

LA ADOLESCENCIA: Conceptos, Intereses Y Motivaciones

Antonio Gutiérrez Osorio ¹

¹ Universidad de Santiago de Chile

1 Introducción

La adolescencia es un periodo de desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Es un periodo vital entre la pubertad y la edad adulta, su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, generalmente se enmarca su inicio entre los 10 y 12 años, y su finalización a los 19 o 24.

La pubertad o adolescencia inicial es la primera fase, comienza normalmente a los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños y llega hasta los 14-15 años. La adolescencia media y tardía se extiende, hasta los 19 años. A la adolescencia le sigue la juventud plena, desde los 20 hasta los 24 años de edad.

Algunos psicólogos consideran que la adolescencia abarca hasta los 21 años de edad e incluso algunos autores han extendido en estudios recientes la adolescencia a los 25 años.

Se llama adolescencia, porque sus protagonistas son jóvenes que aún no son adultos pero que ya no son niños. Es una etapa de descubrimiento de la propia identidad (identidad psicológica, identidad sexual...) así como la de autonomía individual.

La adolescencia se caracteriza por el crecimiento físico y desarrollo psicológico, y es la fase del desarrollo humano situada entre la infancia y la edad adulta. Esta transición debe considerarse un fenómeno biológico, cultural y social.

Muchas culturas difieren respecto a cuál es la edad en la que las personas llegan a ser adultas. Aunque no existe un consenso sobre la edad en la que termina la adolescencia, psicólogos como Erik Erikson consideran que la adolescencia abarca desde los doce o trece años hasta los veinte o veintiún años. Según Erik Erikson, este período de los 13 a los 21 años es la búsqueda de la identidad, define al individuo para toda su vida adulta quedando plenamente consolidada la personalidad a partir de los 21 años. Sin embargo, no puede generalizarse, ya que el final de la adolescencia depende del desarrollo psicológico, la edad exacta en que termina no es homogénea y dependerá de cada individuo y de las condiciones socioculturales. Por ello que es dable observar en algunos “adultos” ciertos rasgos de inmadurez propios de la adolescencia: el pez que se

muerde la cola.

2 El proceso de adolescencia

El término adolescencia deriva del latín «adolescere» que significa «crecer hacia la adultez». La adolescencia es aquella etapa del desarrollo ubicada entre la infancia y la adultez, en la que ocurre un proceso creciente de maduración física, psicológica y social que lleva al ser humano a transformarse en un adulto. En este período, en el que ocurren cambios rápidos y de gran magnitud, la persona se hace tanto biológica, como psicológica y socialmente madura y capaz de vivir en forma independiente (o más bien en camino hacia ello en la actualidad, aunque depende de las circunstancias).

Las características del desarrollo psicosocial normal en la adolescencia son el resultado de la interacción entre el desarrollo alcanzado en las etapas previas del ciclo vital, factores biológicos inherentes a esta etapa (el desarrollo puberal y el desarrollo cerebral propio de este período, fenómeno a la vez relacionado en parte con los cambios hormonales de la pubertad) y la influencia de múltiples determinantes sociales y culturales.

Existe escaso consenso respecto a cuándo comienza y finaliza la adolescencia, entre otras cosas, porque si bien su inicio se asocia generalmente a fenómenos biológicos (pubertad) y su término a hitos psicosociales (adopción de roles y responsabilidades de la adultez), hay gran variabilidad individual en las edades en que ambos se producen. Aun así, resulta claro que esta etapa se ha prolongado por el adelanto de la pubertad evidenciado durante el siglo XX (relacionado con mejoras en la higiene, nutrición y salud infantil) y en especial por el retraso que se ha producido en el logro de la madurez social. Hoy en día los jóvenes demoran más tiempo en completar su educación, lo que retarda su incorporación a un trabajo estable y con ello la adquisición de su independencia y la adopción de roles propios de la adultez.

La adolescencia ha sido definida tradicionalmente por la Organización Mundial de la Salud como el período comprendido entre los 10 y 19 años de edad. Sin embargo, en los últimos años los especialistas en el área están tendiendo a considerar bajo su ámbito de acción a aquellos individuos entre 10 y 24 años

–grupo denominado «población joven» o «gente joven»-, ya que actualmente este rango etario abarca a la mayoría de las personas que están pasando por los cambios biológicos y la transición en los roles sociales que definieron históricamente la adolescencia. Ello resulta congruente con lo explicitado en el párrafo anterior.

3 Fases y tareas de la adolescencia

Ningún esquema único de desarrollo psicosocial puede aplicarse a todo joven, pues la

adolescencia constituye un proceso altamente variable en cuanto al crecimiento y desarrollo biológico, psicológico y social de las diversas personas. Además de las diferencias en cuanto a la edad en que los jóvenes inician y terminan su adolescencia, las variaciones individuales en la progresión a través de las etapas que a continuación describiremos pueden ser sustanciales. Así también, el proceso puede ser asincrónico en sus distintos aspectos (biológico, emocional, intelectual y social) y no ocurrir como un continuo, sino presentar períodos frecuentes de regresión en relación con estresores. Además, muestra diferencias y especificidades derivadas de factores como el sexo y etnia del joven, y del ambiente en que se produce (urbano o rural, nivel socioeconómico y educacional, tipo de cultura, etc.). Aun teniendo en cuenta las limitaciones previas, el desarrollo psicosocial en la adolescencia presenta en general características comunes y un patrón progresivo de 3 fases. No existe uniformidad en la terminología utilizada para designar estas etapas, sin embargo, lo más tradicional ha sido denominarlas adolescencia temprana, media y tardía. Tampoco existe homogeneidad respecto a los rangos etarios que comprenderían, sin embargo, estos serían aproximadamente los siguientes: Adolescencia temprana: desde los 10 a los 13-14 años. Adolescencia media: desde los 14-15 a los 16-17 años. Adolescencia tardía: desde los 17-18 años en adelante.

Estas fases se dan habitualmente de manera más precoz en las mujeres que en los hombres debido a que ellas inician antes su pubertad, y los cambios que involucran aumentan en complejidad a medida que los adolescentes progresan de una a otra.

