

LOS PROBLEMAS DE LOS ADOLESCENTES

La adolescencia es una etapa particularmente difícil para los jóvenes. Experimentan todo tipo de cambios en sus cuerpos, de conducta y humor. Se caracteriza principalmente por un sentimiento de incompreensión debido a la lucha de dejar atrás su infancia y convertirse en adultos. En la adolescencia pueden presentarse conductas de rebeldía, de mentir, engañar, problemas de conducta y académicos en la escuela, desobediencia y faltas de respeto, actitudes negativas y opositoras, presión social de sus pares, y en casos complicados, abuso de alcohol y drogas, depresión y problemas sexuales. Algunos de estos cambios pueden ser predecibles, y aunque suponen muchas veces un reto para los padres y la familia, la mayoría son aspectos normales del desarrollo del niño.



Entre los problemas que se presentan más frecuentemente entre los niños y adolescentes están:

1. Déficit de atención e hiperactividad (TDAH)
2. Problemas de conducta
3. Ansiedad
4. Autismo
5. Síndrome de Tourette

Cómo entender los problemas de los adolescentes...

La adolescencia es un periodo difícil para la familia, no solo para el adolescente, y presenta muchas veces grandes retos pero también oportunidades. Hay que entender la adolescencia en el contexto de los cambios que se experimentan y en la razón de estos cambios. La adolescencia es un momento clave en la vida de las personas, y lo que lo caracteriza en esencia es una ruptura: ruptura con la vida anterior de la infancia, y todo lo que supone esto. Sabemos que los cambios físicos y psicológicos que sufre un adolescente son naturales. La naturaleza nos hace romper de forma definitiva con nuestro modo de vida anterior, la infancia o los doce primeros años de vida. Y este modo de vida anterior está caracterizado por una actitud fundamental en el niño de, podríamos decir, *estar convencido de que son sus padres los que saben lo que es mejor para él.*

Esta actitud se manifiesta desde sus primeros días de vida en su dependencia *total* hacia sus padres. Depende de ellos para subsistir, para aprender del mundo y de la cultura, en fin depende de ellos para vivir. Se puede decir que los bebés / niños son criaturas sumamente dependientes, maleables y vulnerables. Lo que la



neurociencia define como plasticidad neuronal en los niños puede entenderse como si los niños fuera "esponjas" con una enorme capacidad de absorber conocimientos. De hecho, todo lo que aprenden los niños los primeros cinco años de vida, lenguaje, gestos, cultura, reglas sociales de convivencia, etc. etc., a un adulto le tomaría 20 años o más aprenderlo. Es decir que esta actitud plástica, que implica un convicción de que son sus padres (y no él) los que saben qué es mejor para él, es algo bueno, *natural*, y que sin embargo no puede durar toda la vida.

La ruptura que supone la adolescencia tiene que ver precisamente con esto: no podemos pasar toda la vida convencidos de que son nuestros padres los que saben qué es lo bueno y lo malo, lo conveniente y lo inconveniente para nosotros. **La naturaleza nuevamente nos empuja a que esto cambie y se conquiste una emancipación. Inicia un proceso de búsqueda de un criterio propio, de un punto de vista independiente de la manera de ver el mundo de nuestros padres. "Independiente" no significa necesariamente diferente;**

independiente tiene que ver con una libertad de elección: en algunas cosas pueden coincidir los puntos de vista, y en otras no.

Es decir, que la ruptura presente en la adolescencia tiene que ver no solo con la infancia o el pasado propio del niño, también tiene que ver con una **dinámica** que se instala necesariamente en toda familia. El nacimiento de un hijo supone una transformación para los esposos: pasan de ser esposos a ser padres. Es todo un acontecimiento en el que, de repente, un pequeño universo empieza a girar en torno a ellos. La dependencia absoluta y vulnerabilidad de los hijos posiciona a los padres en un lugar similar al de un dios. Hay una correspondencia de esta actitud plástica de los niños en los padres: los padres tienen ser un pilar para sus hijos, a partir del cual "moldeen" y eduquen a sus hijos. Es decir que los padres se vuelven dioses, o reyes, al menos en ese espacio que se llamará la "familia". Y lo mismo que con los niños, respecto a su fragilidad y dependencia, también vamos a decir que esto, el que los padres se conviertan en el centro del universo, no es nada malo. Por el contrario, es algo *natural* y conveniente. Es un requisito para una educación saludable. Ya que precisamente los bebés/niños requieren de pilares, de figuras firmes y seguras, para crecer seguros y con autoestima adecuada.

Y sin embargo, sabemos muy bien que los padres no son perfectos (y que ni siquiera se trata de eso). Los padres, como todo ser humano, tienen debilidades y fortalezas, tienen talentos, habilidades pero también problemas que no han sabido resolver y que arrastran muy probablemente desde la infancia. Esto no impide ser "buenos padres", ya que ser buenos padres no tiene que ver con ser perfectos (de hecho, pretender ser padres perfectos impide precisamente ser buenos padres). Ser ese pilar que necesitan los hijos no significa ser infalible. O más bien, sí significa ser "infalibles", pero únicamente a ojos del bebé/niño. Porque no es conveniente que las dudas y las inseguridades (las debilidades de los padres) sean visibles para sus hijos. Cuando los padres se muestran confundidos, atemorizados e inseguros de las decisiones que toman con respecto a la educación de sus hijos, lejos de ser un pilar para ellos están orillándolos a que más bien ellos socorran a los padres. Es inevitable, por el amor y el cariño que existe, que los hijos intenten ayudar a los padres que se muestran inseguros y temerosos. Y así los hijos al querer ayudar empiezan a resolver un problema que no es suyo. Y así también es como los hijos heredan un problema que no era suyo, pero que en adelante, en la medida en que sigan involucrados, tendrán presente este problema en sus vidas.



