

ADO
LES
CEN
TES

unicef 

RIESGOS



¿Por qué los adolescentes se exponen a más riesgos?




Una característica propia de los adolescentes es su capacidad para asumir riesgos y meterse en problemas. Pero ¿por qué lo hacen? ¿Acaso buscan conscientemente pasar los límites y desafiarnos? Lo hacen porque necesitan hacerlo. Deben tomar esos riesgos. Es una característica distintiva de esta etapa.



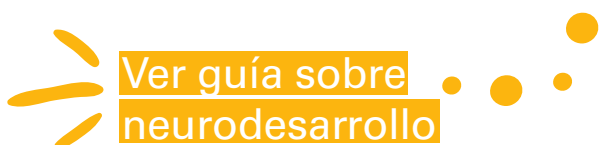
SU CEREBRO ESTÁ
MADURANDO Y SU
PRODUCCIÓN DE
HORMONAS
CRECIENDO, CON
CONSECUENCIAS
EN LA TOMA DE
DECISIONES.





A su vez, el contexto en el que se mueven es cada vez más amplio, así como el rol que les dan a sus amigos y compañeros. Todos estos elementos deben ser considerados para comprender sus actitudes y no caer en reduccionismos.

Durante la adolescencia el cerebro se desarrolla por etapas.



La corteza prefrontal, zona clave para el desarrollo de funciones como la planificación, la toma de decisiones, la inhibición de impulsos y la capacidad de autocontrol, no termina de madurar hasta los 25-27 años. El sistema límbico, o cerebro emocional, lugar donde se elaboran las emociones, madura antes que la corteza prefrontal.

Por esto lo emocional pesa mucho más que lo racional en las decisiones adolescentes.

NO LOS ENTIENDO

solemos decir con preocupación los adultos, pero en realidad frecuentemente las conductas de los adolescentes pueden explicarse por estos procesos biológicos y neuronales que están viviendo. Durante la adolescencia el aumento en la producción de dopamina activa los circuitos de recompensa, lo que se manifiesta en una búsqueda de placer y de sensaciones nuevas como en ninguna otra etapa de la vida.

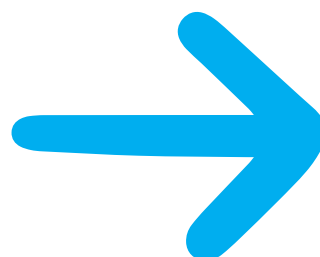




Repasemos nuestras vivencias de adolescentes y entenderemos por qué todo nos resultó tan placentero en ese tiempo en el que respondíamos basados en lo que nos gustaba o lo que nos despertaba placer, aunque en la teoría podíamos saber que hacer determinada cosa no era lo mejor. Esto implica que los adolescentes valoran la recompensa más que el riesgo mismo.

ES DECIR, PUEDEN SER
CONSCIENTES DE LOS RIESGOS
QUE ASUMEN, PERO LE DAN MÁS
VALOR A LA RECOMPENSA SOCIAL.

Esto significa que los jóvenes pueden entonces perder de vista la dimensión real de determinados riesgos cuando están en su grupo.



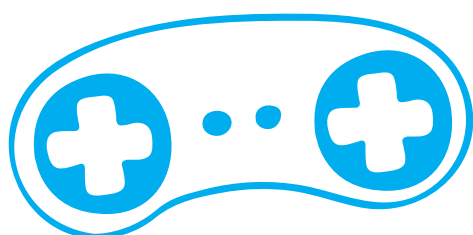
Estos dos factores, un sistema de autocontrol aún inmaduro, así como anteponer el valor de la recompensa por sobre otras cosas, influyen directamente en la forma en que los adolescentes toman sus decisiones y calibran los riesgos. Y conocer esto nos brinda a los adultos otra perspectiva para comprender sus conductas.

Steinberg logró ilustrar muy bien la influencia del grupo en la toma de riesgos con su experimento mediante un videojuego.

Un adolescente debía llegar a una meta manejando un auto mediante un simulador, si evitaba cometer infracciones mientras manejaba ganaba más puntos y debía hacer todo esto en el menor tiempo posible. Luego un adulto repetía la misma prueba. Los resultados fueron muy similares, tanto adolescentes como adultos manejaban el mismo nivel de percepción de riesgo. ¿Qué fue lo revelador del experimento? Steinberg añadió algo vital

para la vida de un adolescente: **sus amigos**. Cuando había amigos presentes, el adolescente tomaba el doble de riesgos, saltándose semáforos, cometiendo más infracciones que no había hecho antes. Cuando el adulto tuvo su turno, con público mirándolo, no cambió su forma de conducir.

Sucede que para los adolescentes el tiempo con sus amigos es un laboratorio donde experimentan y aprenden cosas fundamentales para su vida. Ser aceptados por sus pares les produce bienestar y confianza, sensaciones muy importantes para un desarrollo saludable en esta etapa.