De forma similar a lo que ocurre con las otras etapas del ciclo vital, la adolescencia posee sus propias tareas del desarrollo. Estas constituyen tareas que “surgen en cierto período de la vida del individuo cuya debida realización lo conduce a la felicidad y al éxito en las tareas posteriores, y cuyo fracaso conduce a la infelicidad del individuo, a la desaprobación de la sociedad, y a dificultades en el logro de tareas posteriores” (Florenzano R., Aspectos biopsicosociales del crecimiento y desarrollo. Guías curriculares, 1996). El progreso del desarrollo se visualiza en la medida en que estas tareas se logran e integran con competencias que emergen posteriormente, llevando finalmente a un funcionamiento adaptativo durante la madurez. La tarea central de este período fue definida por Erikson como la búsqueda de la identidad. Dicha identidad (el ¿quién soy yo?, un sentido coherente y estable de quién se es, que no cambia significativamente de una situación a otra) hace a la persona diferente tanto de su familia, como de sus pares y del resto de los seres humanos. El logro de una identidad personal hacia fines de la adolescencia y comienzos de la adultez involucra varios aspectos: la aceptación del propio cuerpo, el conocimiento objetivo y la aceptación de la propia personalidad, la identidad sexual, la identidad vocacional, y que el joven defina una ideología personal (filosofía de vida), que incluya valores propios (identidad moral). Este autoconocimiento, que no aparece como consecuencia inexorable del desarrollo, sino que es producto de un proceso activo de búsqueda, hace necesario que el adolescente distinga entre quién es de verdad y quién desea ser, y se haga cargo tanto de sus potencialidades como de sus limitaciones. Lo logra solo después de que ha

considerado sería y cuidadosamente varias alternativas en los diversos aspectos involucrados en la identidad y ha llegado a conclusiones por sí mismo. Los jóvenes pueden experimentar con distintas conductas, estilos y grupos de pares como una forma de buscar su identidad, proceso que también involucra algún grado de rebeldía respecto de la imagen familiar. La formación de la identidad en la adolescencia puede explicarse en función de una serie de pasos regulares conocidos como estados de identidad. Por lo general, la adolescencia empieza con un estado que Erikson denomina de identidad difusa. Esta identidad implica que los adolescentes habiendo o no pasado por un periodo de toma de decisiones, siguen indecisos sin situarse en una dirección vocacional, ideológica e interpersonal. Otro estado en la adolescencia es el de moratoria, que supone que los adolescentes se encuentran atrapados en plena crisis de identidad, en debate con cuestiones ideológicas o vitales, en situaciones de indecisión en la que exploran alternativas activamente pero todavía han de establecer compromisos firmes y se aplazan decisiones finales durante un periodo de incertidumbre activa. La situación anterior puede suponer que o bien escogen entre continuar con la incertidumbre, regresando a un estado de identidad difusa en el que dejan a un lado los pensamientos sobre elecciones y compromisos, u optar por lo que Erikson denomina identidad prestada. En este caso, la persona está comprometida pero se agarra a una serie de creencias y posiciones normalmente impuestas o sugeridas por otros, sin haber emprendido nunca ningún proceso para considerar otras alternativas.

Por último, están los adolescentes que tras un período de crisis, se han encaminado con compromisos firmes hacia metas interpersonales, vocacionales e ideológicas bien definidas, se encuentran en el estado que Erikson señala como logro de la identidad.

Las personas que logran una identidad se sienten en armonía consigo mismas, aceptan sus capacidades y limitaciones. Así también, una vez establecida esta identidad personal, adquieren una buena disposición para la intimidad y para comprometerse con una pareja y una vocación (además pueden hacerlo con una ideología política y creencia espiritual). La extensión actual del período adolescente impacta en el desarrollo de la identidad, que puede tardar más en consolidarse.

Otra tarea del desarrollo en la adolescencia es el logro de la autonomía, lo que ocurre cuando el joven llega a ser emocional y económicamente independiente de sus padres. Para conseguirlo, el adolescente deberá separarse progresivamente de su familia de origen, lo que habitualmente conlleva un grado de conflicto e incluso de rebeldía con sus padres. A la vez y como parte del mismo proceso, establecerá lazos emocionales cada vez más profundos (de amistad, de pareja) con personas de su misma edad, migrando así su centro de gravedad emocional desde la familia hacia el grupo de pares. Para alcanzar su autonomía, el joven tendrá también que adquirir destrezas vocacionales/laborales que le permitirán avanzar en el camino que lo llevará más temprano o más tarde a hacerse autosuficiente financieramente. Así entonces, hacia el término de la adolescencia y comienzos de la adultez, si el proceso ha sido favorable, la mayoría de los jóvenes logrará su autonomía psicológica (sentido de sí mismo que

permite tomar decisiones, no depender de la familia y asumir funciones, prerrogativas y responsabilidades propias de los adultos), y dependiendo de las circunstancias, su independencia física (capacidad de dejar la familia y ganarse el propio sustento). Es importante que los padres faciliten que su hijo adolescente consolide una identidad propia y se haga independiente, tanto para favorecer su desarrollo saludable, como para que este vuelva a acercarse a la familia más tarde.

La adolescencia se caracteriza también por el desarrollo de competencia emocional y social. La primera se relaciona con la capacidad de manejar o autorregular las emociones y la segunda con la habilidad para relacionarse efectivamente con otros. Respecto de esta última, además de facilitar la progresiva autonomía, las relaciones con los pares cumplen otras funciones importantes, contribuyendo significativamente al bienestar y desarrollo psicosocial de los jóvenes. Influyen en el proceso de búsqueda y consolidación de la identidad, amplían la perspectiva de las costumbres y normas sociales, y proveen el contexto para el ejercicio de destrezas y la satisfacción de una serie de necesidades interpersonales (de intimidad, de validación mutua, de pareja). La amistad también puede servir como un tampón que los protege de desarrollar problemas psicológicos ante experiencias vitales estresantes.

Los procesos previos se verán facilitados por una serie de fenómenos que ocurren durante la adolescencia, de los cuales, uno de los más importantes es el desarrollo de nuevas habilidades cognitivas. De acuerdo a las investigaciones de Piaget, durante esta etapa se avanza desde el pensamiento concreto (operatorio concreto) al abstracto (operatorio formal). El joven se libera de la realidad concreta inmediata y se adentra en el terreno de los conceptos abstractos, en el mundo de las ideas. Pasa de ser un pensador concreto, que piensa acerca de las cosas que conoce o con las que tiene contacto directo, a ser un pensador abstracto, que puede imaginar cosas que no ha visto ni experimentado. El adolescente alcanza el pensamiento operatorio formal mediante un proceso gradual que lo dota de habilidades de razonamiento más avanzadas. Estas incluyen, entre otras, la habilidad de pensar en todas las posibilidades y la de razonamiento hipotético-deductivo, que le permiten una mejor resolución de problemas a través de explorar una amplia gama de alternativas de manera sistemática y lógica (deduciendo también sus posibles consecuencias). Además, lo faculta para entender y construir teorías (sociales, políticas, religiosas, filosóficas, científicas, etc.), participar en la sociedad y adoptar una actitud analítica (y frecuentemente crítica) con relación a las ideologías de los adultos, lo que habitualmente se acompaña de un deseo de cambiar la sociedad e incluso, si es necesario, de destruirla (en su imaginación) para construir una mejor. El pensamiento operatorio formal lo capacita también para reflexionar analíticamente sobre su propio pensamiento (pensar sobre el pensamiento) y para participar en matemáticas más avanzadas.

