

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano



Los riesgos y el prisma emocional de los adolescentes

TRABAJO RECEPTACIONAL para obtener el **GRADO** de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: **LAURA IMELDA GUTIÉRREZ LÓPEZ**

Asesora **DRA. ELBA NOEMÍ GÓMEZ GÓMEZ**

Tlaquepaque, Jalisco. 14 de enero de 2022.

Dedicatoria y agradecimientos

A mis padres y hermanos por contribuir en quien soy, por entregarme su corazón y buena voluntad en momentos de crisis.

A mis hijos, Analaura y Juan Jorge, por su paciencia y apoyo en la realización de este mi sueño, fueron mi fuente de inspiración.

A mis confidentes y cómplices, por compartir este proceso de crecimiento y de reencuentro conmigo misma, Marcela, Alejandro y Hans. ¡Gracias por tantos aprendizajes y por estar siempre presentes!

A mis maestros y maestras de la Maestría, por su confianza e inspiración.

A Noemí, mi asesora, que con su experiencia me fue guiando en esta experiencia que el trabajo de obtención de grado me brindó, aprendizaje, confianza y crecimiento tanto personal como profesional

A mí, por mi valentía y constancia para reconstruirme, y convertirme en esta mujer que admiro, reconozco y acepto incondicionalmente con sus aciertos y desaciertos.

Resumen

El propósito principal de esta investigación cualitativa es dar cuenta de la relación entre los vínculos emocionales y las prácticas de riesgo de los adolescentes, considerando su vulnerabilidad y la búsqueda de su identidad, con la intención de acompañarlos en su proceso de crecimiento mediante el reconocimiento de sí mismo y el de sus herramientas para que haga frente a situaciones de riesgo previendo no caer en prácticas autodestructivas.

Los adolescentes del siglo XXI reflejan un carente sentido de responsabilidad, dan muestra de poca conciencia social y poca empatía con el otro, buscan complacer su propio bienestar de manera inmediata y a la medida de su expectativa. Sin embargo, cuando no lo obtienen caen en un estado de crisis emocional, y si a esto se suma alguna situación como separación de los padres, problemas económicos, la enfermedad física o de salud mental de algún miembro de la familia o de alguien significativo y cercano, aumenta su vulnerabilidad y los acerca aún más a los riesgos.

Desde el Desarrollo Humano se propone la presente investigación recurriendo al método fenomenológico y a la entrevista como instrumento, dado que lo que es conocido y accesible para el adolescente es su propia experiencia sobre los riesgos y su emocionalidad, es él quien nos permite conocer cuál es la relación entre estos dos aspectos para gestionar posteriormente acciones que favorezcan la tendencia actualizante de los adolescentes alejándolos de prácticas autodestructivas.

Los entrevistados refieren que muy constantemente se sienten desbordados emocionalmente, confundidos, y en esa situación no han encontrado la mano figura de autoridad que les dé contención en su ambiente familiar. Se reconocen como personas libres, que se les permite hacer y ser lo que desean, sin embargo, se viven en soledad. Por otra parte, narran como las prácticas de riesgo forman parte de su mundo adolescente, y cómo estas son una oferta de pertenecer, pero también tienen una parte lúdica y les ayuda a bajar la ansiedad. Mencionan que la pertenencia a los grupos de autoayuda les ha favorecido para reconocer hasta dónde las prácticas de riesgo, el reconocer sus emociones y poderlas hablar favoreciendo su toma de decisiones.

Palabras clave: adolescentes, riesgos, vínculos, emocionalidad y familia.

Índice

Dedicatoria y agradecimientos	2
Resumen	3
Palabras clave:	3
Índice	4
Introducción	6
1. Justificación	9
1.1. La pertinencia del tema-problema desde el Desarrollo Humano	9
1.2. Objeto problema desde el Desarrollo Humano	11
2. Implicación personal	12
3. Problematicación	14
3.1. Relato natural del proceso de problematicación	14
3.2. El árbol problema	18
3.3. Población, problema y propósito	20
3.4. Primer contacto con los adolescentes	21
3.5. Esquema de categorías	24
3.6. Categorías de la problematicación	25
3.7. Detección de necesidades	34
4. Marco Teórico Referencial	37
4.1. Introducción	37
4.2. Marco Teórico	39
a) Contexto sociocultural y económico	40
b) La familia y el adolescente	43
c) El adolescente del siglo XXI	52
d) La emocionalidad de los adolescentes	61
e) Los riesgos	68
f) Factores de protección	75

5. Metodología	80
5.1. Participantes en la investigación	84
5.2. Contacto fenomenológico	86
5.3. Diario de campo	89
5.4. Mi papel como facilitador	96
5.5. Mi estilo de facilitación	101
5.6. Conclusiones de la experiencia	102
6. Resultados	104
I. Entre la biografía y la pertenencia, los adolescentes y los riesgos	104
II. El prisma emocional con el que los adolescentes miran el mundo	128
III. Figuras de contención emocional	158
7. CONCLUSIONES	167
Bibliografía	171
ANEXOS	177

Introducción

Durante los primeros años de vida, los adolescentes tienen su primer contacto con el amor mediante el afecto de sus progenitores a través de la aprobación y desaprobación que estos emanan en ellos. Según Eric Fromm el amor es un acto que lleva al individuo a humanizarse (Apuntes de clase de DH, 2019), y a partir de esa experiencia de amor que viven los adolescentes con su familia van formando un autoconcepto como una valoración condicional que influye en su desarrollo personal. Sin embargo, Rogers (2014) afirma que el hombre aprende a necesitar afecto y a cómo comportarse para obtenerlo desde la infancia, y al llegar a la etapa de la adolescencia es vulnerable ante el contexto familiar y social que le ha ofrecido infinidad de opciones por descubrir y experimentar a lo largo de su historia.

Los adolescentes son vulnerables ante los cambios que sufren, y actualmente la mayoría están en un contexto familiar donde los padres están inmersos en ocupaciones laborales con el fin de proveer elementos básicos para la familia: casa, alimento, vestido, educación, diversión, además de atender sus propias necesidades afectivas y personales. La situación económica es un factor que mantiene a los padres ausentes ante los hijos o sobreprotectores tratando de compensar un poco la ausencia. Cabe mencionar que también hay padres que son sobreprotectores por considerar como parte de su responsabilidad, evitar el sufrimiento y dolor a los hijos.

También hay adolescentes que son parte de familias que viven la enfermedad o muerte de alguno de los padres, la separación de estos o la integración de nuevas personas a la familia como una pareja nueva de alguno de los padres, o padres ausentes.

El adolescente de esta época está inmerso en un contexto dinámico donde predomina la cultura del consumismo y la inmediatez, la concesión, la abundancia y el placer. La tecnología, la internet y la infoxicación conducen a los jóvenes a crear una realidad virtual. Vive una etapa de construcción de su identidad, de búsqueda de sí mismo, de conocer quién es y experimentar. Desarrolla una nueva imagen corporal. Surge una tendencia por lo grupal, por los iguales. Experimenta una evolución del pensamiento y de lo sexual. Experimenta cambios en su cuerpo y mente, de humor y de conducta, que lo colocan en

un estado vulnerable, y se da cuenta de que surgen nuevas expectativas de los adultos y de la sociedad sobre él al llegar al ser adolescente y aumentan las prácticas de riesgo.

Todo esto que experimenta el adolescente, y el factor económico y social que impacta a su grupo familiar, son factores que provocan que los jóvenes se vivan solos o con el apoyo de un tercero, que bien puede ser el abuelo, un tío o una institución, sin embargo se encuentran en un estado de vulnerabilidad, que llega a conducirlos en ocasiones a un estado de angustia y de incongruencia que los encamina a enfermedades como la ansiedad, la depresión o a manifestar conductas que los pone en riesgo como son lastimar su cuerpo haciéndose cortes en su piel, dejar de comer o comer en exceso, exhibir su cuerpo en las redes sociales, tomar alcohol en exceso o consumir sustancias químicas.

Considerando las características del niño que señala Rogers (2014):

El individuo, durante el periodo de la infancia (...)

1. Percibe su experiencia como una realidad (...)
2. Tiene una tendencia innata a actualizar las potencialidades de su organismo.
3. Interactúa con su realidad en función de esa tendencia fundamental a la actualización. (...)
4. En su interacción con la realidad, el individuo se comporta como una totalidad organizada, como una Gestalt.
5. Se inicia un proceso de valoración organísmica (...)
6. Tiende a buscar las experiencias que percibe como positivas y a rechazar las que percibe como negativas (pp.63-64).

Los adolescentes necesitan espacios de expresión para decir cómo están viviendo su ser adolescente, y al hacerlo logren conocer quiénes son, se comprendan y se valoren, y así favorecer la construcción de su identidad haciendo de lado aquellos introyectos que fueron adquiriendo en la infancia y que en esta etapa no les permiten avanzar en su tendencia actualizante bajo un bienestar. Rogers (2014) afirma que el camino del desarrollo hacia la madurez psicológica, “es la disolución de la valoración condicional, la realización de un yo congruente con la experiencia y la restauración de un proceso de valoración organísmica unificado como regulador de la conducta” (p. 70). Por lo que en esta etapa los jóvenes buscan ser aceptados y reconocidos sin condiciones, demandan la confianza y el respeto de los otros por ser tan sólo quienes son. Este proceso de la

disolución condicional que señala Rogers conlleva un proceso emocional difícil y hasta doloroso para los jóvenes, por lo que contar con figuras de autoridad que den contención favorece el crecimiento y esta etapa de la vida ya que buscan dar un sentido a su vida a pesar de las situaciones adversas en las que se encuentran, y establecen relaciones interpersonales que influyen en su crecimiento personal sin importar si lo hace de manera positiva o negativa.

De tal manera que el problema de investigación de arranque del presente trabajo surge del interés por conocer cómo se vive el adolescente en el mundo, cómo experimenta sus vínculos emocionales para hacer frente a su vulnerabilidad y a las diversas situaciones que se le presentan entre estas las prácticas de riesgo. Se definió realizar una investigación cualitativa a partir del proceso de problematización y de la situación ocasionada por el Covid 19. El método de la fenomenología permitió conocer como están viviendo los chicos su etapa adolescente desde su contexto familiar y social, con la finalidad de apoyar su proceso de crecimiento para que haga frente a situaciones de riesgo y no caiga en conductas autodestructivas.

Se diseñó la entrevista fenomenológica considerando que es una herramienta que nos acercaría a dialogar y a conectar con el experimentar de tres adolescentes que han tenido experiencia con prácticas de riesgo. Los objetos de estudio que direccionaron las entrevistas fueron: Los adolescentes del siglo XXI, sus vínculos emocionales y las prácticas de riesgo.

A partir del análisis de las entrevistas se concluye que el adolescente siente miedo de los cambios que observa y siente en su persona y de su experiencia emocional, satisface su necesidad de afecto creando vínculos donde se reconozca y se valore a sí mismo como ser importante. Los riesgos le dan la oportunidad de satisfacer necesidades afectivas que no fueron cubiertas en la infancia. Las prácticas de riesgo le ofrecen posibilidades de desarrollo, favorecen la construcción de su identidad y le dan la oportunidad de encontrar un sentido a su vida, favorecen su tendencia actualizante. Por lo que consideramos que es óptimo que el crecimiento personal del adolescente incluya experiencias que supongan riesgos y experimentación como una forma de desarrollar habilidades y descubrir sus recursos.

1. Justificación

1.1. La pertinencia del tema-problema desde el Desarrollo Humano

Actualmente algunos adolescentes pasan a ser adultos con carencias emocionales, incluso las empresas dándose cuenta de esto, incluyen en sus perfiles de puesto la inteligencia emocional como un requisito.

Una de las características de los adolescentes es su vulnerabilidad y si a esto le sumamos que están creciendo sin la presencia de una figura de autoridad, con un estilo parental de sobreprotección o con debilidad en su rol como autoridad, y sin herramientas en el manejo de sus emociones, se vuelven presa fácil de los distintos estímulos que los incitan a ponerse en situaciones de riesgo, en una sociedad consumista y materialista.

Conocer cómo se vive el adolescente en su emocionalidad y en los riesgos, y conocer cómo está viviendo su etapa adolescente en su contexto familiar y social, permite identificar cuál es la relación entre los vínculos emocionales y las situaciones de riesgo, con la finalidad de gestionar acciones que favorezcan su proceso de crecimiento para favorecer su bienestar y un funcionamiento individual y social. El presente tema de investigación es pertinente a los propósitos del Desarrollo Humano, Lafarga (2005) define el DH como el estudio de los dinamismos, de los procesos emocionales afectivos y cognoscitivos de las personas y de las actitudes hacia los demás, y las estrategias de relación entre los individuos y entre los grupos.

Como parte del proceso de valorar la pertinencia de nuestro tema, se llevó a cabo una entrevista con Silvia Ameijeira, especialista en el trabajo terapéutico con adolescentes y del manejo de sus emociones, egresada de la Maestría en DH. En este dialogo se confirma que conocer la relación entre los vínculos emocionales de los adolescentes y las situaciones de riesgo es un tema que se relaciona con DH porque favorece su desarrollo en esta etapa de la vida en que la vulnerabilidad aumenta, su emocionalidad es intensa y las expectativas sociales, en ocasiones poco favorecen su crecimiento y a la tendencia actualizante de la que Rogers hace mención.

Revisando la hipótesis general de Carl Rogers (2019) que dice: “Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual” (p. 40). Este tema de investigación puede ser atendido también desde el Enfoque Centrado en la Persona al contar los adolescentes con un espacio de libre expresión donde sientan confianza, aceptación, se sepan escuchados y comprendidos para experimentar y comprender aspectos de sí mismos, y avanzar hacia su madurez, tomando herramientas para enfrentar las diversas situaciones que en la vida se les presenta, pero funcionando con eficacia.

