

Un periodo de cambios llamado adolescencia

La adolescencia es una etapa compleja, llena de luces y sombras, por ello, es importante no perder de vista todo lo que esta puede generar: pasión, ingenuidad, flexibilidad, ilusión, energía, idealismo... que puede alternarse fácilmente con periodos de ansiedad y de conflictos, dentro de estos está la famosa rebeldía adolescente. La psicóloga del Hospital Universitari Sagrat Cor, Gabriela Hernández Galán, nos habla de este ciclo y de cómo podemos afrontarlo.

Se trata de un periodo de desarrollo, de CAMBIOS (así, con mayúsculas): cambios físicos en los que el cuerpo se transforma rápidamente y se pasa de niño a adulto, cambios psicológicos y sociales, en un ciclo en el que aparecen aspectos tan poderosos a nivel motivacional como son la atracción y el deseo sexual.

El centro del mundo ya no son mamá y papá. El propósito principal es lograr la aceptación social: encajar en el grupo y ser aceptados, especialmente entre las personas de la misma edad. Es una época en la que toca explorar el diferenciarse de sus padres y encontrar sus propias respuestas a las “sencillas” preguntas: ¿quién soy yo? ¿cómo entiendo yo las cosas? ¿cómo creo que han de ser?

Demostrar (y demostrarse) que ya no se es un niño, sino un individuo independiente. En el proceso de lograr la autonomía psicológica es fácil que se transite por estados de sumisión y de rebeldía, como las dos caras de una misma moneda. Si todo este proceso se lleva a cabo con éxito, el adolescente conseguirá alcanzar una autonomía psicológica. Después el reto será mantenerla ante las múltiples dificultades que plantea la vida adulta.

También surgen otras preguntas poco certeras: ¿cómo será mi vida? ¿lograré lo que deseo? ¿conseguiré mis objetivos? ¿seré amado? Esta incertidumbre ante el futuro en un cerebro aún inmaduro puede provocar intensas situaciones emocionales que ni ellos mismos saben explicar. Además, la frustración suele salir con las personas más cercanas y con las que se tiene mayor confianza, generalmente los padres.

Pero los hijos no son los únicos sometidos al estrés, los padres pueden estar enfrentándose a sus propios “duelos” (del niño pequeño que no volverá, de la seguridad de tenerlo siempre en casa al “¿dónde estará?”, de la confianza en uno mismo “¿lo habré educado bien?”, etc.) Además, en esta época de tensión, es fácil sentirse abrumado y que se disparen actitudes extremistas, por ejemplo, podemos reaccionar endureciéndonos, poniendo normas estrictas, castigando en exceso, buscando pasionalmente que entiendan nuestros argumentos lógicos (ante problemas emocionales) ... Otra actitud es la de mirar para otro lado, abandonando el acompañamiento y cruzando los dedos esperando que se acabe esta etapa y todo salga bien.

Un periodo de cambios llamado adolescencia

Conseguir que no se rompan los puentes y lograr reencontrarse afectivamente, a pesar de la complejidad del momento, es tarea de todos. Para ello es importante que los padres recuerden su propia adolescencia, lean y se informen sobre esta etapa, para prepararse y afrontarla, hablen con sus hijos, sean empáticos, les expliquen recuerdos de su propia adolescencia y les sugieran lecturas sobre esta etapa. También es importante el acudir a un especialista para que les hable de los cambios físicos que están teniendo, respeten la intimidad de su hijo y estén alerta sobre los posibles síntomas de alarma como pueden ser: pérdida o aumento de peso, cambios en el rendimiento escolar y en las notas, problemas de sueño, cambios drásticos y rápidos en su personalidad, consumo de tabaco, alcohol o drogas, entre otros.

Conforme van pasando los años, los adolescentes empiezan a ser más regulares emocionalmente y se convierten en jóvenes responsables e independientes. La adolescencia es una etapa para pasarla y superarla en familia.

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45