Los fenómenos previamente descritos y otros más se profundizarán a continuación, en el contexto de las diferentes etapas de la adolescencia y áreas del desarrollo. Si bien las últimas se describen por separado, existe una interacción y un flujo constante entre

ellas, que determina que lo que sucede en una tenga repercusión en las otras. En forma paralela, el desarrollo físico (incluyendo el cerebral) impacta significativamente en el funcionamiento en estas diversas áreas.

4 El rol de los medios de comunicación en el proceso de socialización

La conducta de los adolescentes está determinada por los agentes de socialización: grupo de pares, familia y centro de estudios que son los que les brindan a los jóvenes enseñanzas sobre la vida y que en el caso ideal traen como consecuencia final del proceso de socialización el desarrollo de la personalidad del adolescente y la adquisición de las capacidades de autocontrol y la de control social, es decir el saber comportarse en un entorno social y por consiguiente aceptar las diferencias de pensamiento de los demás.

En el siglo XXI se ha vuelto importante la fuerza que han adquirido los medios de comunicación y, en consecuencia, las innovaciones de los dispositivos tecnológicos desde la radio, hasta los teléfonos inteligentes pasando por la televisión y el internet. Las TIC (tecnologías de la información y la comunicación), han tomado un papel protagónico en nuestra sociedad y especialmente en la vida de los adolescentes y su proceso social dando paso a la llamada “revolución digital”.

El incrementado uso de los medios de comunicación así como su importancia en el mundo actual han hecho que estos se conviertan en el tercer agente de socialización después del grupo de pares y la familia en la socialización de los adolescentes.

La introducción masiva de dispositivos tecnológicos en la actualidad ha causado un gran cambio en la vida de los seres humanos. Los adolescentes son los más vulnerables debido a que ellos han nacido en una sociedad tecnológica y, por lo tanto, son los que han acogido de manera más personal dichos dispositivos. Estudios han demostrado que el teléfono móvil es el dispositivo tecnológico más popular entre los adolescentes y su disponibilidad casi llega al 100%.

Las TIC forman una escolarización paralela a la educación formal ya que culturizan a los jóvenes con la diversa información a la que se tiene acceso. (Pindado 2009; Montón y Casado 2005). El consumo que los jóvenes hacen de las estas, en especial del internet, está transformando el ocio y las formas de interacción de los adolescentes con su entorno y a la sociedad en su conjunto (Rubio 2010). Según Pindado (2009), los medios de comunicación funcionan como mediadores de la socialización justamente entre los adolescentes y su entorno, es decir entre ellos y sus familias o grupo de pares.

5 La habitual percepción negativa de la vida política juvenil

Parece obligado que cualquier reflexión sobre jóvenes y política comience haciendo mención a la habitual y reiterada visión negativa de la relación que los jóvenes

mantienen, por lo menos en las tres o cuatro últimas décadas, con la política, entendida en términos generales. La imagen del joven pasivo y desinteresado de todo lo que ocurre en el ámbito político ha adquirido tal fuerza en el discurso social que se ha convertido en una de las señas de identidad de la juventud contemporánea. Esta percepción, que a veces parece casi unánime entre la opinión pública, también tiene su correlato en la investigación académica, en la que predominan los análisis sobre la desafección y el desinterés político juvenil o sobre la baja predisposición a participar en la vida política de las sociedades democráticas, utilizando los canales e instrumentos institucionales diseñados a tal efecto. Sin embargo, si antes de aceptar como evidentes las conclusiones a las que suelen llegarse, ocasión de la participación en nos preguntamos por los presupuestos que las sostienen y el tipo de análisis que se realizan, algunas de estas ideas pueden empezar a ser puestas duda. La sociología de la juventud, sobre todo tras la popularización de los caminos que llevan a los jóvenes a la vida adulta y en la diversidad interna que caracteriza a la condición juvenil en la sociedad actual. Aun cuando, ambas características no están presentes en la gran mayoría de explicaciones que se construyen para comprender la vida política de los jóvenes, sus discursos, intereses, comportamientos, etc. Se ponga donde se ponga el énfasis, el argumento de fondo suele ser común. La gran mayoría de los jóvenes parece relacionarse con el mundo de la política de una forma uniforme, distante y desconfiada, encerrados en una maraña de factores estructurales e institucionales que escapan de su capacidad de decisión. De la metáfora, tan utilizada actualmente para referirse a la juventud de este inicio del siglo XXI, del joven que navega en un mar de incertidumbre, propiciándose su propio camino entre oportunidades y riesgos, pasamos en el terreno de lo político a la imagen de un joven que asume pasivamente un universo político de significaciones negativas y pesimistas. De este escenario solamente se escaparía una pequeña minoría, expuesta a unos procesos de socialización muy específicos. Nos encontramos, por consiguiente, con un claro predominio de las argumentaciones genéricas, en las que el factor principal de diferenciación interna del colectivo juvenil es la edad, bien entendida en términos evolutivos como etapa del ciclo vital, o como criterio generacional. En ambos casos, la heterogeneidad social, cultural, ideológica de los jóvenes y de sus procesos de incorporación al espacio público juega un papel secundario como factor explicativo de las posiciones políticas de las nuevas generaciones, las cuales tienden a ser valoradas desde posiciones más morales que sociopolíticas. En esta misma línea de análisis también hay que subrayar la habitual ausencia de una perspectiva intergeneracional que permita entender los rasgos de la vida política juvenil en relación a lo que piensan y hacen los ciudadanos del resto de generaciones. Los jóvenes parecerían, en este sentido, estar aislados del contexto social y político en el que se construyen las relaciones entre las diferentes generaciones. Profundizando un poco más en la crítica de los presupuestos sobre los que se sostienen buena parte de las explicaciones académicas sobre las posiciones políticas de los jóvenes, conviene prestar atención a tres aspectos que considero fundamentales. En primer lugar, el enfoque predominante en la investigación dentro de este campo está basado en una concepción de la politización de raíz individualista que concibe la

juventud como una etapa de inestabilidad e indefinición y la política como el ámbito de expresión y contraste de los intereses individuales. Desde este punto de vista, el desinterés juvenil hacia las cuestiones políticas encuentra una cierta justificación, en tanto en cuanto sería el correlato obligado a su situación periférica en el entramado social. Conforme los jóvenes vayan realizando su transición a la vida adulta e integrándose socialmente irán definiendo unos intereses específicos que les llevarán a interesarse por los temas que se discuten en el espacio de la política, ya que las decisiones que allí se adopten empezarán a afectar a sus intereses. En último término, la politización queda reducida a un fenómeno básicamente individual, influido por una serie de factores externos, que se traduce en una serie de comportamientos explícitos (Benedicto 2004a). En consonancia con esta posición, la mayor preocupación de los especialistas se dirige a cuantificar las actividades que se realizan en vez de poner el énfasis en los contenidos y significados de la implicación política de los jóvenes.