Los riesgos en los adolescentes son tantos que pueden llegar a caer en conductas que afecten su integridad o la vida propia, como son: autolesionarse, dejar de comer o hacer dietas que les provoquen desórdenes alimenticios; practicar el sexting o aceptar retos que los llevan a poner en riesgo su vida por la necesidad de pertenecer; el consumo del alcohol o de drogas; caer en estados de ansiedad, depresión y hasta en optar por el suicidio. La especialista comentó que sin duda son situaciones a las que están llegando los chicos por distintas causas, por lo que recomienda empezar por crear esos espacios para que expresen cómo están y cómo están viviendo aquello que se les presenta, pero también sugiere empezar por aprender a conectar con ellos, viviendo esas actitudes de las que Rogers (2019) tanto enfatiza: la aceptación incondicional, la coherencia y la comprensión empática.

Otro aspecto que se compartió con la especialista fue la inconciencia que parece que viven los chavos, ella enfatizó que esto es una característica propia de los adolescentes; el centro de su vida es él, se centra en su cuerpo principalmente y no sabe de riesgos, por eso es vulnerable y presa fácil para muchos mercados. Por lo que recomienda leer el libro de “*Desarrollo Humano*” de la autora Diane Papalia, para conocer sobre las características evolutivas propias de los adolescentes. También recomendó revisar el libro “*Cómo hablar para que los adolescentes escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes hablen*” de Adela Faber. Además, sugirió investigar cómo son los “centennials”, para comprender su forma de interactuar en su contexto social y familiar.

1.2. Objeto problema desde el Desarrollo Humano

Desde el DH, el interés por saber cuál es la relación entre los vínculos emocionales de los adolescentes y las situaciones de riesgo, corresponde al objeto de las emociones, ya que como han señalado especialistas en DH, las emociones “dan cuenta de quiénes somos y de cómo estamos en el mundo; de los valores, significados y aprendizajes, (...) e informan de las cualidades del entorno social y de los vínculos con los que nos manifestamos en el mundo” (Carretero, M, García, L y Morales, M. 2020, diap.10). El interés de esta investigación es que los adolescentes partan de quiénes son y cómo están en el mundo a partir de su modo de relacionarse con los otros, con el mundo y con los riesgos.

La propuesta es que a partir de la expresión verbal y actitudinal manifiesten cómo viven su adolescencia, que reflejen su contexto social y su emocionalidad a partir de su estar en el mundo. Merleau Ponty (1977) considera que “la afectividad no es una carga emocional *interna* dirigida al... (facilitador); es un comportamiento impregnado en el cuerpo” (Carretero et al., 2020, diap. 11)., pues nuestras emociones hablan de quiénes somos y lo reflejamos desde nuestro entorno social. Por lo que se propone, hacer uso del método fenomenológico tomando en cuenta que “la fenomenología (...) tiene como objetivo fundamental la descripción del hombre en el mundo, de la realidad vivida, de la experiencia” (Moreira, 2001, p.280). Observar la forma de relacionarse de los chicos con el mundo, conocer su contexto social, para entonces comprenderles, identificar sus necesidades para favorecer la construcción de su identidad y su tendencia actualizante. Por lo tanto, los tres objetos centrales de esta investigación y que marcan la dirección a las intenciones enunciadas son: los adolescentes, los vínculos emocionales y los riesgos.

2. Implicación personal

Desde mis estudios universitario escuché que la persona es un ser integral donde la parte emocional es una de las áreas que lo conforman, se hablaba de la psique, mente y cuerpo. Sin embargo, conforme me fui integrando al área laboral me enfoqué más al área cognitiva por la parte académica que atendía, aun cuando trabajé por 12 años en una institución fundamentada en el personalismo donde evaluábamos actitudes y aptitudes más que conocimientos, fue hasta que surgió la necesidad de desarrollar de manera consciente el manejo de las emociones en la formación de mis hijos, entonces caí en cuenta de que las emociones se enseñan, que no se dan por sí solas y a veces el modelaje que uno hace como figura de autoridad no es el adecuado.

Eduqué como madre con las herramientas que había adquirido a lo largo de mi historia personal, pero también con mis necesidades y heridas que a lo largo de ese trayecto he experimentado sin darme cuenta mientras mis hijos eran infantes. Así que al surgir una situación de vida que nos colocó como familia en un estado de incongruencia y vulnerabilidad, la muerte de mi esposo. A mí me condujo a mirar mi interior, hacer una revisión y valorar la situación y mis recursos.

Además, ver los estados de ánimo y las expresiones emocionales de mis hijos me generaban tal dolor que hice frente a la situación con mucha contención personal. Sin embargo, vinieron años de caminar con ellos por un sendero sin luz, donde por momentos había calma y de repente había fuertes caídas o pronunciadas curvas que no sabía a dónde nos conducirían. En ese sendero fui conociendo con ellos los riesgos a los que los adolescentes se enfrentan y comprendí la importancia de desarrollar herramientas que favorezcan el aprender a ser resilientes, la necesidad de educar las emociones y validar su experiencia.

En esta búsqueda de luz, empecé como madre a poner atención a los estudiantes del colegio donde laboro y surgieron en mí varias interrogantes, la principal de estas fue: ¿qué pasa con los adolescentes para que se conduzcan de manera irresponsable y que opten por prácticas de riesgo?

Me fui dando cuenta conforme aplicaba el taller de Habilidades Socioemocionales en la secundaria y asistía a grupos para padres, que una de las herramientas fundamentales para que un adolescente salga adelante de una situación de crisis es tomar conciencia de cómo se vive en la situación y cómo les hace frente, por lo que contar con un espacio donde pueda expresar cómo se relaciona con el mundo desde su ser adolescente, y pueda adquirir herramientas que le ayuden a manejar sus emociones, de forma que favorezca su crecimiento personal y los aleje de conductas autodestructivas como el consumo de alcohol o drogas, iniciar la vida sexual sin un cuidado responsable, desarrollar desórdenes alimenticios, lastimar su cuerpo, desarrollar estados de depresión o ansiedad, aceptar retos que pongan en riesgo su integridad y su seguridad, u optar hasta por el suicidio.

3. Problematicación

Los adolescentes del siglo XXI reflejan dificultad para manejar sus emociones ante los cambios que implica el crecimiento en esta etapa de su vida y de las situaciones que el contexto de alguna manera le presenta, esto aumenta su vulnerabilidad para caer en prácticas de riesgo que pueden ocasionar alguna alteración en su desarrollo personal o crear un daño en su crecimiento.

Problematicar es un proceso donde se plantea un cuestionamiento a partir de un interés personal para luego contextualizar y analizar las causas y efectos y sus relaciones con la finalidad de dar una solución o una alternativa. La problematicación implica intervenir y justificar el interés por el tema que nos aqueja, y hacerlo desde el Desarrollo Humano es pasar de ser un tema de interés personal a un tema de interés social con la intención de aportar algo al otro, concibiendo al otro como una persona capaz y única.

El problema es identificado desde mi propia experiencia laboral y familiar con adolescentes, además del contacto con chicos de entre los 11 y 16 años que pertenecen a un grupo de autoayuda y al dialogo con la especialista en adolescentes.

3.1. Relato natural del proceso de problematicación

Al iniciar el presente Trabajo de Obtención de Grado, primeramente, me di a la tarea de redactar cuáles eran mis temas de interés, y enlisté los siguientes:

- a) La falta de conciencia social de los alumnos de secundaria
- b) La carencia del manejo de emociones en alumnos de secundaria ante la vulnerabilidad propia de la etapa, para hacer frente a las situaciones conflictivas que se les presenten, alejados de conductas de riesgo
- c) La falta de empatía del adulto con los adolescentes, y su carencia en el manejo de sus emociones para escuchar y guiar las necesidades de los adolescentes

Enseguida, redacté un texto sobre mi implicación con relación a estos temas enlistados, partí de una serie de preguntas considerando mi experiencia e historia personal. Durante la redacción, me doy cuenta de que mi mayor interés es la carencia del manejo de emociones en alumnos de secundaria ante la vulnerabilidad propia de su etapa, para que hagan frente las situaciones conflictivas que se le presentan en su vida de una manera eficiente y eficaz.

Una vez definido el tema-problema: El adolescente, sus vínculos emocionales y los riesgos, considerando estos tres elementos como los objetos centrales que guiarían el trabajo.

Luego realicé una entrevista con una especialista en el tema de los adolescentes y sus emociones, con ella compartí el tema de interés y se dialogó sobre la pertinencia de éste con en el Desarrollo Humano. Gracias a esta experiencia, reconocí la importancia de conocer cómo están viviendo los jóvenes su etapa adolescente para apoyarles en su proceso de madurez, reconociéndose a sí mismos.

La especialista comentó que los adolescentes están cayendo a prácticas de riesgo y de autodestrucción por diferentes factores, y enfatizó que justo creando espacios donde los adolescentes puedan explorar su experiencia de esa etapa, y puedan expresar cómo se sienten y están, y respondan a eso que sienten y viven”, es que podemos contribuir a que los chicos eviten caer en esa situaciones de riesgo; además de que estos espacios atienden a la hipótesis de Rogers (2019) “Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual” (p. 40)., recomendó empezar por crear esos espacios para que ellos expresen cómo están y cómo lo están viviendo, pero que también empezara por aprender a conectar con ellos, aplicando las actitudes de un facilitador con un Enfoque Centrado en la Persona: aceptación positiva incondicional, congruencia y comprensión empática. Rogers (2019)

Después indagué que había sobre el tema, eso permitió darme cuenta de cuáles eran mis supuestos, y cuáles mis conocimientos por la experiencia, y mi contacto con adolescentes en mi trabajo profesional y rol como mamá. De esta indagación en Google

Académico encontré: artículos y textos que hablan sobre el adolescente y el desarrollo de sus emociones; la importancia de cuidar su salud emocional y mental; sus estados de ánimo; se hace alusión a la relación entre la inteligencia emocional y el papel de ésta con relación a las conductas de los chicos; y hay títulos sobre la relación entre la inteligencia emocional y las habilidades sociales para la aceptación social y su rendimiento escolar. En cuanto a los riesgos hay textos que enlistan un número determinado de riesgos entre los adolescentes, de estos tomé palabras clave para realizar el mapa conceptual que muestro enseguida. También encontré ejes de protección ante los riesgos como son: la familia, la inteligencia emocional y estrategias de seguridad con relación a las redes sociales y la tecnología.

Una vez obtenida esta información de Google Académico y de la especialista realicé un análisis a partir de una serie de preguntas que me planteé, para luego a partir de la estrategia del árbol del problema encontrar mediante un método relacional posibles causas y consecuencias del tema-problema.

Las preguntas que redacté fueron las siguientes:

1. ¿Por qué los adolescentes no manejan de forma eficaz sus emociones?
2. ¿Cuál debiera ser el manejo eficaz de las emociones de un adolescente en esta época?
3. ¿Cuáles son las características de un adolescente del siglo XXI?
4. ¿Cómo expresa su mal manejo de las emociones un adolescente?
5. ¿Qué es una situación de riesgo para un adolescente?
6. ¿Cuáles son las situaciones de riesgo a las que se puede enfrentar cualquier adolescente?
7. ¿Se puede prevenir que los adolescentes tengan un buen manejo de las emociones?
8. ¿Cómo se puede prevenir que los adolescentes tengan un buen manejo de sus emociones?
9. ¿A qué llamamos manejo de las emociones?
10. ¿Sólo la falta del manejo de las emociones es lo que los pone en situaciones de riesgo?

11. ¿Cuáles son algunos síntomas que indican que un adolescente no está haciendo buen manejo de sus emociones?
12. ¿Qué efecto o conducta presenta el adolescente cuando se involucra en una situación de riesgo?

Posteriormente, entrevisté a dos alumnos de una secundaria privada en un día que no había clases regulares, asistieron para unas asesorías extraescolares sólo los alumnos que lo requerían mientras los maestros tenían unos cursos de capacitación que coordina la SEP. Desgraciadamente había quedado con ellos de continuar la siguiente semana con las entrevistas, pero inició la contingencia por el Covid 19, y ya no tuvimos la oportunidad de hacerlo. Así que asistí a una sesión de un grupo de autoayuda para adolescentes con familiares en adicciones y adolescentes en proceso de recuperación por adicciones. Redacté un reporte por cada entrevista.

Dada la contingencia no pude realizar más entrevistas a los dos adolescentes, así que elaboré mi autobiografía encausada a la experiencia como madre de dos adolescentes y otro texto narrando mi experiencia laboral con adolescentes. Luego leí textos en Google Académico sobre mi tema, hice cinco citas textuales como fichas; ya conjuntadas estas evidencias y las cinco fichas informativas, empecé el trabajo de categorización donde primero releí cada instrumento, subrayé aquello que me brindaba información con relación a mi tema. Después, elaboré un cuadro donde fui anotando cada evidencia subrayada de esos documentos, anoté palabras clave de cada evidencia, realicé un esquema a partir de la información que había registrado.

Luego, reorganicé el cuadro tomando en cuenta las palabras clave y le di el nombre a cada categoría, resultando cinco:

- i. Falta de la presencia de figuras de autoridad que den contención emocional a los adolescentes
- ii. Falta de expresión emocional que les ayude a los adolescentes a liberar lo que sienten
- iii. Falta de aceptación de sí mismo que les brinde seguridad a los adolescentes
- iv. Falta de límites no da herramientas a los adolescentes para distinguir el nivel de riesgo de una situación

- v. Falta de identificación de los estados de ánimo dificulta el reconocimiento de sus necesidades.

