo las diversas aristas y dimensiones del problema de las adicciones para desarrollar políticas públicas efectivas que lo aborden de manera oportuna. Destaca que, desde la década de 1980, en México se han realizado estudios periódicos para evaluar la dinámica y evolución del fenómeno de las adicciones. En este contexto, la Comisión Nacional contra las Adicciones (Conadic) presentó la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT) 2016-2017, como un instrumento clave para analizar la situación y guiar la implementación de políticas de prevención y atención.

El consumo de drogas ha mostrado un incremento alarmante, especialmente entre los adolescentes de 12 a 17 años. De acuerdo con los datos presentados, el porcentaje de jóvenes que han

consumido algún tipo de droga ilegal casi se duplicó en los últimos cinco años, pasando del 1.5% en 2011 al 2.9% en 2016. Entre las sustancias más consumidas destacan la marihuana, seguida de la cocaína e inhalables, con los tranquilizantes siendo menos comunes. Este aumento resalta la necesidad urgente de implementar políticas de prevención y tratamiento más eficaces. Los datos indican que el consumo de sustancias comienza a edades cada vez más tempranas. El alcohol es la sustancia consumida a una edad promedio de 12 años, seguido por los inhalables y el tabaco, que se consumen a los 13 años. La cocaína se consume a los 14.2 años, la marihuana a los 14.3 años y las metanfetaminas a los 14.5 años. Estos promedios revelan una tendencia preocupante de inicio temprano en el consumo de drogas, lo que resalta la urgencia de implementar estrategias de prevención desde edades tempranas para evitar que los jóvenes se expongan a riesgos graves para su salud física y mental.

4.6.- Trastornos de la Alimentación

Si preguntamos a las personas si saben el significado de TCA, la mayoría no sabrá lo que significa. Pero cuando le digamos su significado dirán que trata solo de anorexia y bulimia, porque son los trastornos más conocidos.

Pero si leemos e investigamos más, nos daremos cuenta que existen más trastornos y los cuales muchos adolescentes padecen. La ortorexia y la vigorexia son trastornos de la conducta alimentaria y la imagen corporal, respectivamente, que, aunque no cuentan con una

denominación médica oficial ni consenso universal en la comunidad científica, identifican comportamientos anómalos y perjudiciales para la salud. Estos trastornos reflejan una preocupación excesiva por la alimentación saludable y el desarrollo muscular, respectivamente, que puede llevar a prácticas insanas y a una calidad de vida deteriorada. Es fundamental reconocer y abordar estos comportamientos para prevenir consecuencias negativas en la salud física y mental de quienes los padecen.

Existen varios trastornos relacionados con la obsesión por el control del peso y la imagen corporal. La anorexia es una obsesión por estar delgada, con una percepción distorsionada de la propia imagen, llevándolos a perder peso de manera extrema debido a un ayuno autoimpuesto. La manorexia es la anorexia nerviosa en hombres, quienes, además de evitar la comida, se ejercitan de forma excesiva en el gimnasio. La permanexia se refiere a la obsesión constante por seguir dietas estrictas y evitar el aumento de peso, muchas veces influenciados por imágenes de celebridades y modas dietéticas no saludables.

El trastorno conocido como pregorexia afecta a mujeres embarazadas, quienes, al igual que las personas con anorexia, restringen su alimentación y realizan ejercicios intensos para evitar el aumento de peso durante el embarazo. La vigorexia, por su parte, es la obsesión por desarrollar un cuerpo muscular perfecto, y se le conoce también como el complejo de Adonis o anorexia inversa, ya que, aunque comparte algunas características con la anorexia, sus manifestaciones son opuestas.

Estos trastornos no solo afectan la salud física, sino que también dificultan el establecimiento de hábitos alimenticios saludables y contribuyen a la constante fluctuación de peso, lo que puede generar graves consecuencias para la salud.

Ortorexia: Obsesión excesiva y poco racional por consumir solo alimentos considerados sanos y puros.

Ebriorexia (o drunkorexia): Obsesión por la delgadez, especialmente entre jóvenes, que llevan a ayunar o comer poco para compensar las calorías del alcohol, con el fin de mantener un peso bajo.