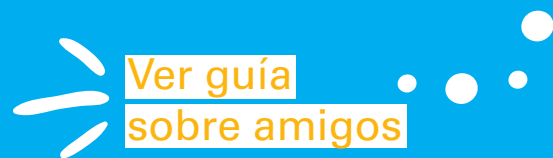


¿POR QUÉ LOS ADOLESCENTES SE EXPONEN CON MÁS FACILIDAD AL RIESGO?

La adolescencia es un momento de experimentación. Durante este tiempo, el adolescente puede involucrarse en situaciones potencialmente riesgosas porque su cerebro así lo pide. Lo necesita para crecer y aprender a tomar decisiones. Es importante recordar que no está buscando directamente ese riesgo, sino que su cerebro necesita ese nivel de experimentación y prueba para seguir en su proceso de moldeado y reestructuración. La zona del cerebro asociada al control emocional, a calibrar riesgos, a la capacidad para anticiparnos, a medir nuestras acciones en buenas o malas, aún no terminó de madurar. Por lo tanto, nuestra presencia como adultos es clave, para mediar, supervisar y guiar, a la vez que brindamos espacio y tiempo para poder probar.

¿POR QUÉ CUANDO ESTÁ CON SUS AMIGOS HACE COSAS QUE SOLO NO HARÍA?

Durante esta etapa el adolescente comienza a separarse del mundo de sus padres, del mundo adulto, para pertenecer e identificarse al de sus pares. Con ellos comienza a llegar más tarde a su casa, a salir de noche, a imitar ciertas conductas repetidas por sus **amigos**.



Una característica distintiva del adolescente es que suele tener una postura muy crítica hacia sus padres, pero no así con sus pares. Por eso probablemente no cuestione las cosas que hacen sus amigos o lo que consumen, pero sí lo hará con sus padres.



¿CUÁLES SON LOS RIESGOS MÁS HABITUALES A LOS QUE SE EXPONEN?

Este es el tiempo en el que los adolescentes están más expuestos al consumo de drogas. El alcohol suele ser la droga de inicio y la más consumida. El consumo de cualquier tipo de drogas desinhibe y empuja al adolescente a conductas impulsivas atraídas por el riesgo. Esta atracción e interés por el riesgo es parte de la adolescencia, la necesidad de explorar también lo es. En algunos casos esto puede motivar al consumo de drogas. Recordemos que el adolescente con su cerebro

en construcción no cuenta aún con las herramientas suficientes para poder evaluar con responsabilidad los riesgos y las consecuencias de sus acciones, como sí puede hacerlo un adulto. Más aún si comienza a moverse en un entorno nuevo, a salir paulatinamente de su casa, a estar expuesto a nuevas realidades que no son las conocidas ni familiares. Los adultos podemos consumir ocasionalmente o de manera controlada, pero esto no aplica para un adolescente, porque aún no se autorregula del mismo modo que un adulto.



UNICEF/Uruguay/2020/Pradera



¿CUÁNDO PUEDE VOLVERSE PELIGROSO EL CONSUMO?

Todo consumo en esta etapa es problemático. ¿Por qué? Porque el cerebro del adolescente está todavía en formación y su desarrollo se verá afectado por el consumo de cualquier tipo de sustancias. Cuanto más se postergue la edad de inicio de consumo mejor para el futuro desarrollo adolescente.

El consumo de sustancias puede implicar riesgos a corto y largo plazo. El consumo excesivo de una noche impacta a nivel cerebral, bloqueando el normal funcionamiento de nuestro lóbulo frontal, asociado con la capacidad de tomar decisiones, evaluar riesgos, medir consecuencias, etc. Ya de por sí es una zona en formación e inmadura del cerebro duran-



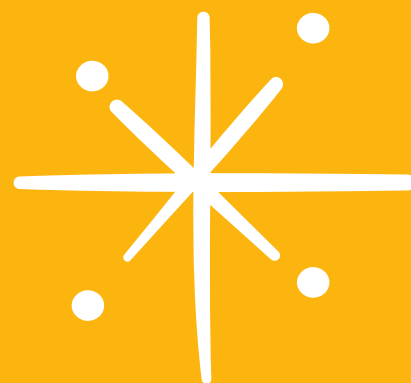
UNICEF/JUN04.422/Gilbertson.VII

te la adolescencia y sumar el consumo excesivo de cualquier droga no hace más que generar una alta probabilidad de caer en situaciones problemáticas y riesgosas. A largo plazo las consecuencias del consumo excesivo de drogas pueden ser muy importantes, generando daños a nivel cerebral.

Especialmente pueden afectar el proceso de especialización neuronal que sucede durante la adolescencia, en el cual se desarrolla una poda de sinapsis que da como resultado un cerebro más eficiente. Si en esta etapa el consumo de sustancias es alto, el adolescente puede ver afectado este proceso de especialización.