Posteriormente redacté una breve descripción de cada una y anoté una cita para cada evidencia y enseguida hice una reflexión por cada categoría, y finalmente redacté un texto sobre cada categoría tomando algunas de las citas anotadas en el cuadro de categorías para conjuntarlas en un solo texto.

Enseguida enlisté una necesidad que surgía de cada categoría, entre éstas surgieron las siguientes:

1. El adolescente requiere la presencia de una figura de autoridad que le dé contención.
2. Los adolescentes necesitan espacios para expresar lo que están sintiendo, piden ser escuchados y atendidos afectivamente.
3. Los adolescentes necesitan trabajar en su autoconocimiento.
4. Los adolescentes necesitan límites.
5. Los adolescentes requieren herramientas para identificar sus estados de ánimo.

Describí las necesidades para después iniciar la integración de trabajo de problematización y redactar un breve texto sobre este tema para enseguida conjuntar tomando el árbol de problemas.

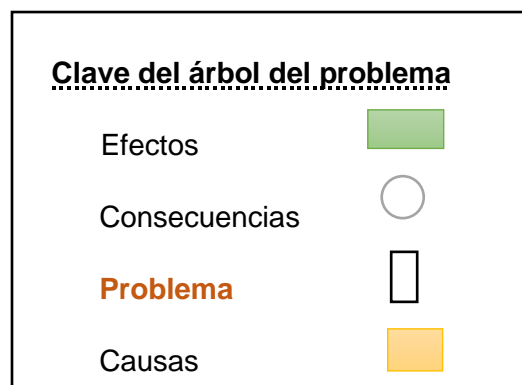
3.2. El árbol problema

Utilizar como herramienta el árbol problema, facilitó definir el tema central, identificar a los actores y esclarecer las causas y los efectos del problema social de interés. El árbol problema que se muestra enseguida expresa en las raíces que los adolescentes son seres vulnerables y que no se responsabilizan fácilmente, que varios han vivido sobreprotección por parte de los padres o han experimentado la separación o el divorcio de sus progenitores, o tal vez la ausencia o abandono de uno de ellos, hay otros que han crecido con falta de límites o con la adicción de alguno de los miembros de su familia, o con la enfermedad de algún miembro de su familia o con una mala relación con sus padres o con uno de ellos.

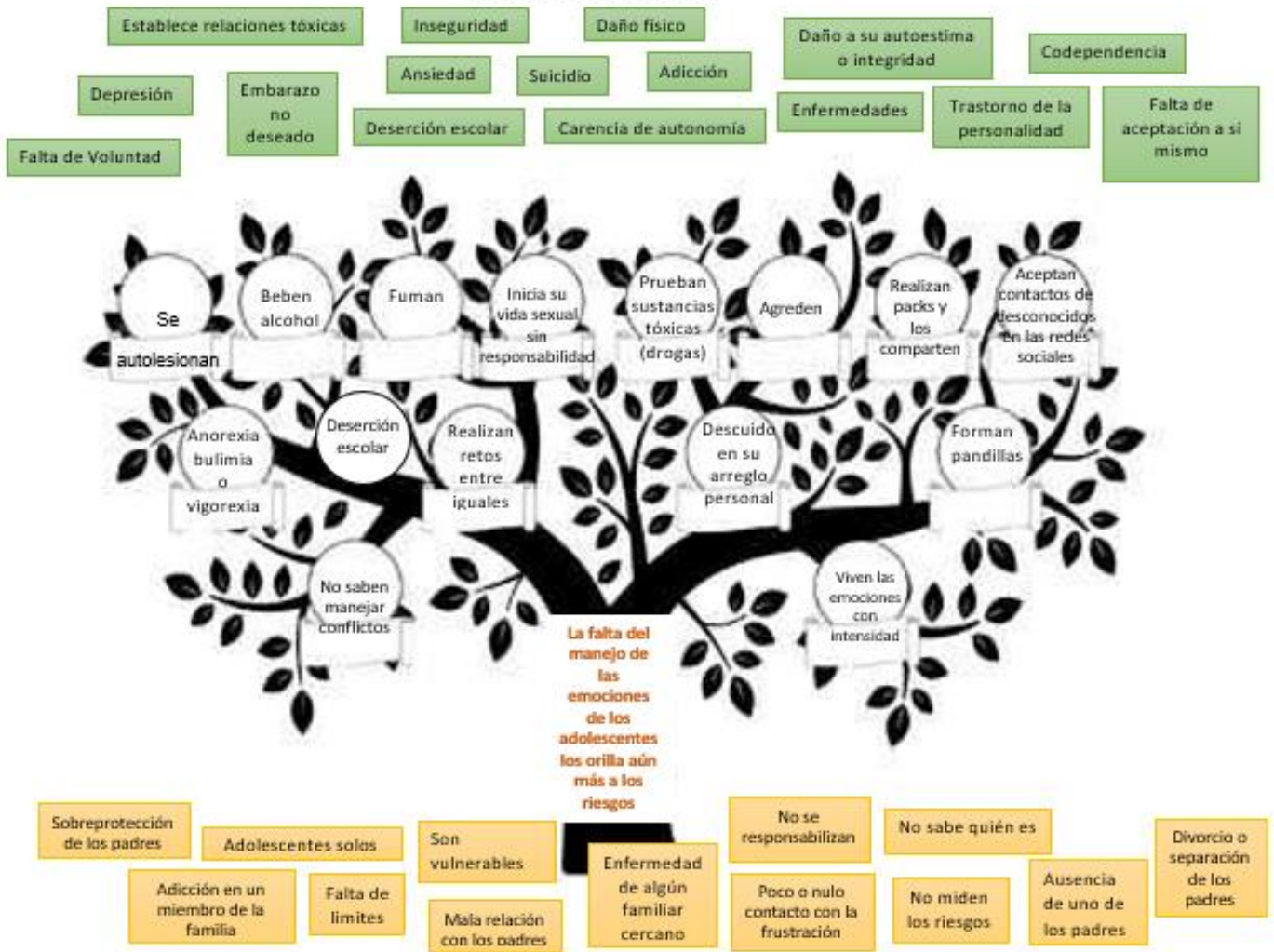
El adolescente se siente sólo, no sabe quién es, no sabe manejar la frustración y medir las prácticas de riesgos, y se desbordan la mayoría de ellos en sus emociones, viven intensamente las emociones que señala Muñoz Polit (2012) como universales y comunes en cualquier ser humano: miedo, enojo, tristeza, alegría y afecto. Cualquiera de estas situaciones ocasiona dificultad en el adolescente para manejar sus emociones y los puede acercar a los riesgos o prácticas autodestructivas como lo que se muestra en la ramas del árbol: establecer relaciones tóxicas que entorpecen su crecimiento, desarrollar inseguridad, estados de ansiedad o depresión, codependencia o adicciones; caer en una falta de aceptación de sí mismos, empobrecer su propia voluntad y carecer de autonomía, llegar a la deserción escolar, a un embarazo no deseado; causarse daños físicos, afectar su autoestima, optar por el suicidio o desarrollar trastornos de personalidad.

Por último, los cuadros verdes que se encuentran arriba del árbol, señalan los efectos que se observan a partir de la relación entre las causas y las consecuencias del problema principal. Manifiesta una carencia de autonomía, una falta de voluntad propia, cae en depresión fácilmente y/o en estados de ansiedad, se vive inseguro y su autoestima se ve afectada, se puede dar una deserción escolar, el desarrollo de una adicción, daño físico a su cuerpo, establece relaciones tóxicas, cae en una codependencia, en un trastorno de la personalidad, un embarazo no deseado, una enfermedad de transmisión sexual o hasta el suicidio.

En la siguiente página se muestra el árbol del problema de acuerdo a la clave que a continuación se presenta.



ÁRBOL DEL PROBLEMA



3.3. Población, problema y propósito

A partir del árbol problema se definió dirigir el presente trabajo de investigación a adolescentes de entre 11 y 19 años aproximadamente con la intención de conocer cómo viven su emocionalidad en esta etapa y las prácticas de riesgo para encontrar la relación que hay entre estos dos aspectos y considerar la pertinencia para identificar acciones que ayuden a prever que caigan en prácticas autodestructivas durante esta etapa.

Por lo tanto, el problema central de este trabajo refiere a la falta del buen manejo de las emociones de los adolescentes y cómo esto contribuye a acercarlos aún más a los riesgos, cayendo fácilmente en conductas autodestructivas.

El propósito de esta investigación es conocer la relación entre la emocionalidad de los adolescentes y los riesgos, para crear estrategias que favorezcan su tendencia actualizante mediante acciones que los alejen de las prácticas autodestructivas.

3.4. Primer contacto con los adolescentes

Una vez definido el problema, planeé el primer contacto con algunos adolescentes con el propósito de conocer, cómo se vive el adolescente en el mundo para hacerle frente a su vulnerabilidad y a los diversos problemas y riesgos que se le presentan. Inicialmente se entrevistaron dos estudiantes de Secundaria, ambos con problemas de conducta, falta de autocontrol y bajo desempeño académico, al cual llamaré al de 12 años de edad Emiliano y al de 14 Alonso.

Las preguntas formuladas de inicio fueron las siguientes:

- 1) ¿Cómo estás hoy?
- 2) ¿Qué es estar bien, o según la respuesta anterior?
- 3) ¿Qué te hace estar triste?
- 4) ¿Qué te hace estar enojado?
- 5) ¿Has estado en una situación de riesgo?, ¿cuál?
- 6) ¿Tienes redes sociales?
- 7) ¿Te has visto en una situación de riesgo por las redes sociales?, ¿cuál?
- 8) ¿Practicas algún deporte extremo, cuál? ¿Qué sientes cuando lo practicas?

También se tuvo la oportunidad de observar por dos horas una junta de un grupo de autoayuda de adolescentes que oscilan entre los 11 y 18 años.

Al tener estos dos espacios de contacto se observó que hay una diferencia entre ambos. Los primeros, los entrevistados, son chicos que reconocen que hay riesgos a los que se han enfrentado ellos o simplemente saben que existen, aunque expresan que no han estado en contacto directo con ellos, hablan de sus emociones con facilidad, identifican lo que los entristece, los enoja y les da miedo, al momento de invitarlos a dialogar muestran un gran interés por hacerlo y deseo de conversar con alguien.

El puberto de 12 años cuando le hago la invitación para conversar, inmediatamente acepta y aun cuando le doy una hora para vernos, él muestra deseos de hacerlo e incluso propone dejar de tomar su refrigerio para platicar en ese preciso momento. El segundo chico, de 14 años, accede también a platicar, inmediatamente se aleja de sus amigos y se sienta conmigo, se muestra abierto y seguro, sin filtro incluso en su lenguaje, al yo concluir la charla él me dice: -si gustas el martes, después del puente del 16 de marzo, podemos seguir platicando o me preguntas lo que quieras. Noté que ambos hubieran querido seguir platicando, encuentro que los dos tienen el deseo y la necesidad de ser escuchados, ambos hablan de un vacío y soledad entre líneas.

El chico de 12 años habla de la ausencia de su mamá por el trabajo, pues seguido viaja y él se queda sólo aunque está su papá, pero él también trabaja y se queda sólo, además señala que lo que más le entristece es decepcionar a su mamá pues cada que vuelve ella, él sólo tiene malas calificaciones para mostrar, algo que predomina en este alumno es que no deja de moverse, lo reconoce y expresa que le cuesta mucho dejar de moverse y que necesita constantemente salir del salón, sin embargo el tiempo que estuvo conmigo hablando uno a uno observé que hubo control de su cuerpo y que al hablar lo hacía con calma y en varios momentos tomaba aire profundamente.

Por su parte el adolescente de 14 años señalaba que a él lo que más lo hacía feliz era salir de su casa, estar fuera de ella, hacer lo que sea, pero fuera de casa. Habló de ser un chico de emociones fuertes y de tener mucha energía, mencionó que ya su papá le había comprado dos peras de box, pues la primera la destrozó en un arranque de mucha furia, habló de cómo esto ha sido complicado en su vida.

En cambio, en el grupo de autoayuda, los adolescentes ya llevan un trabajo de crecimiento personal avanzado, han tenido alguna guía, tratamiento o reforzamiento para hacerle frente a situaciones difíciles que han tenido en su vida. Las situaciones a las que se han enfrentado son a la muerte de un ser cercano, a la ausencia de un ser querido y la falta de afecto de papá o mamá, a la no aceptación de otros de sí mismos, a problemas alimenticios, al contacto y consumo de las drogas (marihuana y cristal), abuso sexual, violencia familiar, divorcio, consumo de drogas o alcohol por parte de mamá o papá, un fuerte acoso escolar y violencia, cutting, sexo a temprana edad buscando afecto,

expresan que cayeron en lo antes mencionado por vivir sentimientos de soledad, inseguridad, por la falta de cariño y afecto de sus padres y compañeros, por la falta de aceptación de sí mismos y de los otros.