En segundo lugar, demasiadas veces se olvida el contexto de transformación de las actitudes políticas en las sociedades desarrolladas que lógicamente afecta a todas las generaciones, tanto a los adultos como a los jóvenes. Los ciudadanos de nuestras sociedades democráticas se relacionan con el ámbito político desde premisas bien diferentes de las que predominaban en décadas anteriores. Si en los años 50 o 60 existía un clima de confianza generalizada en las instituciones representativas y en las autoridades correspondientes, décadas después una de las constantes en todas las democracias es el deterioro de la confianza en líderes y partidos, junto al incremento del escepticismo en los resultados del sistema político, todo lo cual está en la base de la desafección política que caracteriza la coyuntura actual (Pharr y Putnam 2000). Esta necesidad de tener en cuenta las nuevas condiciones sociales, institucionales, culturales en las que se desarrolla la vida política también está presente en el tercero de los aspectos a destacar. Los ciudadanos, en general, y las nuevas generaciones más en particular son partícipes de experiencias de lo político que ponen en cuestión los significados y las expresiones tradicionales, mientras que aparecen nuevas formas de relación que, en ocasiones, son interpretadas equivocadamente como un rechazo o un abandono de los compromisos colectivos. La transformación del modelo predominante de implicación política juvenil puede ser un buen ejemplo de cómo cambian las formas de politización al hilo de los cambios que también se producen en la experiencia social y colectiva de los jóvenes. La crisis del modelo de activismo militante de base partidista y su sustitución por formas muy diversas de implicación, de carácter más bien puntual y episódico, en múltiples campos (desde los más tradicionales de actividad política hasta los vinculados a temas de solidaridad cívica u otros relacionados con nuevos espacios de expresión juvenil), refleja en buena medida los propios rasgos culturales de buena parte de la juventud actual (individualismo, orientación al consumo), así como la estrecha interrelación que existe con sus experiencias e intereses más cotidianos (Funes 2006).

6 La dinámica social de la juventud: entre la integración y la autonomía

La tradicional interpretación de la juventud como un periodo de transición en el que tiene lugar un complejo proceso de cambios que permiten a los jóvenes alcanzar el estado adulto nos ha acostumbrado a entender la juventud desde una perspectiva lineal y evolutiva, con un principio definido en términos negativos y un final definido en términos positivos. El principio de la transición sería la situación del niño o adolescente, dependiente en todos los aspectos de su vida de su familia de origen y/o de las instituciones sociales. El final correspondería, en cambio, al joven emancipado que se convierte en adulto gracias a la independencia económica, residencial y afectiva que ha adquirido. En términos mucho convencionales podríamos describir la transición a la vida adulta como el proceso al final del cual el joven abandona la casa de los padres y crea un nuevo hogar, participación en el mercado de trabajo obtiene los ingresos suficientes para llevar una vida independiente y empieza a vivir de forma más o menos estable con su pareja, creando una nueva unidad familiar. En esta visión lineal y evolutiva, que según Bontempi (2003) se corresponde con la condición juvenil propia de la primera modernidad, la emancipación representa la culminación de la transición a la vida adulta, el reconocimiento social como individuo liberado de dependencias, capaz de gestionar sus proyectos vitales y de asumir sus responsabilidades como miembro de la comunidad. A través de la emancipación, el joven deja de serlo para convertirse, socialmente, en adulto y ciudadano, dos términos que se hacen equivalentes. El énfasis que ponen muchos sociólogos en los acontecimientos que definen la emancipación juvenil, tales como el tener un trabajo remunerado, una casa propia, una nueva relación familiar e incluso llegar a tener hijos, oculta o, por lo menos, dificulta darse cuenta del verdadero objetivo de estos procesos que no es otro que conseguir la integración de las personas en la organización social, estableciendo el lugar social a partir del cual desarrollar su proyecto biográfico. Lo significativo, desde este punto de vista, no es, por tanto, la liberación de las dependencias originales sino el destino al que se llega y el trabajo de adaptación que exige a los jóvenes para conseguirlo. La etapa de la juventud se puede interpretar, por tanto, como el proceso de adquisición por parte de los jóvenes de los recursos necesarios para integrarse en la organización social y asumir nuevas dependencias y responsabilidades. Como afirman Garrido y Requena (1996: 15) “socialmente, y siempre desde esta perspectiva, el comportamiento de los jóvenes se puede interpretar como una incorporación o integración a formas de vida que les

preceden y que les exigen una adaptación o acomodo... Así, cuándo un joven se integra, deja de ser joven. Pero al tiempo que lo hace incurre en compromisos de tanto o más peso que los que mantenía cuando se limitaba a depender de su familia de origen”. Este cambio de énfasis desde la emancipación hacia la integración supone reorientar el debate desde la preocupación por el momento temporal de la emancipación juvenil hacia las condiciones de integración de los jóvenes en el mundo de los adultos. Así, por ejemplo en España, al igual que en otros países europeos sobre todo del Sur de Europa, se discute muy a menudo sobre el retraso en la edad que los jóvenes abandonan la casa familiar y las repercusiones tanto sociales como políticas que ello supone. Bien es verdad que, según los datos de Eurostat, en países como España o Italia hay que esperar hasta los 30 y 31 años respectivamente para afirmar que el 50% de los varones ya no vive con sus padres; por el contrario en Gran Bretaña, Alemania o Francia esta edad se adelanta a los 24 años. Sin embargo, el que los jóvenes se vayan antes o después del hogar familiar nos dice poco sobre sus dificultades para llevar adelante transiciones exitosas, sobre el carácter estratégico que para muchos jóvenes actuales tiene la permanencia en la casa familiar como forma de acumulación de capital social o sobre los problemas que en determinados colectivos sociales – especialmente mujeres de baja cualificación– implica un rápido abandono de ese hogar familiar. La nueva dinámica de la juventud en la modernidad tardía, con sus procesos transitorios y el incremento de la incertidumbre y los riesgos, exige reducir la centralidad de la emancipación, entendida como liberación de exigencias y obligaciones externas, sino queremos, como advierte López Blasco (2005), correr el peligro de que muchos jóvenes, sobre todo los que están en situación más desventajosa, queden descolgados de las instituciones sociales que, de esta manera, tienden a liberarse de ellos. Lo importante, por tanto, será analizar cómo influyen en cada caso las condiciones estructurales en sus procesos de emancipación familiar, en las diferentes decisiones que adoptan y en el tipo de integración social que alcanzan. En resumen, una de las formas de pensar la juventud es desde la perspectiva de la integración en el mundo de los adultos, de la adaptación a las exigencias de una organización social en la que el joven busca su lugar social, asumiendo una serie de responsabilidades personales y colectivas. A pesar de la creciente importancia que la condición juvenil tiene en el desarrollo biográfico de las personas y de que tendemos a pensar en el mundo juvenil y en el mundo adulto como dos momentos contrapuestos dentro del recorrido vital, no podemos olvidar que la presión por lograr una