ORIENTACIONES



ESCUCHAR Y DIALOGAR ↓

Promover el cuidado de uno mismo y del otro es algo que requiere diálogo de ida y vuelta, escucha activa, participación adolescente y estar ajustando constantemente. Para abordar este tema la sugerencia más efectiva sigue siendo la de **habilitar el diálogo en casa y no generar en el consumo un tema tabú**, sino explicar los riesgos de distintas drogas. Y no olvidar que, aunque los adolescentes pueden comprender en teoría el riesgo de consumir determinada sustancia, el peso de hacerlo en grupo y con amigos puede llegar a ser más fuerte.

REFLEXIONAR JUNTOS ↓

A medida que los adolescentes están menos en la casa, hay menos control y supervisión de sus padres y mayor espacio para que exploren este mundo desconocido para ellos. Los padres no van a estar presentes siempre que se den estas situaciones o que sus hijos tengan la posibilidad de hacerlo. Cuando se den **situaciones de excesos y descontrol esperables en un crecimiento adolescente**, podemos aprovecharlas para hablar de ello como una instancia más de aprendizaje. De esa manera, los adolescentes podrán crecer en madurez, en autocontrol, en el manejo de sus impulsos, en reconocer qué pueden y qué no pueden, qué deben y qué no deben hacer, para responder con autonomía y libertad.



TOLERAR Y CONFIAR



Este es el tiempo en el que los adultos tenemos que lograr que crezca nuestro umbral de tolerancia para acompañar de mejor manera a los adolescentes. Es el adulto quien debe tolerar escuchar determinadas cosas que a priori no sean las esperables, estar firme para sostener, orientar y acompañar. Los adolescentes necesitan más que nunca en esta etapa un otro adulto y responsable que pueda tolerar cierto margen de riesgo de su parte, que esté disponible para cuando ellos quieran hablar y de la manera que les salga (aunque no siempre sea la más clara de descifrar) a partir de un vínculo basado en confianza y respeto. Si castigamos indiscriminadamente, estaremos cortando ese canal de comunicación y confianza con el adolescente.



REDES DE ADULTOS



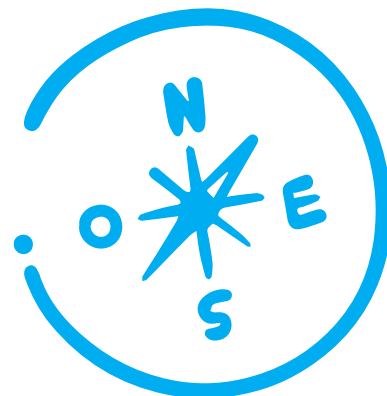
Generar redes con otros adultos que acompañan al adolescente funcionará como una herramienta de contención muy importante para acompañar y sostener.

COHERENCIA ENTRE EL DECIR Y EL HACER



Ser coherente entre lo que decimos y lo que hacemos. Los adolescentes necesitan reglas claras. Si el adulto de casa consume, podemos explicar que lo hace porque es un adulto y diferenciar esto del mundo adolescente. Pero de todas maneras es importante mostrarles que nuestro consumo es cuidado y responsable. Recordemos que el adolescente nos estará observando y con nuestro ejemplo también le estamos demostrando cómo gestionamos nuestros vínculos, si necesitamos o no del consumo para poder divertirnos o iniciar una conversación.

APRENDER A EVALUAR RIESGOS Y TOMAR DECISIONES



Entusiasmo, atracción por la novedad, no calibrar los riesgos, valorar la compañía de los pares. Estos rasgos, que son fácilmente identificables y esperables en la adolescencia, los harán luego adultos más sanos y responsables. Es necesario y saludable que los adolescentes puedan atravesar estos riesgos para seguir avanzando en esta transición al mundo adulto. No todos los riesgos son iguales, habrá de distintos niveles. Pero no son los adolescentes quienes tendrán que calibrarlos o evaluarlos, somos nosotros los adultos quienes podremos hacerlo. ¿De qué manera? Acompañándolos, estando presentes, con paciencia, promoviendo el diálogo y sosteniendo en estas primeras “salidas al mundo adulto” con los riesgos que esto implica, de manera de poder

ajustar y poner límites cuando sea necesario, para lograr un crecimiento saludable.

Este acompañamiento a través del diálogo y no del castigo indiscriminado será clave para ayudarlos a discernir e ir creciendo responsablemente en autonomía. La capacidad de manejarse por sí mismos y de gestionar sus emociones evaluando los riesgos a los que se exponen no se gana de la noche a la mañana. Se irá consolidando de manera progresiva. Para ello debemos estar presentes, acompañar activamente, establecer un espacio seguro que genere confianza, para que el adolescente pueda tomar decisiones con autonomía, equivocarse, aprender de sus errores y así finalmente crecer.