Megarexia: Es el trastorno opuesto a la anorexia, donde personas con obesidad se ven a sí mismas como delgadas y sanas. Consumen grandes cantidades de comida poco saludable y, aunque tienen sobrepeso, presentan malnutrición.

Sadorexia: Evolución de los TCA tradicionales, combinando anorexia, bulimia y ortorexia, pero con la adición de prácticas extremas como el masoquismo severo para alcanzar la delgadez extrema.

Bulimia: Se caracteriza por episodios de ingesta excesiva de alimentos, preocupación por el peso y conductas compensatorias como vómitos, uso de diuréticos, laxantes, dietas restrictivas o ejercicio excesivo.

4.8.- Adolescentes y Nuevas Tecnologías.

En los últimos años, el uso y abuso de las nuevas tecnologías como internet, redes sociales, telefonía móvil, videojuegos y televisión se ha vuelto común, especialmente entre los jóvenes. Según el Instituto Nacional de Estadística (2013), el 91,8% de los niños entre 10 y 15

años son usuarios habituales de la red. Aunque estas tecnologías tienen un gran potencial educativo y comunicativo, su uso excesivo o inadecuado puede traer consecuencias negativas, como aislamiento social, dificultades laborales, bajo rendimiento escolar y relaciones interpersonales insatisfactorias. Las personas afectadas por esta "adicción sin sustancia química" suelen no poder controlar su uso de estas tecnologías, las cuales se convierten en un fin en lugar de un medio.

El uso de las nuevas tecnologías por parte de los adolescentes ofrece beneficios como el acceso a todo tipo de información, el conocimiento científico actual de forma innovadora, diversas opciones de ocio y entretenimiento, y nuevas formas de comunicación y relaciones. Sin embargo, también existen riesgos importantes, entre ellos:

- Acceso a contenidos inapropiados.
- Aislamiento social y contacto con desconocidos.
- Acoso, pérdida de intimidad y suplantación de identidad.
- Adopción de identidades ficticias que afectan el comportamiento.
- Potenciación del engaño y confusión entre lo privado y lo público.
- Pérdida de la noción del tiempo y tendencia al consumismo.
- Riesgos de ciberbullying, grooming y sexting, así como robo de datos personales y contraseñas.

4.9.- Claves para que las Familias puedan Prevenir Futuras Conductas Inapropiadas en el uso del TIC por sus Hijos

1. Limitar el tiempo de conexión a la red.
2. Colocar los dispositivos en áreas comunes de la casa.
3. Controlar los contenidos que los menores visualizan.

4. Fomentar actividades de ocio saludable como deporte, lectura y actividades al aire libre.
5. Ser modelos a seguir, mostrando un uso responsable de la tecnología, especialmente del móvil.
6. Desarrollar la autoestima y habilidades sociales para facilitar buenas relaciones interpersonales.
7. Romper rutinas de conexión; por ejemplo, evitar que el adolescente encienda el ordenador al levantarse.
8. Establecer señales o alarmas para avisar cuando se ha excedido el tiempo de conexión.
9. Ayudar a planificar y organizar el tiempo, integrando el uso de la red dentro de una rutina equilibrada.
10. Enseñar el uso formativo de la red, promoviendo su uso como herramienta educativa.
11. Prevenir acoso escolar y ciberbullying.
12. Instalar filtros de contenido que limiten el acceso a páginas inapropiadas.

Este conjunto de medidas busca fomentar un uso responsable y saludable de las tecnologías, asegurando el bienestar y desarrollo integral de los jóvenes.

4.10.- Depresión y Suicidio en la Adolescencia.

La depresión se ha convertido en una de las patologías más comunes del siglo XXI, y en particular, la depresión en la adolescencia es una de las afecciones mentales más graves en esta etapa de la vida. Si no se

trata adecuadamente, la depresión puede convertirse en una de las principales causas de suicidio en los adolescentes.

tres categorías clave de señales de alarma en adolescentes que podrían indicar depresión:

1. Conductas: Cambios como dificultad para dormir, bajo rendimiento escolar, pérdida de interés en actividades antes placenteras y en objetos importantes.
2. Verbalizaciones: Expresión de pensamientos relacionados con la muerte o el suicidio, aunque no sean amenazas explícitas, como “quiero dejar de ser una carga” o “mi familia estaría mejor sin mí”.
3. Estresores vitales: Eventos traumáticos que, aunque son una alerta para todos, resultan particularmente peligrosos para los adolescentes debido a su inestabilidad emocional.