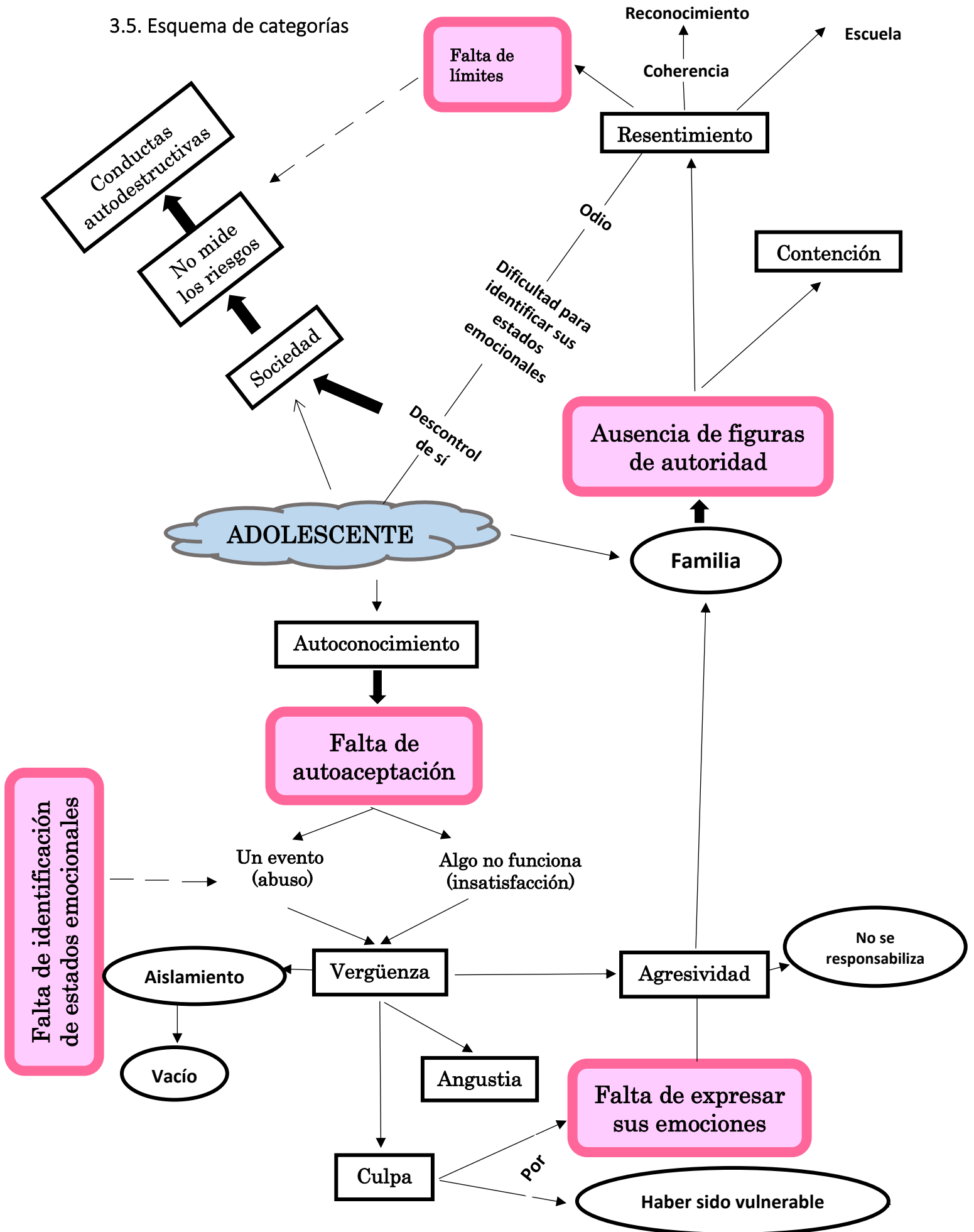
Cuando se les da la oportunidad de opinar, casi todos lo hacen, se arrebatan la palabra unos a otros, no esperan a que el que tiene la palabra termine, sus aportaciones son muy enriquecedoras y responden a lo que se les solicita, por lo que interpretó que también reflejan una necesidad a ser escuchados. Estos chicos muestran un mayor autoconocimiento de sí mismos, reconocen lo que los ha llevado a actuar de una manera poco eficaz.

La última actividad que realizaron fue la de crear un cuento, “cuéntame un buen cuento”, donde a partir de personajes, lugares, situaciones y acciones que entre todos enlistaron previamente usarían en su texto, pero narrarían en el cuento una situación que hubieran vivido. En este momento la mayoría de los chicos se concentró totalmente en su creación literaria, al final todos compartieron su cuento, los primeros empezaron leyéndolo y después, como a partir del cuarto de 19 jóvenes, ya lo contaban y terminaban contando su historia a manera de cuento, unos a otros se apoyaban diciéndose no importa, tú llora, vamos, ánimo.

A partir del contacto que tuve con los adolescentes me doy cuenta que efectivamente al no saber manejar sus emociones caen fácilmente en situaciones de riesgo donde encuentran algo que han ansiado o les hace sentir mejor que cómo estaban. Conforme avancé en el análisis de los resultados de las entrevistas de primer contacto, encontré que a la mayoría de las conductas autodestructivas que habían llevado a cabo, les antecedía un estado emocional ocasionado por una situación personal y/o una situación familiar de la infancia que no lograron resolver.

Cabe señalar que a partir de la contingencia sanitaria no pude continuar con las entrevistas y me remití a asistir a un grupo de autoayuda para adolescentes, donde centré mi análisis en tres jóvenes de manera puntual, pero recuperé información general del grupo que abonaba a mi problema de investigación.

3.5. Esquema de categorías



3.6. Categorías de la problematización

Una vez definidos el tema central, la población y el propósito, surgieron preguntas que nos colocaron en el primer contacto de campo donde realizamos entrevistas a adolescentes y compartimos una experiencia con chavos de un grupo de autoayuda, cuestionamiento como los siguientes: cómo se vive el adolescente en el mundo para hacerle frente a su vulnerabilidad y a los diversos problemas que se le presentan de una manera más fácil y adecuada, cómo están viviendo los chicos su etapa adolescente desde su contexto social.

A partir de estas preguntas surgieron temas de interés, por lo que realicé una búsqueda de artículos académicos con la finalidad de conocer qué había sobre cada uno de las temáticas. De esta consulta de información definí las categorías de problematización que a continuación enlisto y que se observan en el esquema de la página anterior:

- i. Falta de la presencia de figuras de autoridad que den contención emocional a los adolescentes
- ii. Falta de expresión emocional que les ayude a los adolescentes a liberar lo que sienten
- iii. Falta de aceptación de sí mismo que les brinde seguridad a los adolescentes
- iv. La falta de límites no da herramientas a los adolescentes para distinguir el nivel de riesgo de una situación
- v. La falta de identificación de los estados de ánimo dificulta el reconocimiento de sus necesidades.

i. Falta de la presencia de figuras de autoridad que den contención emocional a los adolescentes

Actualmente ambos progenitores de los adolescentes se encuentran económicamente activos, es decir son hijos de padres que se encuentran inmersos en actividades económicas. Una de las principales preocupaciones de los padres es el aspecto económico, “es probable que la progresiva integración de la mujer al mundo laboral, se

asocie con un cambio al interior de la familia que dificulte la disponibilidad emotiva y física para sus hijos e interfiera en la comunicación con ellos" (Huitrón-Bravo, 2011, p.40); por lo que los jóvenes han de aprender a ser; independientes desde pequeños o en el mejor de los casos los tutores acuden a un tercero para que lo apoye en su cuidado para poder dedicarse a su labor profesional o de ser proveedor.

La presencia de las figuras de autoridad es esencial para fortalecer a los adolescentes; las rutinas familiares y la disciplina que los padres establecen como parte de los hábitos y costumbres del hogar les da un orden interior y una seguridad, otorga disciplina que con el tiempo favorecerá los límites y estos en la autorregulación de sus conductas y sus emociones. "Quizá por la falta de conocimiento de los padres de las actividades de los hijos, ausencia o falta de definición de reglas en la casa, ausencia de rituales familiares y de actividades conjuntas" (Huitrón-Bravo, 2011, p.40). es que se convierten en amigos de sus hijos o simplemente van al día, sin crear hábitos que formen una estructura solida en los chicos.

Los adolescentes fácilmente pierden la noción del bienestar del otro, requieren límites que les permitan manejar la tolerancia, el espacio y el momento del otro, desgraciadamente el contexto de hoy les pone todo de manera inmediata, no ayuda esto a desarrollar la actitud de la espera, de la escucha, de hacer un alto para reflexionar y decidir, van a un ritmo acelerado, viviendo en piloto automático, por lo que requieren de una figura que les vaya marcando momentos y modos de estar en el mundo, que vaya brindando contención.

Los adolescentes muestran deseos de expresarse y de ser escuchados con atención, eso les hace sentir importantes y prefieren estar donde se saben escuchados, que haciendo cosas improductivas o viviendo momentos de ocio que lejos de dejarles un beneficio les provoca una sensación de soledad y vacío.

Los padres sobreprotectores " (...) ante todo aquello que podría suscitar una emoción indeseable, la primera reacción es emitir un juicio" (García, s.f., p.1), esto no favorece la comunicación con los adolescentes ya que se sienten juzgados como parte de esa tribu

a la que pertenecen: "Adolescentes", así que optan por alejarse de la figura de autoridad para no sentirse señalados, criticados o incomprendidos.

El adulto como educador ha de marcar límites al puberto en pro de su desarrollo y crecimiento eficiente. Por lo que la escucha empática de los adultos es necesaria para con los adolescentes, para que estos se sientan validados, escuchados y tenga así la disposición de tomar un consejo o se permita reflexionar sobre una situación.

El rol del padre en las familias mexicanas no ha sido por generaciones haciendo presencia ante los hijos, sino como proveedor, actualmente es un rol que se está transformando, participa más en actividades que lo acercan más a sus vástagos, sin embargo, los compromisos laborales y las pocas herramientas de estos para entablar una interacción empática con ellos son pocas, o se convierten en sus amigos o se mantiene alejados de ellos.

La figura de autoridad debe mostrarse como un ser congruente y auténtico frente a los adolescentes, para hacerles ver cuáles son sus emociones y cuáles no, para brindarles seguridad. Cuando la figura de autoridad no cuenta con herramientas en el manejo y la expresión de las emociones se vuelve complejo, o peor aun cuando, el adulto tiene situaciones no resueltas de su pasado, pues se corre el riesgo de que "las emociones pueden transmitirse de una generación a otra. Pero la generación siguiente es incapaz de manejar unas emociones que no son las suyas" (García, s.f., p.3), es más difícil orientar a los hijos. Comúnmente se transmiten los mismos miedos e inseguridades y eso no favorecerá el desarrollo de los hijos.

La familia debiera ser un lugar seguro para los adolescentes. Sin embargo, en ocasiones no reciben la escucha, ni la atención necesaria que les brinde esa seguridad para hacerle frente a cualquier adversidad que se les ponga en frente. En estos casos el adolescente podría considerar una opción el aislamiento al no encontrar esta presencia de autoridad. Prefieren estar con una figura que les brinde atención, seguridad, e incluso podría ser ésta una persona ajena a la familia.

Los adolescentes aun cuando han llevado un proceso terapéutico o de trabajo sobre su persona, están deseosos de compartir lo que les aqueja cuando están en un ambiente que les haga sentir seguros y fuertes, apoyados y sostenidos. "La posible disminución de la participación de los padres y/o madres en el proceso educativo de los adolescentes y la menor disponibilidad de tiempo de las madres de familia es probablemente un factor que dificulta la comunicación y conexión adecuada con los hijos" (Huitrón-Bravo, 2011, p.40). Validar la emoción es importante y necesaria para el adolescente, y la presencia del adulto es indispensable pues lo fortalece y lo reafirma. Una figura de autoridad que da contención desde la infancia, favorece a la toma de conciencia de las posibles consecuencias de sus actos y a la autorregulación; empieza por el autocontrol de su cuerpo, de sus sensaciones, para luego tener una regulación en sus pensamientos y emociones. Por eso es tan importante que las figuras de autoridad de la familia atiendan la importancia de generar vínculos que favorezcan el bienestar de todos.

Ante situaciones como la falta de una figura de autoridad dentro de la familia, el adolescente debe buscarla en otro lugar, pues requiere de esa figura para su crecimiento personal y sobrevivencia ante situaciones adversas.

ii. Falta de expresión emocional que les ayude a los adolescentes a liberar lo que sienten

Ante la poca presencia de una figura de autoridad y el contexto social tan violento que están viviendo los adolescentes, y si aún le sumamos la violencia dentro de la familia, esto los incita a expresar emociones agresivas y violentas. Fácilmente se desbordan en sus sentimientos al grado de perder el control de sí mismos y de lastimar a otros, no se hacen responsables de sus emociones ni de las conductas que surgen como resultado de sus sentimientos. "Demasiadas necesidades no satisfechas, pero sobre todo la ausencia de poder real sobre la propia vida, asientan los cimientos de la violencia" (García, s.f., p. 10). En su cuerpo se observa un constante movimiento y por momentos usando palabras altisonantes, expresan cómo generan un daño a alguien o un destrozamiento a algo verbalmente y su cuerpo se llena de fuerza al igual que su voz mientras lo dice. En ocasiones no encuentran las palabras para enunciar lo que sienten y recurren al cuerpo para darse a entender.

Las creencias rigen su conducta, pero a veces estas los alejan de sus propias emociones, comúnmente se contraponen y viene un estado desagradable en su estado anímico que los altera, perdiendo el control de su propia vida, de sus emociones y de la toma de conciencia y desbordándose en una emoción.

Los adolescentes que ya han caído en situaciones de riesgo, como el consumo a las drogas, al alcohol, a la prematura vida sexual, al abuso sexual, la violencia intrafamiliar, al bullying a un grado de violencia no sólo psicológica si no también física, a los desórdenes alimenticios y a la muerte. Son jóvenes que expresan haber sentido un gran vacío en sus vidas, soledad, desamparo, inseguridad, vergüenza, carencia de afecto y aceptación, insatisfacción de lo que son y una gran envidia por lo que otros tienen, no sienten una aceptación por su familia, "un sufrimiento (...) puede hacer daño durante mucho tiempo cuando no tiene espacio para expresarse" (García, s.f., p.1), así que llegan a sentir mucho resentimiento ante su madre o la familia completa.