Esto quiere decir que los padres tienen un gran reto, que es no perder nunca de vista de que esa posición que adquieren con el nacimiento de sus hijos, de ser el centro del universo, de tener *siempre* la razón, es una

posición relativa únicamente a la educación de los hijos, y está limitada a un tiempo específico (de los 0 a los 18 o 21). Precisamente ese periodo de tiempo puede dividirse en dos: los primeros 12 años de vida de los hijos, y el inicio de la adolescencia. En los primeros años de vida es recomendable que los padres sepan mostrarse como un pilar seguro y firme frente a sus hijos, de modo que la educación que le ofrezcan a ellos sea lo más efectiva posible (precisamente, cada vez que un padre falla en mostrarse como un pilar firme, permite que su hijo *busque* ayudarlo y por lo tanto se involucre en un problema de adulto, es decir: deja de haber educación y más bien el hijo hereda un problema). Y el segundo momento es el inicio de la adolescencia. Aquí los padres tienen que recordar que esta posición que adquirieron en la familia (similar a la de sentarse en un trono) que inicio con el nacimiento del hijo, era algo temporal y limitado a la educación plena de sus hijos. No que acabe al inicio de la adolescencia, porque la ruptura de la adolescencia simplemente marca el inicio de un proceso largo y difícil, de una búsqueda de conquista que apenas acaba de comenzar. Por lo que es de esperar que la adolescencia esté caracterizada por todo tipo de torpezas e imprudencias.

Es característico del adolescente el no tener miedos ni precauciones, pretender dominar el mundo, reaccionar de forma negativa a cualquier imposición o ley, y por lo tanto ignorar las limitaciones reales que existen. Es como si los primeros 12 años de su vida los hubiera pasado sentado observando el mundo, y de repente quisiera levantarse de golpe y salir corriendo para explorar y dominar el mundo. El adolescente puede tener la idea ingenua de que basta con proponerse tal cosa sin ejercitar los músculos para lograrlo. Esto ocasiona una cierta torpeza general en el adolescente (que se muestra a veces en su apariencia, en su cambio de voz, en su andar, etc). Y todo esto, evidentemente, "espanta" a los padres. Todo esto no solo puede preocupar a los padres sino que puede hacer que vean conveniente aferrarse a ese trono, a esa posición infalible de un padre-dios. Lo cual, podemos ver, no es nada conveniente.

Lo que sucede en la adolescencia y que ocasiona tanto disturbio e inestabilidad en la familia, es la combinación de estas dos cosas: por un lado todos los cambios que sufren los adolescentes y muchas veces su posición opositora a las indicaciones de los padres, y por otro una posible dificultad de los padres en renunciar a estos poderes otorgados por el trono. No se trata que los padres le den una total independencia a los hijos cuando empiezan a mostrarse "rebeldes". Se trata de tener presente en todo momento que este proceso tiene que ver con una conquista que están iniciando, con una voluntad que se está despertando en ellos y que dice algo así como "no puedo pasar toda mi vida convencido de que mis padres son los que tienen la razón y saben en primer lugar lo que es mejor para mí. Yo tengo que conquistar esta posición, y confiar en que puedo ser capaz de lidiar con el mundo". Esto no significa que los hijos deban ignorar a sus padres para poder afirmar su propio punto de vista sobre el mundo. Significa simplemente que los padres no pueden ser lo que sepan *en primer lugar* lo que es mejor para ellos. Los padres seguirán sabiendo muchas cosas, sobre la vida y otras cosas, y es importante que los hijos no pierdan la oportunidad de seguir aprovechando todo este saber de quienes que han estado tan cerca y tanto tiempo y que, idealmente, los aman.

En muchos casos, la adolescencia tiende a complicarse y a salirse de control cuando los padres no son capaces de percibir esto: que la adolescencia supone un reto no para los adolescentes únicamente, sino para la familia entera, y principalmente también para los padres. Aquí es donde los problemas de los adolescentes pueden volverse graves. Por un lado los hijos tienen que saber manejar todo este mundo que despierta en ellos, y no perder de vista que si bien algo tiene que cambiar, pues sus padres no son los garantes de la verdad que solían creer, este cambio tiene que ser afirmativo en esencia. Es decir que haya que cuidar que los cambios no sean por el simple hecho de oponerse a los padres sino porque surge algo en ellos que necesita afirmarse y, si se opone a sus padres, es solo algo secundario, sin tanta importancia. Por otro lado los padres, también tienen el reto de saber manejar este nuevo acontecimiento o *desequilibrio* en la familia. Inicia un proceso en el que gradualmente tendrán que descender de ese trono, y ceder poco a poco la razón, disolver la jerarquía artificial en la que solían vivir y mediante la cual los padres eran los que tenían la razón sin cuestionarse, favorecer lo más posible que el que los hijos conquisten su propia individualidad, su criterio, y confíen en que tendrán las capacidades para hacerlo.

Eventos que impactan la salud mental y pueden ocasionar problemas en el adolescente

Todo niño responde diferente a los cambios en la vida, pero algunos eventos en específico pueden impactar la salud mental de los jóvenes:

- Divorcio de los padres
- Negligencia
- Abuso sexual o físico
- Nacimiento de un hermano
- Violencia doméstica
- Bullying o acoso escolar
- Asumir responsabilidades que no son propias de la edad (educar a hermanos menores)
- Cambio de hogar o de escuela
- Pobreza
- Desastres naturales
- La muerte de un ser amado, familiar o amigo.