forma u otra de integración en el mundo de los adultos siempre está presente en las decisiones y comportamientos de las nuevas generaciones en los más diversos campos de su vida. Tanto en el mundo del trabajo como en el de las relaciones afectivas o en el de la política, es posible rastrear esa tendencia a adaptarse a los imperativos del orden social para así integrarse en las mejores condiciones posibles, incorporándose como otro miembro más de la comunidad.

Pero la necesidad de integrarse en el mundo adulto no es más que una de las caras de la juventud, la otra es la conquista de la autonomía, de la capacidad y competencias necesarias para gestionar sus proyectos vitales. Las transformaciones iniciadas en los años 80 y profundizadas en las décadas posteriores han puesto de relieve la necesidad de manejar una visión más compleja de la juventud en la que estructura y agencia mantienen relaciones de influencia recíproca. Como de manera muy gráfica lo han expuesto Evans y Furlong (1997), las metáforas de los nichos, los senderos o las trayectorias utilizadas para designar los procesos de transición a los roles adultos dejan paso en los años 90 a la metáfora de la navegación. Con esta nueva metáfora se hace referencia a la necesidad que tienen hoy los individuos de valorar los riesgos y las oportunidades existentes para lograr negociar su propio camino en un mar lleno de incertidumbre. La relación entre factores estructurales y factores individuales se convierte, así, en la clave para entender cómo se desarrollan los trayectos biográficos de los jóvenes y su profunda diversidad. La ruptura de la linealidad de las transiciones y su sustitución por recorridos inciertos, vulnerables y reversibles (Walter et al. 2002) junto al alargamiento del periodo necesario para conseguir la integración definitiva en el mundo adulto ha transformado la condición juvenil. En vez de hablar de un periodo transitorio, con unos objetivos claramente definidos, la juventud se convierte en una condición vital, en una etapa fundamental en el desarrollo biográfico de los individuos en la que se acumulan experiencias y se ensayan nuevos tipos de relaciones, nuevas estructuras valorativas y nuevos comportamientos, tanto en el ámbito personal como en el colectivo. Acudiendo nuevamente a Marco Bontempi (2003: 31), podemos afirmar que “más que una condición de moratoria, típica de los procesos de transición, ahora la juventud asume, de manera en cierto sentido paradójica, las características de un fenómeno que encuentra en sí mismo los presupuestos de su propio desarrollo y definición”.

Las nuevas condiciones en que los jóvenes viven sus vidas y sus procesos de transición han permitido establecer una distinción clave entre independencia (entendida en términos de situación material) y autonomía (entendida en términos de competencia y capacidad). Se trata de dos procesos diferentes que en los momentos actuales siguen lógicas también diferentes. El paso de la dependencia a la independencia económica que en momentos anteriores constituía el paso previo para la conquista de la autonomía individual, en la sociedad actual no supone un requisito para el desarrollo de un sujeto autónomo, capaz de tomar decisiones y de realizar las elecciones más convenientes para su futuro. Por el contrario, en el entorno incierto en el que se mueven hoy los jóvenes proliferan las situaciones de semi-independencia, en otros casos la independencia económica es algo transitorio y reversible debido a las continuas entradas y salidas del mercado de trabajo y, por último, también nos encontramos con bastantes jóvenes que, aun siendo dependientes económicamente de su familia de origen, han ido conquistando importantes niveles de autonomía y libertad individual en terrenos significativos de su vida como las relaciones afectivas, las pautas de consumo, los estilos de vida o los comportamientos colectivos, etc. La construcción y conquista de la autonomía, entendida como capacidad de manejar los proyectos vitales, se convierte, pues, en el objetivo principal de este amplio periodo del curso vital. Así lo corroboran los propios jóvenes, los cuales, según diferentes investigaciones (Arnett 1997; Westberg 2004), consideran que llegar a ser adulto tiene que ver con la adquisición de la responsabilidad sobre las propias decisiones y no con haber finalizado las diferentes transiciones (laboral, residencial y familiar), excepto cuando se llegan a tener hijos. Pero lo que resulta fundamental de entender es que este proceso de conquista de la autonomía se realiza en la actualidad dentro del contexto de relaciones de dependencia en que los jóvenes desarrollan sus vidas y que, indudablemente, está condicionado por los factores estructurales que pueden convertir las oportunidades en riesgos y viceversa. La importancia que esta búsqueda de la autonomía tiene en la vida de los jóvenes convierte, además, a la juventud en un periodo de frecuente experimentación. El alargamiento del periodo de dependencia familiar, la relativa ausencia de responsabilidades y, sobre todo, la pluralidad de situaciones vitales que observan a su alrededor lleva a los jóvenes a ensayar y desarrollar nuevas formas de relaciones sociales, nuevos planteamientos y pautas de actuación en los más diversos campos de la vida como el consumo, el trabajo, la política o la vida familiar. Esta experimentación, en bastantes ocasiones, no se plasma en resultados

significativos quedándose limitados a ser la característica distintiva de una minoría de jóvenes, pero en otras ocasiones constituye la semilla de importantes procesos de cambio que explican algunas de las profundas transformaciones de la vida social a las que estamos asistiendo en estos últimos años. Las nuevas formas de convivencia familiar, la aceptación activa de comportamientos como la homosexualidad, las distintas formas de consumo político o la utilización masiva de las TICs como instrumento de relación interpersonal son algunos ejemplos de fenómenos que empezaron siendo elementos distintivos de subculturas juveniles minoritarias –la mayoría de ellos transgresores en una u otra forma de las normas sociales mayoritarias– para posteriormente empezar a generalizarse en la sociedad, provocando una profunda reformulación de los sistemas de valores y las pautas de comportamiento predominantes en nuestras sociedades.