Expresan que cuando han estado sintiendo estas emociones por un tiempo largo es cuando han caído en conductas de riesgo buscando salir de ese estado, teniendo la esperanza de solucionar sus problemas, por tanto "las emociones necesitan ser liberadas. Si las guardamos dentro de nosotros nos oprimen, pero lo cierto es que los gritos y el llanto molestan" (García, s.f., p.1).

El ser humano a cualquier edad padece y siente sensaciones y emociones no gratas que le generan sufrimiento y dolor, y no es dejándolas pasar y viendo lo bueno de la vida que se van a modificar, es decir, creer que viendo lo positivo a todo llegará la felicidad y lo hará más fuerte para hacerle frente a los problemas de la vida, sino por el contrario, hay que dar lugar a ese sentimiento desagradable para entonces liberar y ser resilientes. "La mayoría de las investigaciones señalan la empatía del adulto, el reconocimiento que pueda hacerse de ellos como un grupo de valor, la participación protagónica, el estímulo del auto-control y el reconocimiento como persona como factores que promueven la resiliencia" (Munist & Suárez Ojeda, 2007 en Cardozo y Alderete, 2009, p.154) elementos esenciales para un buen desarrollo emocional de los adolescentes y alejarlos de conductas autodestructivas.

Identifican que el no saber manejar sus emociones y expresar sus necesidades de manera asertiva a figuras de autoridad les generó estrés, molestia y agresión que poco a poco se convirtió en resentimiento. "Las cosas no dichas y los pequeños rencores se acumulan y un buen día resulta que el vaso está lleno y la emoción expresada es excesiva" (García, s.f., p.2), así que en el grupo de autoayuda han encontrado una aceptación, un apoyo y una comprensión empática y un espacio donde pueden expresar sus emociones y liberarse de ellas para mantenerse en un estado de armonía y no caer en un desbordamiento de emociones.

iii. Falta de aceptación de sí mismo que les brinde seguridad a los adolescentes

Desde los primeros años de vida los adolescentes fueron formándose un concepto de ellos mediante las diversas experiencias de su historia personal, la interacción con los otros reafirma su concepto. Como señala Feldenkrais (s.f.) "la autoimagen es el resultado de la propia experiencia, el hombre tiende a considerarla como algo que se le ha sido otorgado por la naturaleza" (p.28). Lo que cree de sí mismo es lo que conduce su forma de estar en el mundo.

Los adolescentes que ya han tenido conductas autodestructivas mencionaron que hubo situaciones de abuso o de insatisfacción en su infancia que les provocó el sentirse diferentes a los demás, sentirse defectuosos, que no encajan en el grupo, o sentir vergüenza, por lo que se aíslan al principio, pero con el tiempo esto les crea angustia y culpa por haber sido vulnerables y por no haber identificado lo que le sucede y expresar lo que necesitan. Estas experiencias afectaron su autoconcepto y por tanto la aceptación se dificulta. En cambio "una autoestima positiva, actúa como factor de protección, pues atenúa los efectos negativos en los adolescentes expuestos a altos niveles de estrés" (Cardozo y Alderete, 2009, p.176).

La falta de no saber reconocer sus sentimientos, sus sensaciones y emociones los llevó a perder el control de sí mismo. Esto les dio como resultado un malestar que los condujo a expresarse emocionalmente de manera agresiva y violenta principalmente con las figuras de autoridad que no sentían como suficientes o presentes pues "los individuos,

(...) tienden a identificar sus autoimágenes con lo que ellos valen para la sociedad" (Feldenkrais, s.f., p.26).

Los adolescentes que no han estado en un proceso terapéutico o no han tenido conductas autodestructivas, ven su conducta como algo normal en un joven y se les dificulta responder a preguntas simples como: ¿qué te enoja?, ¿qué te pone triste?, incluso para expresar emociones tardan en encontrar las palabras. Al igual que a los niños les cuesta mucho hablar de ellos, es atemorizante. Sin embargo, no reconocer su forma de pensar y de sentir, no favorece el desarrollo emocional y afectivo, lo cual puede provocar inseguridades por la falta de aceptación de sí mismos por no tener un autoconocimiento previo, eso los hace seres vulnerables y los orilla a buscar saciar su necesidad afectiva ante la ausencia de reconocimiento, la autoaceptación y de la figura de autoridad.

Como apoyo a la aceptación de sí por parte de los adolescentes se sugiere trabajar la resiliencia ante las dificultades que presentan algunas familias. Cardozo y Alderete (2009) consideran que para prevenir que los adolescentes caigan en conductas autodestructivas por no medir los riesgos de manera consciente es necesario garantizar una serie de recursos en los chicos como "los recursos internos (como el autoconcepto, autorregulación de habilidades cognitivas- emocionales) (...) y el soporte social (monitoreo parental y escolar), son buenos predictores de la resiliencia" (Cardozo y Alderete, 2009. p.175), ante situaciones familiares que no puede el adolescente modificar.

Como apoyo al desarrollo personal eficaz de los adolescentes es necesario además del autoconocimiento, atender el autorreconocimiento, Feldenkrais (s.f.) afirma que "reconocer el propio valor es importante al emprender el mejoramiento de sí mismo, pero el logro de todo mejoramiento real exige (...) el respeto por sí mismo" (p.28).

iv. Falta de límites no da herramientas a los adolescentes para distinguir el nivel de riesgo de una situación

Ante la ausencia de una figura de autoridad que les dé contención a los adolescentes, no adquieren límites que faciliten el detenerse a reflexionar antes de tomar una decisión. Si

se les otorgaran esos límites desde la infancia lograrían desarrollar el autocontrol y por ende el autocuidado. Casullo (2011) afirma que "los adolescentes que perciben mayor autocontrol frente a posibles accidentes que pudieran ocurrir en la vía pública (...) asumiendo conductas de autocuidado, muestran mayor bienestar psicológico, autocontrol emocional y habilidades sociales" (p. 32), por lo que saldrían la sociedad con herramientas de autocuidado que pudieran alertar de posibles riesgos.

Por lo contrario, se creó en ellos mucho resentimiento y odio hacia sus familias ante su ausencia, la falta de escucha, atención y límites, además se culpaban a sí mismos por no poder identificar lo que les sucedía, y por no poder expresar sus emociones y no lograr identificar lo que necesitaban. Esto ocasionó que cayeran más fácilmente en conductas autodestructivas, pues "los adolescentes que provienen de familias percibidas como disfuncionales, tienen una mayor probabilidad de desarrollar ciertas conductas de riesgo como por ejemplo el consumo de sustancias lícitas e inicio temprano de la actividad sexual" (Huitrón-Bravo et al., 2011, p. 41), así que salieron a la sociedad sin herramientas de autocuidado y autocontrol, y con una gran necesidad de dejar de sentir esas emociones desagradables que no le permitían estar con él y con el mundo de forma eficaz.

Los adolescentes esperaban que esas conductas autodestructivas a las que llegaron fueran la solución a sus problemas, no midieron los riesgos. Al principio consideraban que tenían todo bajo control, encontraban cierta satisfacción, sanación y cura, pero poco a poco y sin darse cuenta se fueron perdiendo el poder sobre su propia vida, hasta llegar a enfrentarse a situaciones donde llevaron su vida a un límite de riesgo mayor. Como señala Filliozat (1997) "cuando no tenemos posibilidad de afirmarnos, ser escuchados o de resolver un problema, nos sentimos impotentes y dependientes de los demás" (García, s.f., p.10). En este caso ante la impotencia que sentían los jóvenes se hicieron dependientes de las conductas autodestructivas como el consumo de sustancias, la autolesión, desórdenes alimenticios, el pandillerismo, prematuras relaciones sexuales, la promiscuidad, entre otros.

Sin duda los chicos no sabiendo expresar sus emociones y no teniendo herramientas de autocontrol y autocuidado por la falta de límites, se convirtieron en personas vulnerables

que los orilló a actuar equivocadamente. "Los adolescentes con una menor puntuación en Inteligencia Emocional recurren al consumo de estas sustancias como una forma externa de autorregulación emocional" (Ruiz-Aranda et al., 2006, p.228), encuentran entonces esos límites que no tuvieron en esa conducta que viene a traer cierta calma a su vida, a pesar de ser sólo momentánea.

A partir de las conductas autodestructivas a las que han caído algunos adolescentes, reconocen que llegaron a un estado de incongruencia, angustia o vulnerabilidad, como lo señala Rogers, para aceptar la ayuda y hacer cosas diferentes para estar bien y solucionar sus problemas eficazmente, sin poner más en riesgo su vida; iniciaron un proceso personal que les ayudará a estar bien sin necesidad de recurrir a esas conductas que lejos de brindar un bienestar real, sólo los tranquilizaba por unos instantes pero luego agudiza más el sufrimiento y sus necesidades. "Son consideradas las dimensiones personal y familiar como las más vinculadas al riesgo de comportamiento autodestructivo entre adolescentes mexicanos" (Hernández-Cervantes y Lucio Gómez, 2006, p.51). Por lo tanto, la formación de los adolescentes requiere de un trabajo familiar y de un trabajo con su persona, abonando a una característica propia de esta etapa, la formación de su identidad como ser humano único.

v.Falta de identificación de los estados de ánimo por parte de los adolescentes dificulta el reconocimiento de sus necesidades

Las personas no nacen sabiendo enunciar en palabras sus emociones, lo aprenden a lo largo de su vida, siguen el ejemplo de los otros y así van aprendiendo a identificarlas y a nombrarlas. La presencia de una figura de autoridad es esencial en este proceso de aprendizaje, pues son modelo y reafirman de una manera lo que van experimentando los adolescentes en sus vivencias. Considerando lo que señala Muñoz (2012): "todo aquello que nos causa interés nos involucra emocionalmente. Comprender lo que sentimos y necesitamos es fundamental para una vida satisfactoria" (p.10), los jóvenes necesitan aprender a identificar sus sensaciones, emociones y sentimientos para ir descubriendo el mensaje que cada una de estas le va indicando para lograr detectar qué necesita y poder canalizar sus acciones hacia el bienestar real y no un bienestar temporal que suelen encontrar en las conductas autodestructivas.

Comúnmente a los adolescentes se les pide un buen desempeño escolar y de rendimiento en competencias físicas o artísticas, tal es el caso de que practique algún deporte o un arte. Por el contrario, poco se pide en cuanto a sus habilidades emocionales, esas van surgiendo de manera empírica. Sin embargo, "las personas con menos inteligencia emocional se implican más en conductas autodestructivas" (Brackett, Mayer y Warner, 2004s.p.), así que no contar con un vocabulario para nombrar las emociones no ayuda a la expresión de lo que sienten y menos para identificar sus necesidades.

Considerando que hay dos estilos de padres en la actualidad: los sobreprotectores y los ausentes, y si le sumamos que también hay situaciones familiares que alteran el desarrollo sano del adolescente y que sale de la posibilidad del chico para que eso cambie, no le queda más que aprender a identificar quién es, qué siente y adquirir habilidades de resiliencia para hacerle frente a la situación que tiene de frente y a las adversidades que la vida le ponga más adelante. Pues "la causa de la mayoría de los malestares es una emoción bloqueada" (García, s.f., p. 1), por lo que de acuerdo al problema que hemos venido exponiendo en este trabajo, son los malestares de los chicos lo que los orilla a optar por los riesgos sin medir las consecuencias cabalmente.

En la medida que los jóvenes se conozcan identificando sus sensaciones, emociones y sentimientos, harán sus propias interpretaciones y reflexiones sobre cómo se conducen ante lo que viven. Esto los hará seres conscientes de sí mismos y de su estar en el mundo para vivir su ser adolescente de una manera eficaz y precavida, donde la autorregulación y la resiliencia tengan lugar para crecer en armonía y seguridad.

3.7. Detección de necesidades

Habiendo realizado el análisis del material de evidencias recabado durante este periodo encuentro las siguientes necesidades:

- 1) El adolescente requiere la presencia de una figura de autoridad que le dé contención para favorecer la formación de su identidad como persona, necesita sentirse escuchado, saberse importante, reconocido y seguro, estas figuras idealmente se esperarían que fueran los padres o por lo menos alguno de ellos. Sin embargo, por

las necesidades económicas y el desarrollo profesional tanto de papá como de mamá, hay poca presencia o se reemplaza por objetos materiales. Los adolescentes muestran disposición al brindársele el espacio y el tiempo para hablar, además de expresar verbalmente que, aunque comprenden que los padres deben salir a trabajar para cumplir con su rol de proveedores, extrañan sus muestras de cariño y su presencia.

- 2) Los adolescentes necesitan espacios para expresar lo que están sintiendo, piden ser escuchados y atendidos afectivamente. Requieren momentos para liberar sus emociones expresando de alguna forma lo que les sucede, lo que les inquieta y lo que sucede en su cuerpo, y en su estado de ánimo.
- 3) Los adolescentes necesitan trabajar en su autoconocimiento para tomar conciencia de sus sensaciones, pensamientos, interpretaciones, sentimientos, emociones y de las acciones que optan a partir de todo esto. Recuerdo cómo una joven del grupo de autoayuda externa en voz alta: “con trabajos sé quién soy”, así que la finalidad de atender el autoconocimiento es que puedan identificar primeramente quiénes son, cuáles son sus pensamientos para después reconocer sus interpretaciones, necesidades y puedan entonces expresar sus emociones de manera eficiente logrando un bienestar real.
- 4) Los adolescentes necesitan vivir los límites desde casa, cuando crecen en los límites crecen con seguridad y desarrollan el autocontrol, el autocuidado y se facilita el camino a la autorregulación de las emociones. Aprender a esperar, como uno de los límites esenciales para la generación de los centennials que está acostumbrada a la inmediatez, les brindará herramientas de control y regulación.
- 5) Los adolescentes requieren herramientas para identificar sus estados de ánimo y las funciones que estos traen a la vida de las personas como una forma de autocuidado. Lograr identificar sus necesidades le ayudará a buscar maneras de atenderlas adecuadamente.