El texto resalta la importancia de estar atentos a eventos como la ruptura de relaciones, problemas familiares o pérdidas significativas, que pueden afectar a los adolescentes. Además, menciona un estudio en EE. UU. realizado por Kin y Vidourek, que concluye que los adolescentes con dificultades en su identidad sexual tienen un mayor riesgo de sufrir depresión y suicidio, debido a la falta de apoyo, aceptación social y aislamiento con respecto a sus compañeros.

El divorcio, la formación de nuevas familias o mudanzas pueden generar perturbaciones en los adolescentes, intensificando sus dudas sobre sí mismos. Algunos, al enfrentar estas dificultades, ven el

suicidio como una posible solución. La depresión y las tendencias suicidas son trastornos mentales tratables, por lo que es esencial reconocer y diagnosticar estos problemas en jóvenes. En caso de duda, un examen psiquiátrico puede ser útil, ya que los síntomas de las tendencias suicidas y la depresión son similares.

Hay diversas señales de alerta que los padres tienen que aprender a identificar, para saber si su hijo tiene pensamientos suicidas.

Estas señales incluyen cambios en hábitos de sueño y alimentación, aislamiento social, comportamientos rebeldes o violentos, abuso de sustancias, y alteraciones en la apariencia y personalidad. También puede haber quejas físicas recurrentes, pérdida de interés en actividades y una disminución en el rendimiento académico. Además, el adolescente podría expresar sentimientos de inutilidad, hacer comentarios indirectos sobre el suicidio, poner en orden sus pertenencias o mostrar un repentino cambio de humor. Ante cualquier indicio claro de peligro, como expresar intenciones suicidas, es crucial buscar ayuda profesional inmediata.

4.11.- Recursos de Prevención de Riesgos y Potenciación del Desarrollo Sano en la Adolescencia.

Las conductas de riesgo en adolescentes son factores clave que afectan su salud, siendo responsables de muchas de las enfermedades y muertes en esta etapa. Entre las principales conductas de riesgo se encuentran el consumo de drogas, el embarazo precoz, una mala alimentación, las infecciones de

transmisión sexual, así como problemas como la depresión y el suicidio.

En los adolescentes pueden causar un grave deterioro en su salud, afectando su calidad de vida y su capacidad para integrarse a la sociedad con igualdad de oportunidades, así como aumentar el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez. La familia juega un papel crucial en la prevención de estas conductas, siendo el primer agente protector y clave en el desarrollo saludable del adolescente. Los padres y adultos cercanos influyen significativamente en la formación de hábitos, la expresión de afecto, la resolución de conflictos y el autocuidado. Un estilo de crianza positivo, que brinde apoyo y control, contribuye a una menor incidencia de conductas de riesgo, como el consumo de drogas, la violencia y la depresión.

Para finalizar el ensayo, debemos tomarle muchísima importancia a estos temas y debemos ser más empáticos con los adolescentes, si tenemos amigos, primos, hermanos, vecinos, nuestra pareja etc. Nosotros podemos de ser gran ayuda para que no se sientan solos y para que sepan que la vida es hermosa y que somos perfectos y que somos únicos. Mas que nada ser un apoyo para ellos,ellas,ellos, como también. Estos temas hablan de temas serios de la realidad de personas que sienten que no tienen un propósito en la vida y ojala la sociedad tuviera una mente más abierta, ser empáticos , respetuosos y se pusieran en los zapatos de los adolescentes que sufren de depresión, que tienen trastornos alimenticios, que por culpa de la SOCIEDAD y sus comentarios tan fuera de lugar los adolescentes se

sienten insuficientes, juzgados etc y a veces, casi siempre la familia, incluso los amigos entonces es donde se refugian en las drogas, toman malas decisiones, se juntan con malos amigos que son mala influencia solo porque se siente aceptado amado. TODOS COMO SERES HUMANOS PODEMOS AYUDAR, AUNQUE SEA POQUITO.

Ensayo echo por Karla Nallely

Información sacada de la antología