Integración y autonomía constituyen, pues, dos dimensiones imprescindibles para entender la dinámica social de la juventud, tanto en general como en los diferentes campos en los que los jóvenes desarrollan sus vidas. El análisis de la relación dialéctica de ambos elementos en cada momento histórico, los factores que presionan a favor de la importancia relativa de uno u otro elemento y cómo se articulan entre sí en los diferentes contextos sociales, culturales y políticos proporciona una información fundamental para comprender cómo se es joven en cada circunstancia y el ritmo de cambio al que está sometida la condición juvenil.

7 Sobre las actitudes políticas de los jóvenes

Como ha debido quedar claro, esta doble perspectiva de integración y autonomía también debe resultar de gran utilidad cuando se aborda el análisis de la vida política de los jóvenes. La tensión para integrarse en el mundo político de los adultos junto a la búsqueda de expresiones políticas novedosas, acordes con los contextos de experiencia y acción en los que los jóvenes viven, configuran un espacio multiforme en el que adquieren sentido las variadas relaciones que los diferentes grupos de jóvenes mantienen con el ámbito político (Muxel 2001). Es, precisamente, en este espacio de persistencia y cambio en donde hay que situar las actitudes que los jóvenes expresan sobre la actividad política que se realiza de acuerdo a los procedimientos establecidos institucionalmente y sobre aquel otro tipo de actividad política que utiliza canales y formas no reguladas institucionalmente, pero que en las

últimas décadas se ha convertido en una expresión “normalizada” de la presencia de los jóvenes en el ámbito de las decisiones públicas, así como de sus preferencias y demandas. Contrariamente a lo que a primera vista podría parecer, cuando se empiezan a analizar las evidencias disponibles se observa que las actitudes políticas juveniles no se rigen por un patrón único de rechazo y desinterés hacia la labor de las instituciones y de las autoridades y ni mucho menos puede hablarse de despolitización como un rasgo inequívoco de la juventud actual. La situación, sin duda, es bastante más compleja de lo que a veces se quiere hacer creer, a partir de un superficial examen de los resultados de los sondeos de opinión pública. Según bastantes especialistas (Norris 2002) estaríamos asistiendo a una disminución de la implicación política formal de la juventud que, sin embargo, se vería compensada por la expansión significativa de su presencia en otro tipo de actividades políticas no convencionales, pero más acordes con su forma de experimentar la vida colectiva, como los movimientos de protesta, la participación en organizaciones voluntarias, la utilización de Internet como instrumento de activación política, etc. Todo ello, no obsta, para admitir que las cuestiones políticas tienden a ocupar una posición secundaria dentro de las preocupaciones vitales de una mayoría de jóvenes, tal y como corresponde a esta etapa de la modernidad caracterizada por intensos procesos de individualización y por el declive de las principales instituciones de socialización.

Cualquier análisis, por somero que sea, que se haga sobre este tema debe tener en cuenta el contexto sociopolítico en el que estas actitudes adquieren sentido. Por una parte, estamos hablando de las primeras generaciones socializadas completamente en democracia. Se trata de jóvenes que empiezan a incorporarse a la vida política cuando el sistema democrático ha adquirido ya un cierto grado de estabilidad, el sistema de partidos se configura definitivamente en torno a dos grandes bloques, uno de centro izquierda y otro de centro derecha, con las dispersiones observables tanto hacia la derecha como a la izquierda. Pero por otro lado, esta generación juvenil se ha socializado en una cultura política con unos niveles de desafección institucional muy considerables y donde los comportamientos participativos no tienen incentivos suficientes para romper la tradición de pasividad y anti politicismo heredada de la dictadura. Además, la vida política chilena en los últimos años ha pasado por momentos complicados debido a los escándalos de corrupción, las tensiones territoriales por grupos autonomistas o el alto grado de enfrentamiento político de los últimos años entre gobiernos de

alternancia basados en personas. Junto a estas circunstancias específicamente derivadas de la historia y la política chilena, no se puede olvidar la enorme importancia del espacio de significaciones culturales en el que se mueve la vida política de los jóvenes en las democracias occidentales. Porque si algo caracteriza al caso chileno es su rápida incorporación a las tendencias ideológicas y culturales predominantes en occidente. Cuando se comparan los datos, tanto de los jóvenes como de los adultos, con los procedentes de otros países de su entorno aparecen, como es lógico, algunos rasgos específicos en aspectos determinados pero las semejanzas son mucho mayores. Los jóvenes chilenos pueden mostrar menos interés por determinados temas que la mayoría de otros de la región o pueden manifestar actitudes más reformistas ante el orden social existente, pero, en general, puede decirse que viven sus vidas políticas desde coordenadas muy parecidas al del resto de jóvenes de otros países occidentales.

De manera muy resumida, se pueden resaltar cuatro rasgos básicos en las actitudes políticas de los jóvenes chilenos, de acuerdo con los datos procedentes de diferentes sondeos. El primero de estos rasgos es la centralidad y legitimidad que posee la democracia en los universos políticos de los jóvenes. A pesar de las deficiencias en el funcionamiento del sistema político que se han puesto de manifiesto en estos años y de los problemas que han ido apareciendo –y a los que antes me refería– la democracia como forma de gobierno goza de un elevado grado, superlativo por cierto, de legitimidad entre los jóvenes: 7 de cada 10 jóvenes entre 18 y 29 años consideran que es preferible a cualquier otra forma de gobierno, solo un 8% admite soluciones autoritarias y el 15% manifiesta su indiferencia –el resto no responde o no sabe-. Lo más interesante es la escasa importancia que las soluciones autoritarias tienen no solo entre los jóvenes actuales sino también entre las anteriores generaciones. Desde principios del presente siglo la distribución de las opiniones no presenta variaciones significativas, manteniéndose una distribución muy similar a la que aparece en la población adulta. Este último resultado es especialmente significativo porque una de las preocupaciones habituales entre los especialistas cuando se estudian los regímenes salidos de procesos de transición es la posible deslegitimación del sistema democrático como consecuencia de un incremento del descontento social. En todos los casos, esta opinión no les impide que se realice una fuerte crítica a su funcionamiento. Precisamente la distancia que separa ambos planos es una de las características de la cultura política y que se puede explicar, en parte, por

las raíces históricas y culturales en la que se sustenta la democracia en Chile. La principal inquietud puede venir, sin embargo, por la indiferencia que determinados grupos de jóvenes, especialmente los menores de edad, muestran respecto a la democracia, que además se repite en muchos otros indicadores. Así, 3 de cada 10 menores de edad se muestran indiferentes o no contestan respecto a la forma de gobierno preferida. Es verdad que estamos ante un evidente efecto del ciclo vital, que convierte al grupo de 15 a 17 en el sector juvenil más desvinculado de lo que pasa en la esfera pública (este porcentaje se reduce al 22% entre los de 21 a 24 y al 12% entre los de 25 a 29). A primera vista, parece que la mayoría de edad sigue manteniendo su carácter de rito de paso que activa aquellos mecanismos que hacen posible la politización. Sin embargo, deberíamos reflexionar más sobre este tema por la repercusión que puede tener en temas como el aprendizaje cívico o las estrategias de socialización, en particular las de negociación ante “conflictos”.