En conclusión, la falta de espacios de expresión influye en que el adolescente experimente angustia, un estado de incongruencia y dificultad en el reconocimiento de sus estados de ánimo y de sus emociones causando ansiedad o depresión, lo que lo coloca aún más vulnerable para involucrarse en los riesgos y llevar a cabo prácticas autodestructivas. Por lo que los adolescentes necesitan el acompañamiento del otro para afrontar esta etapa de cambios abruptos. La escucha y el estar de las figuras de autoridad son elementos que podrían favorecer el experimentar del adolescente facilitando la expresión de su emocionalidad, al compartir lo que le preocupa, sus miedos, su pensar y sentir. Además, esto abona al desarrollo de su identidad, se conoce y reconoce como un ser valioso e importante.

4. Marco Teórico Referencial

4.1. Introducción

Una vez definido el tema de interés, *Los adolescentes, sus vínculos emocionales y riesgos*. El objeto de estudio desde el Desarrollo Humano refiere al campo de las emociones. Las categorías que surgen de la problematización, conducen a realizar una revisión de lo que se conoce y se ha investigado, además de buscar una teoría que guíe y muestre bajo que visión se va a interpretar.

El punto de partida es la observación, descripción y explicación de la realidad, es decir lo que conocemos del fenómeno, para después empezar a elaborar nuestro marco teórico referencial donde consideramos que “este paso implica analizar y exponer aquellas teorías, enfoques teóricos, investigaciones y antecedentes en general que se consideran válidos para un correcto encuadre del estudio” (Rivera, s.f., p.3). Así pues, el trabajo de investigación o intervención social debe ser sustentado desde un marco científico, por eso tomamos en cuenta los trabajos de grado, tesis e investigaciones que previamente se han hecho y que a su vez se han apoyado en una teoría.

La finalidad del marco teórico referencial es dar a la investigación un sistema ordenado y coherente de los conceptos que se han de utilizar para abordar el problema y lo sitúe dentro de un conjunto de conocimientos. Por lo que “elaborar el marco teórico no es sólo hacer una revisión o reseña de lo que se ha hecho antes con títulos semejantes, sino de insertarse de manera real y profunda en la actividad científica con el fin de encontrar el sentido de la investigación que se quiere hacer” (Rivera, s.f., p.3). Entonces la consulta de la literatura es el primer punto de partida pues permite conocer los antecedentes a través de otros trabajos que vayan en la misma línea del problema que se plantea, la teoría que contiene la problemática explicada en términos específicos, ayuda a señalar las causas, los efectos y las relaciones entre las variables.

Sin duda un valor científico a nuestro trabajo de investigación es necesario, pues como menciona Ricardo Pino (2014): “de lo que se trata es que no hay problema científico si no hay cultura científica, sin conocimientos que permitan la determinación y formulación

del problema científico” (p. 4). Así que una vez que se realiza la revisión literaria y se define una teoría, se formula el glosario de términos o constructos para definir el lenguaje propio de nuestro trabajo de investigación, ya empezamos entonces a *teorizar*, pues planteamos nuestras propias proposiciones y explicaciones apoyándonos en una teoría y con un lenguaje definido junto con la descripción del marco de referencia que son los fenómenos de la realidad a los que está atendiendo. Siendo la teorización un requisito para atender un problema de carácter social, teorizar nos permite justificarlo y darle un sustento de carácter científico.

Considerando que el marco teórico referencial marca la dirección de una investigación y la forma de abordarlo, Ricardo Pino (2014) afirma que:

“El diseño teórico metodológico forma parte importante del marco teórico referencial, (...) el diseño orienta, organiza, traza el camino al investigador, para el cual los conceptos y la teoría no solo adquieren valor en el proceso de determinación de antecedentes, de asunción de ideas y desarrollo de nuevas, también (...) adquieren un importante valor metodológico para la coherencia, lógica y armonía de la investigación en tanto proceso y resultado concreto que interpreta y a una vez transforma la realidad” (p. 5.).

De acuerdo a esta afirmación el marco teórico referencial implica una constante revisión a lo largo del desarrollo de la investigación, en el cual cada avance en alguna etapa puede sugerir un regreso a la búsqueda de alternativas, reafirmaciones o modificaciones de conceptos, y cada solución encontrada puede implicar alternativas, reafirmaciones o modificaciones a nivel empírico-metodológico. (Pino, 2014)

Así que la ruta para hacer la consulta teórica es primeramente hacer un listado de palabras clave a partir del título, las categorías y las necesidades además del objeto de estudio. Entre éstas consideramos las siguientes: adolescentes, emociones, vínculos, riesgos, figuras de autoridad, contención en los adolescentes, límites, expresión de emociones, estados emocionales, estados de ánimo, emocionalidad y la autoaceptación. Después haremos relaciones a partir de esas palabras, del tema, las categorías y las necesidades: manejo eficaz de las emociones, características de los adolescentes del siglo XXI, el adolescente y la sociedad, el adolescente y los riesgos, el adolescente y las conductas autodestructivas, manejo de las emociones y situaciones de riesgo, los

vínculos y las situaciones de riesgo, manejo de las emociones y vínculos, ausencia de la figura de autoridad en el adolescente, los límites en los adolescentes y expresión de las emociones en los adolescentes.

El papel de la teoría en un trabajo de investigación social es la explicación final de lo observado, es decir una descripción de la realidad. La función más importante de la teoría es explicar el por qué, cómo y cuándo ocurre el fenómeno observado, es sistematizar o dar un orden al conocimiento, predecir, hacer inferencias a futuro sobre cómo se va a manifestar el fenómeno (Rivera, s.f.). En muchas ocasiones, un trabajo de investigación puede sentar bases a posteriores estudios, por lo tanto, la construcción del marco teórico referencial culmina cuando se ofrecen los resultados.

Nuestro marco teórico referencial se ha ido construyendo desde que se comenzamos a pensar en el problema, hicimos un diagnóstico poniéndonos en contacto con nuestro objeto de estudio y campo de investigación: los adolescentes, generamos las categorías, los constructos, antecedentes, la construcción teórica y la guía metodológica hasta que se muestran los resultados.

4.2. Marco Teórico

La fundamentación teórica está organizada de la siguiente manera:

- a) Contexto Socioecultural y económico
- b) La familia y el adolescente
 - Función como institución
 - Vínculos y relación de apego
 - Comunicación con el hijo adolescente
 - Autoridad en la familia
 - Factores de riesgo
- c) El adolescente del S. XXI
 - Qué es la adolescencia
 - Contexto del adolescente del siglo XXI
 - Su identidad y la importancia de los pares
 - Las figuras de autoridad

- d) La emocionalidad de los adolescentes
 - Vínculos emocionales y relaciones de apego
 - Necesidades emocionales
 - La influencia del contexto en el desarrollo de las emociones
 - Modelos positivos en la vida del adolescente
- e) Los riesgos
 - ¿Qué es una práctica de riesgo?
 - Factores de riesgo
 - Implicaciones de la toma de decisiones
 - Los riesgos en el desarrollo del adolescente
- f) Factores de protección

a) Contexto sociocultural y económico

Los adolescentes y las familias mexicanas se encuentran inmersos en un contexto social, cultural y económico que influye en su comportamiento y en su desarrollo emocional. Después de la segunda guerra mundial, el autoritarismo se vio fuertemente cuestionado; varios psicólogos europeos migraron, se unieron en los Estados Unidos y crearon la tercera fuerza de la psicología con un enfoque humanista; surgieron los derechos de los niños como protección a los infantes y los psicoanalistas por su parte promovieron la creencia de que cualquier acción que coartara a los niños en la aplicación de una disciplina rígida podría generar una infelicidad y desarrollar un trauma. Afirma De Pagés (2012) que varios pedagogos de esta época fueron partidarios de evitar que los niños tuvieran alguna relación con la realidad, por lo que huían del límite y de la frustración.

Esto ocasionó una modificación en los estilos de educación en la familia y en instituciones como lo es la escuela, “ya que cualquier <<no>> se asocia, consciente o inconscientemente, a un trauma terrible que acompañara la criatura durante toda su vida y que puede ser la causa de que sufra graves desequilibrios” (De Pagés, 2012, p. 56). Esto ha traído como resultado la incapacidad de muchos padres de ejercer como guías de sus hijos. Surgió una inseguridad por parte de los adultos en su rol de educadores, el concepto de autoridad se miró con cierto recelo, con temor a mostrarse como intransigente o con un poder de coacción; sin embargo, se ha dejado de lado que la

autoridad se obtiene mediante un poder de convicción al conducirse de tal manera que provoque el respeto y la admiración de los otros.

Estas ideas, han generado una reestructuración en la dinámica familiar y escolar, principalmente en las zonas urbanas, se le ha permitido al menor rebasar los límites de una convivencia social sana basada en el respeto y la responsabilidad por el temor a ejercer una disciplina que afecte su desarrollo personal. Por el contrario “en las zonas rurales e indígenas parece que tienen mayor vigencia los valores tradicionales vinculados a la estructura patriarcal y los rasgos colectivistas; las relaciones con la parentela son amplias y tienen mayor valor para la sobrevivencia, el prestigio y las relaciones afectivas en la familia” (Morfín y Sánchez, 2015, p. 263)., lo que mantiene aún a la familia como un soporte de apoyo social para quienes la conforman.

Por otro lado, inició un cambio social, donde la mujer empezó a prepararse profesionalmente y a involucrarse en el campo laboral, aportando en la manutención de los hogares. Este factor ha traído una modificación en los roles del sistema familiar, investigaciones muestran que esta modificación provoca confusión entre hombres y mujeres; las mujeres se empoderan y los varones comparten el ser proveedores, las tareas del hogar y la educación de los hijos. Esto ha provocado cambios en el ejercicio de la autoridad al interior del núcleo familiar y en el ejercicio de los roles de cada persona. Bustos (1999) afirma que “en un alto porcentaje de hogares ambos cónyuges aportan al gasto familiar. También, se ha incrementado el número de hogares con jefatura femenina” (como se citó en Morfín y Sánchez, 2015, p. 255)., este incremento se ha debido en parte a la libre decisión de la mujer para procrear fuera del matrimonio, o por el aumento de divorcios y separación de los padres por múltiples razones.

La cultura entendida como las ideas, tradiciones y costumbres, también es un aspecto a considerar como factor que influye en las relaciones y las dinámicas de los distintos grupos sociales. Actualmente “las familias mexicanas se encuentran en un momento de transición o cambio cultural, los referentes, valores, comportamientos y significados que daban sentido a las relaciones y formas de convivencia familiar están cambiando” (Morfín y Sánchez, 2015, p. 263). En parte la inmersión de la mujer al área laboral y el aumento en la participación del varón en las labores del hogar y la educación de los hijos.

La tarea de los padres se ha visto forzada a anteponer la protección y vigilar el bienestar de los hijos y en ocasiones de la demás parentela, para obtener el recurso económico que les permita atender las necesidades básicas y/o materiales.

En un estudio realizado en nuestro país, se encontró que el estrés puede provocar un ambiente de negligencia o distanciamiento, maltrato y violencia física, psicológica y verbal al interior de la familia. “Este estrés social en la familia mexicana se puede observar en: el incremento del número de divorcios que se ha duplicado en 25 años (INEGI, 2012, en Morfín y Sánchez, 2015) y el porcentaje de 23% de los hogares jaliscienses viviendo con violencia familiar” (Gómez, 2006, en Sánchez, 2015, p. 263). Se considera que este estrés surge por distintas causas, una de ellas puede ser a causa del cambio cultural donde las mujeres y los hombres cada vez tienen las mismas oportunidades profesionales, laborales y tareas al interior de la familia.

Morfín y Sánchez (2015) afirman que muchas de las mujeres que se incorporan al mercado laboral y viven el deterioro del ingreso económico de los hombres y la pérdida del rol del hombre-proveedor, suelen ser víctimas de violencia hacia ellas y los hijos.

El factor económico también influye en la dinámica familiar y el desarrollo de las personas que la conforman; en las últimas décadas la presión económica ha provocado cambios en las familias mexicanas impactando en el desarrollo socioemocional de los adolescentes y en sus habilidades y estrategias para la interacción social (Morfín y Sánchez, 2015). Nuestro modelo económico vulnera la capacidad adquisitiva de las familias demandando amplias jornadas laborales para los padres. Lamentablemente el entorno laboral determina el tiempo de convivencia familiar y el ejercicio de autoridad en el hogar, lo cual en varias ocasiones limita la disposición de los padres como figuras de autoridad, para atender las necesidades socioemocionales de sus hijos. Morfín y Sánchez (2015) afirman que:

“Al intentar conciliar la necesidad de mantener los vínculos afectivos al interior de la familia nuclear y la demanda social de autosuficiencia económica, pudiera estarse generando estrés en los miembros de la familia, particularmente en los padres y madres por tener que proveer a los hijos de manutención, cuidado en su salud física y psicológica. Los padres y las madres trabajadores se ausentan por

largas jornadas de trabajo mientras los hijos permanecen en el hogar o la calle sin supervisión de un adulto. Los padres y las madres trabajadores deben administrar el poco tiempo que pasan en el hogar entre las labores domésticas, la atención a sus hijos en los deberes escolares o en un tiempo de convivencia y el destinar tiempo para el propio descanso” (p. 256).

Esto disminuye la calidad y la cantidad de tiempo para estar con los hijos y en la convivencia familiar, actualmente se considera que ambos aspectos son esenciales para el buen funcionamiento de la familia, sin embargo, esto se ve limitado por las largas jornadas de trabajo.

Los aspectos sociales, culturales y económicos están probando un sin fin de cambios y de reestructuración en la vida familiar impactando en el desarrollo emocional del adolescente.

b) La familia y el adolescente

La familia es un fenómeno históricamente cambiante, sin embargo, ha sido el primer grupo social del adolescente. “La familia es un espacio privilegiado socialmente para la adquisición de herramientas para la vida, el desarrollo de habilidades, el aprendizaje de pautas de interacción social y de estrategias de afrontamiento a los problemas de la vida cotidiana” (Morfin y Sánchez, 2015, p. 250). A través de ésta, El adolescente ha aprendido una forma de comunicarse con los miembros que la conforman y con el mundo, ha fungido distintos roles, adoptado normas y valores, y una manera de mirar a los otros.

En la época de la colonia la familia tradicional estaba conformada por los padres e hijos y la demás parentela, abuelos y tíos principalmente, se apoyaban entre sí y establecían una estructura, cohesión, estatus, valores y normas muy particulares. Actualmente este modelo de familia aún predomina en los niveles marginados y rurales, en cambio en las zonas urbanas, esto se ha modificado, ha aumentado la familia nuclear donde sólo viven los padres con los hijos. Sin embargo, la situación económica de nuestro país y la lucha por la igualdad de género han originado que ambos padres se vean forzados a ser proveedores, atendiendo jornadas largas de trabajo y el bienestar material de la familia. Ambos factores han causado una menor atención a los hijos y a permanecer en un estado

óptimo para acompañarlos en su desarrollo; aun así, en México la familia sigue siendo un soporte esencial para que los adolescentes desarrollen su potencial humano, convirtiéndose en adultos que sirvan de manera eficiente a nuestra sociedad.

Funciones de la familia como institución

Considerando a Palacios (2014), quien define que la familia “es un escenario donde se construyen personas adultas con una determinada autoestima y un determinado sentido de sí mismo, y que experimentan un cierto nivel de bienestar psicológico en la vida cotidiana frente a los conflictos y situaciones estresantes” (p.29), la familia conformada por los padres, quienes establecen un proyecto de vida y tienen una implicación personal y emocional en su función como mamá o papá, y los hijos que se impregnan del ejemplo que esos les dan, cumplen por un lado, ciertas funciones en la dinámica familiar: participan en la construcción de personas adultas, aprenden a afrontar retos y asumir responsabilidades y compromisos, y forman una red de apoyo social. Por otra parte, los padres realizan funciones específicas hacia los hijos: aseguran su supervivencia, aportan un clima de afecto y de apoyo para un desarrollo psicológico sano, crean un ambiente que estimule su capacidad de relacionarse favorablemente con su entorno social y físico mediante una estructura con roles definidos y un estilo de comunicación.

La familia es un espacio fundamental para el desarrollo emocional y afectivo de los adolescentes porque ahí aprenden una forma de mirar el mundo, de interactuar y de desarrollar habilidades sociales y personales para resolver los problemas de cada etapa de la vida, por ello se dice que “en la familia se configura la identidad y el sentido de pertenencia de los jóvenes” (Jusidman y Almada, 2007, Morfín y Sánchez, 2015, p. 251). Por lo que podemos afirmar que la familia tiene un poder decisivo para que el adolescente se desarrolle de manera positiva, contando con herramientas para hacer frente a las situaciones de riesgo que pueden presentarse en este periodo de crecimiento, o por el contrario puede entorpecer ese proceso.

Vínculos y relación de apego

La familia es un sistema social donde los adolescentes establecen desde que nacen su primer vínculo afectivo, generando apegos, normalmente este vínculo es con sus padres;

idealmente se espera que estas relaciones sean seguras y estables, de lo contrario podría verse afectado su desarrollo psicosocial y emocional. Como señala Palacios y Rodrigo (2014) la función del apego es proporcionar seguridad emocional, por eso la persona las desea pues experimenta la aceptación, se sabe protegido y con los recursos emocionales y sociales necesarios para su bienestar. No obstante, la ausencia o pérdida de figuras de apego es percibida como amenazante, como pérdida irreparable, como situación de desprotección, como situación de riesgo. Por lo que el desarrollo de vínculos y las relaciones de apego desde que nace la persona y durante su infancia son base fundamental para un buen crecimiento.

Aun cuando el infante crece con ese vínculo afectivo seguro, “ese apego cambia en tendencia al desapego durante la adolescencia. A esto contribuyen varios factores: por un lado, el cambio hormonal que produce inestabilidad emocional y, en consecuencia, un desasosiego interno que se puede manifestar en conducta reservada, temperamentales, incluso hostiles; por otro, el hecho de que el adolescente tiene ya cuerpo de adulto y quiere, junto con sus compañeros, hacer vida de adulto” (Oquendo, 2019, p.26). Cabe resaltar que cuando la calidad de la relación de apego ha sido estable y segura en los primeros años de vida, será más llevadera la etapa del desapego del adolescente, pues de una u otra forma le importará la opinión de sus padres, pues aún seguirá beneficiándose de la relación con ellos. Palacios y Rodrigo (2014) señalan que los adolescentes necesitan de la incondicionalidad y la disponibilidad de las figuras de apego para sentirse seguros y abrirse a otras relaciones sociales con los amigos y experiencias de pareja.

En la adolescencia, las relaciones entre los padres y los hijos, son extremadamente variables de unos adolescentes a otros y de unas familias a otras, incluso dentro de la propia familia. Pero en todos los casos el proceso de la adolescencia conlleva crisis que supone la conquista de la autonomía frente las figuras de apego. Esta crisis puede ser conflictiva o llevadera, pero implica siempre un cambio.

Aunque los padres señalen que por momentos su hijo adolescente exprese no necesitarlos, es decir, que rechace las figuras de apego, el establecer esas relaciones de apego y crear esos vínculos afectivos son parte importante no sólo para su desarrollo

emocional sino para el desarrollo de su potencial humano.

Comunicación con el hijo adolescente

Dado que la familia es el primer grupo social del adolescente, ésta tiene una importancia trascendental en su desarrollo desde su infancia, pues lo prepara como sujeto social, le proporciona las primeras experiencias para el inicio de la construcción del conocimiento social. (Palacios y Rodrigo, 2014, p.359)

La manera en cómo se relacionan los miembros que conforman su familia, es como aprenderá a comunicarse con los otros y con el mundo. “En el contexto familiar va a establecer las primeras interacciones afectivas, y a su vez, es aquí donde va a comenzar a conocer de forma espontánea lo que es un grupo social, cómo funciona, qué roles se desempeñan dentro de él, cuáles son las conductas adecuadas para relacionarse con las otras personas, etc.” (Palacios y Rodrigo, 2014, p.360). Por ello es importante que los padres vigilen la forma de comunicarse entre ellos, con los hijos y con el mundo.

Oquendo (2019) afirma que “para dirigirnos a nuestros hijos adolescentes y lograr una comunicación efectiva, debemos tener en cuenta de que hemos de transmitir un mensaje relevante y claro” (p.20), para esto es necesario que papá y mamá tengan definido un proyecto de vida familiar y una estructura con roles, normas y valores establecidos, para saber qué comunicar.

Cuando se ha brindado un acompañamiento en el crecimiento de los hijos, al llegar la adolescencia podrán darse cuenta de que se requiere hacer cambios en su forma de interactuar para obtener respuesta de sus hijos; comúnmente en esta etapa las fricciones en la interacción se hacen presentes y la comunicación se fractura, por lo que Oquendo (2019) señala que hay que procurar que los mensajes que se quieren transmitir a los adolescentes sean además de claros y precisos, que sean positivos, por lo que hay que procurar mantener una conversación alegre, otorgar argumentos sólidos y usar un lenguaje acorde a su edad y circunstancia, recomienda no hacer tanta referencia a nuestra experiencia pasada.

Los adolescentes pueden mostrarse de pronto muy exigentes con los adultos; sin

embargo, la paciencia y el saberse escuchados por estos, ayuda a la interacción; los jóvenes necesitan hablar con los mayores para sentirse seguros, requieren de comprensión aún ante los errores para descubrir quiénes son y replantearse quienes quieren ser. En esta etapa se les dificulta expresar sus emociones y necesidades, por lo que: “tenemos que ser capaces de conectar con los interés y preocupaciones de los adolescentes y hablar con ellos sobre sus temas, (...) sobre su día a día que está lleno de experiencias que de seguramente estarán deseosos de compartir con alguien que los escuche, que no los juzgue que les inspire confianza” (Oquendo, 2019, p.20).

La comunicación por si misma requiere de un emisor, un receptor y un mensaje, ya mencionamos algunas características esenciales de cómo ha de ser el mensaje que transmitamos, ahora “si queremos ser realmente escuchados, es necesario que los padres posean estas tres características: pericia (tengan manejo de los temas) fiabilidad (ser dignos de confianza) y accesibilidad (disposición en actitud y tiempo para la comunicación)” (Guilamo-Ramos et al., 2012, citado en Oquendo, 2019, p.21). Por lo que los padres al interactuar con sus hijos han de considerar aquello que Carl Rogers (1987) afirmó a partir del análisis de su experiencia en las relaciones interpersonales, que las habilidades de escuchar, de ser auténtico y congruente con lo que le sucede mientras oye al otro, además de la aceptación incondicional y el aprecio por la persona, favorecen la comunicación y contribuyen a su crecimiento.

Escuchar al hijo adolescente no sólo le ayuda a él, sino también enriquece a los padres para saber qué le interesa, cuáles son sus necesidades, cómo se está viviendo en el mundo y en su presente. Define Rogers (1987) escuchar como la acción de oír con profundidad, es decir, “oír las palabras, los pensamientos, los tonos sensoriales, el significado personal, (...) el significado oculto tras la intención consciente del comunicante” (p.16). Esta acción es una cualidad esencial en una relación interpersonal, así el joven que comunica se sentirá atendido y apoyado, y esto lo impulsará a mostrarse con seguridad y lograr así contactar consigo mismo mientras dialoga con el adulto favoreciendo su autoconocimiento.

Ser auténtico, reconocer lo que sucede con uno mientras escucha al adolescente, brinda confianza y favorece la “relación tu-yo” que define Martín Buber (en Rogers 1987, p. 25).

La autenticidad enriquece tanto a los padres como a los hijos, pues suceden cosas en cada uno de ellos y al identificarlas y expresarlas crecen y fortalecen su relación.

El aprecio y la aceptación incondicional son dos elementos que también abonan a la confianza del adolescente para abrirse y mostrarse en la relación, pues no se sentirá juzgado sino más bien comprendido. Por lo que se sugiere a los adultos brindar la escucha mostrando aprecio por el adolescente mediante halagos o expresiones de afecto, Rogers (1987) dice que esto “es una experiencia que favorece muchísimo el crecimiento. Cuando una persona se siente amada, (...) se realiza y desarrolla su propio ser” (p. 28). Esto le genera al individuo confianza para comunicarse y a su vez lo impulsa a avanzar en su proceso de autoconocimiento y aceptación.

La autoridad en la familia

Existen distintos sistemas sociales creados por los líderes de la familia, pues son papá y mamá quienes coparticipan con sus características interpersonales e históricas, aunado también a factores externos como la cultura y los otros grupos sociales. Cada familia establece un estilo y una dinámica de comportarse, varios autores como Lamborn, Mounts, Steinberg y Dornbusch (1991); Mac Coby y Martin (1983), en Palacios y Rodrigo, (2014), han identificado cuatro estilos parentales: autoritario, negligente, democrático e indulgente. Cada uno de ellos con sus propias normas y modo de relacionarse, considerando que “la familia es un grupo formado por diferentes personas, de distinta edad y género, que desempeñan distintas funciones para alcanzar determinadas metas sociales” (Palacios y Rodrigo, 2014, p.360).

Retomando que la construcción de personas adultas y la tarea de crear un ambiente que propicie un sano desarrollo de los hijos como las principales funciones de los padres, estos han de ejercer un liderazgo donde establezcan un orden y normas que otorguen seguridad a todos los miembros del grupo familiar. “Para educar a los hijos, es necesario que los padres ejerzan su autoridad; pero no basta, pues deben ejercer además su potestad, es decir, deben mandar en sus hogares y exigir la obediencia de sus hijos” (Oquendo, 2019, p.18). La autoridad de los padres debe comenzar a ejercerse desde el nacimiento de los hijos, los efectos se verán muchos años después mediante

manifestaciones psicológicas y conductuales, estas se presentan principalmente en la adolescencia. Oquendo (2019) expresa algunas “máximas útiles: Dirigir en la infancia. Aconsejar en la adolescencia. Acompañar en la juventud” (p.18). Esto es, estableciendo los padres vínculos y relaciones de apego seguras y estables desde la infancia, entablando una comunicación basada en la escucha, siendo auténticos, congruentes, y mostrando una aceptación incondicional por los hijos, así estarán figurando como una autoridad que favorezca al desarrollo potencial humano de sus vástagos.