El segundo rasgo a destacar entre la juventud chilena es la desafección política a los esquemas tradicionales. Cuando se habla de desafección se refiere al predominio de una actitud de distanciamiento cognitivo y afectivo respecto a todo aquello que se califica explícitamente como político o que los jóvenes le atribuyen ese significado. Esta actitud se expresa a través de múltiples síntomas, entre los que se encuentra el desinterés, la ineficacia y la impotencia. El ingreso a partidos políticos constituidos y con historia es baja, más bien gustan de sumarse a movimientos socio-políticos o grupos de representación en alguna materia que los afecte o atañe de manera directa, tales como ambientalistas, étnicos, estudiantiles y otros. Pues bien, la juventud chilena manifiesta estos síntomas de desafección a una política cooptada por los adultos, sobre todo doctrinales, en un grado que preocupa. Se observa que un porcentaje similar de jóvenes y adultos cree que “a los políticos no les preocupa lo que piensa la mayoría de la gente”, lo que demuestra que la ineficacia política externa está relacionada con una diversidad de factores como la herencia de la dictadura y del periodo de transición, y el tipo de vida política que se configura tras la práctica democrática desarrollada durante estos años. En cambio, cuando analizamos la eficacia política interna, aquella relacionada con la competencia y capacidad política que el individuo se atribuye a sí mismo, si se observan diferencias, pero en este caso a favor de las nuevas generaciones. En efecto, este es uno de los pocos indicadores actitudinales en los que los jóvenes muestran mayor politización que los adultos. Este resultado confirma una evidencia que venía repitiéndose en los últimos años y es que, conforme la cultura democrática, va asentándose y desarrollándose una mayor valoración, así como su capacidad como actores políticos, especialmente entre las nuevas generaciones, que en el caso chileno es observable claramente con la aparición de conglomerados políticos, tales como el Frente Amplio, con dirigentes jóvenes que tuvieron una pública participación en movimientos estudiantiles en años anteriores.

8 Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes¹

Aunque el interés por el bienestar psicológico ha existido desde larga data, no existe una noción definida del mismo. El bienestar psicológico es un concepto surgido en Estados Unidos que se fue precisando a partir del desarrollo de las sociedades industrializadas y del interés por las condiciones de vida. Durante mucho tiempo se creyó que el bienestar psicológico estaba relacionado sólo con variables objetivas como la apariencia física y la inteligencia, pero hoy se sabe que está más vinculado con otras de nivel individual y subjetivo (Diener, Suh y Oishi, 1997). Así, diferentes estudios han resaltado que aquellos individuos más felices y satisfechos sufren menor malestar, tienen mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno y un manejo de los vínculos interpersonales más saludable (Veenhoven, 1991, 1995; Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995; Argyle y Martín, 1987). El bienestar psicológico es un concepto complejo que ha sido empleado de un modo impreciso en relación con otros como satisfacción vital y calidad de vida. Horley y Little (1985) diferencian el bienestar psicológico, definiéndolo como percepción subjetiva, estado o sentimiento positivo; la satisfacción es entendida como la gratificación proporcionada por los proyectos personales; mientras que la calidad de vida es el grado en que la vida es percibida favorablemente. Consideran que se lo puede medir a través de algunos de sus componentes, afectos y cognición, los cuales tienen que ser examinados en diferentes contextos tales como familia y trabajo. Para Diener (1994) la definición del bienestar va a estar relacionada con su medición. Reconoce tres características: subjetividad, presencia de indicadores positivos y no solo la ausencia de factores negativos, y una valoración global de la vida. Un alto bienestar depende de una apreciación positiva de la vida que perdura a lo largo del tiempo, y el bajo bienestar depende del desajuste entre expectativas y logros. La satisfacción vital es el juicio global que una persona hace sobre su vida como un todo, mientras que el componente hedonista del bienestar es la mayor presencia de afectos positivos en relación con otros displacenteros, determinados por la apreciación continua de hechos placenteros. No obstante, ambos afectos son relativamente independientes en períodos largos de tiempo. El bienestar psicológico se presenta como un concepto multidimensional (Ryff y Keyes, 1995). Ryff logró identificar en sus investigaciones seis dimensiones del bienestar psicológico: (a) una apreciación positiva de sí mismo (autoaceptación); (b) capacidad para controlar en forma efectiva el medio y la propia vida (dominio); (c) capacidad para manejar con eficiencia los vínculos personales (afectos positivos); (d) la creencia de que la vida tiene propósito y significado (desarrollo personal); (e) sentimientos positivos hacia el crecimiento y la madurez (autonomía); y, (f) sentido de autodeterminación. Teniendo en cuenta estos aspectos del bienestar señalados por Ryff se puede plantear qué es lo que ocurre en la adolescencia; el sujeto debe atravesar numerosas situaciones de cambio con relación a sí mismo y al entorno lo que incide en su autoapreciación y en el

empleo de recursos para enfrentar las nuevas circunstancias desde lo intrapsíquico y lo interpersonal. Desde un enfoque de salud psicológica interesa no solo la identificación de los denominados factores de riesgo, sino también de aquellos factores protectores de la salud, de allí el interés en las estrategias de afrontamiento. Estos factores protectores operan como barreras evitando que las situaciones estresantes afecten al joven; por medio de la identificación y análisis de las estrategias de afrontamiento que se corresponden con un elevado nivel de bienestar psicológico se pueden hacer inferencias sobre cuáles serían los llamados factores protectores de la salud. Con respecto al estrés, parece tratarse de un componente normal de la vida (Lazarus, 2000), y es definido como "la ambivalencia entre la percepción que el sujeto tiene de las demandas que se le plantean y su disposición para afrontar dichas demandas" (Frydenberg, 1997, p. 13). Las investigaciones iniciales de Holmes y Rahe (1967) informaban que cualquier cambio, tanto positivo como negativo, era estresante porque conllevaba demandas de adaptación; posteriormente sugirieron que los sucesos negativos desempeñaban un rol más significativo que los positivos en el proceso de enfermar de un sujeto. Como contrapartida a la clásica concepción del estrés como fenómeno negativo, Leibovich de Figueroa (2000) señala que es más apropiado concebirlo como productor tanto de efectos positivos como negativos. En el imaginario colectivo se suele asociar el estrés con éstos últimos; sin embargo, es posible observar que puede ser motor para el afrontamiento de una situación, con lo que su efecto sería positivo. Desde esta línea de pensamiento Ávila Espada et al. (1996) plantea la importancia de considerar el concepto de estresores dentro de la psicología del desarrollo, en tanto existen numerosos hechos que desequilibran la interacción del adolescente y su entorno. Lo que cuenta como importante es la valoración que realiza el sujeto de las demandas y los recursos disponibles. Estas crisis o desequilibrios pueden ser entendidos como motores propios del desarrollo, que posibilitan el pasaje a la adultez; ello implica una reestructuración de la personalidad que le permite afrontar las nuevas situaciones. Tanto las demandas del medio como la dinámica evolutiva del adolescente son estresores que aquél debe enfrentar desarrollando recursos personales, que se han denominado estrategias de afrontamiento. Los conflictos propios de la adolescencia son "aquellos acontecimientos y sucesos vitales que identifican y definen esta etapa evolutiva y que esencialmente se caracterizan por los cambios físicos y psicológicos intensos y decisivos para el adolescente". (Ávila-Espada et al, 1996, p.279). Estos cambios, sobre los que el sujeto tiene poco dominio y que son percibidos en forma positiva o negativa, pueden afectar los vínculos y las adaptaciones paulatinas en las que el sujeto pone en marcha recursos intra e interpersonales. Es la apreciación subjetiva de la situación y de los recursos con que cuenta el joven lo que incide en el empleo de estrategias de afrontamiento, todo lo cual puede generar problemas transitorios o duraderos en aquél. Antonovsky (1979, 1988) considera a los estresores como inherentes a la condición humana; agrega que es posible constatar que algunos sujetos, aun con una alta carga de estresores "sobreviven, e inclusive lo hace bien", entendido como un estado de tensión con el cual el sujeto debe luchar. El grado de adecuación en el manejo o control de la tensión determinará que el resultado sea psicopatológico,

neutral o de bienestar psicológico. Desde esta perspectiva, para Antonovsky el estudio de los factores que hacen posible el manejo de la tensión es la clave de las ciencias de la salud. Nuestro problema práctico gira en torno a cómo afronta el adolescente el estrés que implica la vida cotidiana y en las que ha de ir resolviendo cuestiones esenciales. Pareciera que el adecuado control de la tensión frente a los estresores propios de la vida cotidiana determina un afrontamiento exitoso y un concomitante estado de bienestar.

9 ¿Por qué ocuparse del afrontamiento?

Frydenberg (1997) afirma que el psicólogo necesita conocer los modos de afrontamiento del adolescente ya que tal información es útil para poder interpretar sus sentimientos, ideas y conductas. Define al afrontamiento como "las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas". Frydenberg (1997) afirma que es posible hacer una distinción entre afrontamiento general y específico, es decir el modo con el que el adolescente encara cualquier situación (general) y una problemática particular (específico). En este trabajo se hará referencia al afrontamiento general. En sus investigaciones identificó 18 estrategias: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, autoinculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física. A partir de lo señalado, se plantean los siguientes objetivos de un estudio a las y los estudiantes de las carreras del DTI:

- ❖ Evaluar el nivel de bienestar psicológico de los adolescentes de la muestra.
- ❖ Determinar qué estrategias emplean los adolescentes que presentan un elevado nivel de bienestar psicológico y si son diferentes de las utilizadas por los que presentan un bajo bienestar.
- ❖ Describir el nivel ocupacional de los adultos a cargo del adolescente de la muestra.

En psicología, el afrontamiento ha sido definido como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo (Lazarus y Folkman, 1984). Se puede considerar como una respuesta adaptativa, de cada uno, para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar. La capacidad de afrontar no se refiere solo a la resolución práctica de los problemas, sino también a la capacidad de la gestión de las emociones y del estrés delante de la situación-problema: el pez que se muerde la cola.

Modificar las propias estrategias de afrontamiento para afrontar con eficacia los eventos estresantes depende, entonces, sea de la manera de evaluación de los eventos, sea de la capacidad nuestra y de la posibilidad de captar informaciones, buscar ayuda y apoyo en el contexto donde se vive.

10 Las principales estrategias de afrontamiento

Distintos estudios resaltan tres grandes características de las estrategias de afrontamiento, a partir de las cuales se pueden clasificar así: (1) La valoración, búsqueda del significado del evento crítico; (2) el problema, intenta confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se nos presentan; y (3) la emoción, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo. En este orden de ideas, podemos identificar que las estrategias de afrontamiento se identifican en tres clases:

- ❖ Las estrategias centradas en el problema,
- ❖ Las estrategias centradas en las emociones,
- ❖ Las estrategias basadas en la evitación.

Las estrategias centradas en el problema suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema. En cambio, las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse. Por último, las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación: son estrategias centradas en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante, o volcarse en otra actividad para no pensar.

11 Afrontar una situación no significa hacerlo de la forma correcta

En cada una de estas clases de afrontamiento se pueden utilizar estrategias de tipo funcional y/o disfuncional. Esto lleva a la consideración de que, en realidad, no hay estilos de afrontamiento adaptativo o desadaptativo a priori, hay estrategias que

pueden ser eficaces en una situación, pueden no serlo en otras.

12 Desarrollando nuestra capacidad para un buen afrontamiento

Por tanto, se puede concluir que el elemento esencial para una buena adaptación al evento estresante, especialmente en el caso de larga duración de acontecimientos estresantes en el tiempo, es tanto la flexibilidad en el uso de estrategias de afrontamiento, la capacidad de no utilizar una sola estrategia y cambiarla si nos resulta ineficaz y desadaptativa. Algunas estrategias de afrontamiento que podemos aprender a desarrollar podrían ser:

- ❖ Mantener un control activo en el problema
- ❖ Intentar no hacer más dramática la situación
- ❖ Relajarse y analizar la situación desde diferentes perspectivas,
- ❖ Confiar en nosotros mismos y en nuestras capacidades,
- ❖ Admitir nuestros límites, ¡somos personas, no robots!

Pedir ayuda a las personas más íntimas, cuando reconocemos que necesitamos un apoyo. El estado de bienestar es por tanto accesible a través de un equilibrio entre nuestra voluntad y la posibilidad de actuar de acuerdo con el contexto en el que vivimos, fortaleciendo así nuestros recursos internos y los que están disponibles en nuestro entorno.

Agradecimientos:

A Carola Gutiérrez Cortés, Psicóloga Social, por su colaboración en la revisión del presente artículo.