Fungir con seguridad en la toma de decisiones, reconocerse y expresar los pensamientos y emociones en familia genera admiración y respeto, de lo contrario “un padre que no transmite a los hijos quién y cómo es realmente no puede esperar sinceridad, apertura, docilidad; por el contrario, nuestros hijos también nos conocen, y si ven fracturas en nuestro modo de ser, de actuar, perderemos credibilidad y prestigio que son la base de la autoridad” (Oquendo, 2019, p.16). Por tanto, no basta con establecer normas y reglas, sino establecer un ambiente donde habite la confianza, empatía, tolerancia, respeto y afecto.

Factores de riesgo en la familia

La familia es sin duda el espacio que debiera cubrir las necesidades del adolescente en un clima de afecto y seguridad, sin embargo, en ocasiones existen diversas situaciones en la familia como: la sobreprotección, el consumismo excesivo, la separación de los padres, el divorcio, la muerte de alguno de ellos, la mala relación entre los padres, aspectos económicos, el nivel cultural y de educación de los padres, la violencia, el maltrato o la llegada de nuevos integrantes a la familia (nuevas parejas de alguno de los papás), el abuso sexual, abuso laboral, o el consumo del alcohol o de las drogas por algún miembro de la familia, que ponen en riesgo su desarrollo psicosocial y emocional.

En la familia debieran existir recursos de protección ante los riesgos a los que los adolescentes se enfrentan en esta etapa de su vida: un amor incondicional, paciencia, comunicación empática, confianza, escucha activa, libertad, responsabilidad y un modelo de autoridad basado en consecuencias donde las normas y los límites son claros y firmes y con apertura al diálogo, pero con un nivel de exigencia.

Actualmente se reconoce a la familia como un grupo social en crisis y transformación, estos aspectos no favorecen el desarrollo de los adolescentes cuando no se han establecido interacciones de calidad y se tiene una estructura poco definida y con una limitada cohesión entre los miembros, ya que desde su infancia “el niño está recibiendo en este primer contexto múltiples experiencias imprescindibles para su formación como ser social, que le servirán de preparación para sus posteriores intercambios dentro y fuera de la familia” (Palacios y Rodrigo, 2014, p.360), por lo tanto la dinámica familiar es trascendental en la formación personal de quienes la conforman.

A pesar de que la familia esté sufriendo muchos cambios, tras la separación de los padres, el divorcio, la muerte de alguno de ellos o por factores económicos, y los intereses personales y profesionales de los líderes del hogar, se debe mostrar ante los adolescentes una apertura a la diversidad familiar para reflexionar sobre los componentes de cada estilo de familia y pueda ubicar su lugar dentro de éste, además de que los padres fueran quienes asumieran esas modificaciones sin involucrar directamente a los hijos alterando su función y rol, ayudarían a tener un desarrollo más sano.

Establecer un sistema familiar donde predomine el autoritarismo y la negligencia, en lugar del dialogo y la apertura, provoca que la comunicación se vea limitada; Oquendo (2019) afirma que “el autoritarismo, basado en la imposición, no solo impide el desarrollo de la personalidad del adolescente, sino que también coarta su libertad y estimula conductas negativas de rebeldía” (p.18). Dichas conductas de rebeldía pueden exceder del límite, es decir una rebeldía desbocada puede generar fracturas en la interacción y en las relaciones de apego, además de conducirlos a buscar vínculos de afecto y reconocimiento en espacios y grupos donde pudiera poner en juego su integridad, exponiéndose así a comportamientos de riesgo.

Por el contrario, establecer un sistema familiar donde no hay un orden y normas provoca una gran inseguridad y despersonalización en los hijos. “El otro extremo, el de no ejercer la autoridad, significa negar a los hijos la ayuda que precisan para su desarrollo y crecimiento personal, y privarlos del modelo que permita a cada uno inspirarse para llegar a ser quien quiere ser” (Oquendo, 2019, p.18). Cuando una persona se conduce sin una guía o supervisión y sin límites, pierde el sentido y la motivación fácilmente, no sólo del

cómo sino del qué y para qué actuar de un modo específico; los jóvenes necesitan saber qué se espera de ellos y cuáles actividades son consideradas dentro de límites aceptados y cuáles no lo son.

Las figuras de autoridad en la familia juegan un papel fundamental en el desarrollo del adolescente, la sobreprotección mediante la justificación a sus comportamientos, el encubrimiento y hasta la facilitación en sus responsabilidades por parte de los padres en lugar de favorecer entorpece en el replanteamiento de su identidad y en la formación de su autonomía. Según Patten, Cárdenas y Bernal (2011, en Duque, 2019) en relación con los factores familiares “los comportamientos de justificación, encubrimiento de conductas y disfunción familiar están muy relacionados con el consumo de drogas de los adolescentes, así como también percepción familiar de pérdida de control y comportamientos de negación de responsabilidad familiar” (p. 59). De igual manera sucede cuando son ignorados por los padres o no les marcan los límites, las normas y los roles, de tal manera que tengan una estructura que otorgue una seguridad.

En familias con hijos adolescentes con conductas suicidas se han observado conflictos entre padres e hijos, inseguridad de los hijos al acercarse emocionalmente a sus padres, problemas de cohesión y adaptabilidad en la familia, comunicación deficiente en el subsistema parental y el subsistema filial, confusión de roles familiares y trasgresión de límites familiares, percepción de la familia como disfuncional por los adolescentes

La situación económica de las familias pueden ser otro factor de riesgo o de protección para el desarrollo de los jóvenes, por lo que se considera importante profundizar en el estudio de las condiciones de las familias mexicanas para favorecer el desarrollo de adolescentes. “Las condiciones socioeconómicas en la sociedad mexicana han provocado una serie de cambios en la familia mexicana, los cuales inciden en el desarrollo de los adolescentes, en especial, en su desarrollo socioemocional, es decir, en sus habilidades y sus estrategias para la interacción social que contribuyen en su bienestar emocional” (Morfín y Sánchez, 2015, p. 250). El factor económico influye en el ambiente familiar generando situación de estrés en los padres por tener que proveer a la manutención a los hijos, el cuidado a su salud y formación escolar, lo cual puede incidir en un ambiente de negligencia o distanciamiento emocional, maltrato y violencia física,

psicológica y verbal al interior de la familia. La salud emocional de los adolescentes en condiciones de pobreza presenta mermas significativas en comparación con adolescentes en mejores condiciones económicas y de calidad de vida.

Los adolescentes pueden ser seres indefensos cuando se encuentran en un ecosistema familiar que promueve la privación social por factores que van desde las condiciones propias del joven: padece alguna enfermedad o trastorno psíquico, hijo de una pareja anterior, hijo no deseado o ser de un sexo no deseado; o factores propios de la familia, donde hay una inestabilidad emocional, falta de seguridad, desestructuración, negligencia en su cuidado, abandono, maltrato o abuso, delincuencia o consumo de sustancias por algún miembro; o factores de riesgo socioculturales o contextuales donde predominan las malas condiciones económicas y sociales.

c) El adolescente del siglo XXI

Actualmente el adolescente se encuentra inmerso a diversos estímulos y exigencias sociales que llegan a ponerle en situaciones donde llega a poner en juego su integridad. Varios autores señalan que la adolescencia “con frecuencia se trata de un periodo crítico en el inicio y experimentación de conductas de riesgo” (Cava, Murgui y Musitu, 2008, en Cerezo y Méndez, 2012, p. 705). Atendiendo a nuestro tema de interés en este apartado empezaremos por definir qué es la adolescencia, posteriormente el contexto en que se vive el adolescente para comprender cómo el factor económico y social están generando un cambio cultural e influyendo en el desarrollo de su potencial, el contexto familiar en el que crecen los adolescentes, y terminaremos mencionando las necesidades que presentan los adolescentes del siglo XXI.

¿Qué es la adolescencia?

La adolescencia es una etapa del ciclo de vida que comprende de los 10 a los 19 años y que implica un proceso complejo en el que transcurren abruptos cambios físicos, psicológicos, cognitivos, sociales y emocionales, este periodo pone al adolescente en un estado de vulnerabilidad ante los cambios y la necesidad de tomar decisiones por él y por cubrir con las exigencias que el contexto social le marca.

Una de las características principales de esta etapa es el replanteamiento de su identidad, busca definir quién es y quién quiere ser, persigue independizarse de su familia y desarrollar su autonomía. Durante esta faceta, se enfrenta a fuertes cambios en su auto percepción y carácter; “el período adolescente es mirado por algunos autores como un momento del desarrollo en el cual aparecen ciertas exigencias que deberán ser satisfechas para obtener un reconocimiento como sujetos productivos, personal y socialmente estables” (Peñaherrera, 1998, p. 269)., esto lo lleva a vivir un gran estrés social y psicológico, y en caso de no responder a esas exigencias satisfactoriamente desde su visión adolescente, pudiera llegar a ponerse en algunas situaciones de riesgo.

Vale la pena retomar la definición de la adolescencia que considera de Florenzano Urzua (1992), Peñaherrera (1998): según el nivel de desarrollo psicológico divide esta etapa en tres:

- Adolescencia temprana entre los 10 y 13 años.
- Adolescencia media entre los 14 y 16 años.
- Adolescencia tardía entre los 17 y 19 años.

En la primera etapa prevalecen los cambios fisiológicos de la pubertad; en la adolescencia media, la separación de la familia, que implican procesos de individuación y autonomía; en la última es el logro de Identidad, que implica una auto imagen estable a lo largo del tiempo.

El adolescente es un ser social donde la opinión y el reconocimiento de los otros es importante para el desarrollo de su identidad, su forma de estar en el mundo habla de quienes son, pues el ambiente familiar, social, cultural y económico influyen en su manera de mirar y estar en el mundo. Oquendo (2019) define a los adolescentes de la siguiente manera:

“Son rebeldes, tienen cambios muy fuertes de humor, cuestionan todo, tienen sentimientos intensos, buscan sus pares (amigos con los que se identifican), se sienten omnipotentes (no les puede pasar nada y esto los hace muy vulnerables), son egocéntricos, muchas veces se aíslan, son impulsivos, fantasean mucho. Se sienten frente a una audiencia imaginaria (creen que todos los ven), son hipersensibles a la crítica (sienten que todos están contra ellos), tienen la

necesidad de ser aceptados por los amigos, quieren gratificaciones inmediatas, presentan baja tolerancia a la frustración y buscan sensaciones intensas” (Oquendo, 2019, p.13).

Los adolescentes suelen quebrantar las normas para identificarse con su grupo de iguales y por rebelarse a la autoridad y son cambiantes en sus estados de ánimo, sin embargo, su proceso de crecimiento no es lineal, sino en espiral, hay avances y retrocesos, aciertos y desaciertos. Suele tener una enorme curiosidad y atracción por lo novedoso, le gusta probar y experimentar, pero también vive la inseguridad y el miedo, por lo que buscará el apoyo en lo ya conocido y seguro, que bien pudiera ser la familia; de no contar con ésta pudiera incurrir a otros grupos en busca de satisfacer esta necesidad, aunque a veces estos son grupos que lo pudieran poner en situaciones de riesgo al tener que afrontar decisiones y realizar un esfuerzo permanente de adaptación e integración.

El contexto del adolescente del siglo XXI

En esta época hay factores sociales, culturales y económicos que intervienen en el proceso de crecimiento y desarrollo de los adolescentes y que son de importancia nombrar para comprender la forma en que se viven y se conducen.

Por un lado, el factor económico interviene en la función de los padres como figuras de autoridad, pues estos se encuentran obligados a cumplir con las necesidades básicas de los miembros de la familia, así que aceptan jornadas largas de trabajo que disminuyen el tiempo y la calidad de convivencia con sus vástagos, y el poco tiempo con el que cuentan para estar con ellos evitan tener conflictos, entonces poco a poco “se van convirtiendo en padres meramente proveedores, inmersos en una cultura en la que la felicidad equivale a consumo: Ello da lugar a la aparición de unos hijos hiperprotegidos, pero eternamente insatisfechos, y muchas veces poco equilibrados” (De Pagés, 2012, p. 33).

Por otro lado, hay quienes el factor económico les permite brindar demasiado tiempo a los hijos, cayendo en un hipercuidado, es decir, los acompañan tan de cerca que provocan en ellos una inseguridad, pues los padres facilitan de manera inmediata cualquier tarea o actividad a sus retoños, les ayudan a resolver cualquier dificultad que

se les presente cayendo en una sobreprotección que afecta al desarrollo de su autonomía. La sobreprotección es una de las acciones que más están padeciendo nuestros adolescentes de este siglo y que ocasiona una desmotivación y pérdida de interés por perseverar.

Aunado al factor económico, independientemente del nivel económico (alto o bajo), el miedo de los padres a ejercer una disciplina y una autoridad que guíe a sus vástagos bajo normas y límites específicos, está ocasionando que los hijos adolescentes se encuentren tan libres, que al momento de verse en la situación de tomar una decisión, lo hacen sin ningún referente, pues van creciendo desde su infancia sin límites que les ayude a diferenciar entre lo bueno y lo malo, “la permisividad genera intolerancia al NO. El no poner límites (...) de una manera clara, abierta y constante ha dado lugar a una de las características típicas de las nuevas generaciones: no buscan la autonomía personal” (De Pagés, 2012, p. 33). Considerando que la adolescencia es un periodo de transición entre el dejar de ser niño para convertirse en adulto, la sobreprotección y la falta de límites han contribuido a que los chicos entren biológicamente a esta etapa con una infancia extendida, ya que el hipercuidado está ocasionando que lleguen muy frágiles y con tantas carencias, que los especialistas en adolescentes reconocen la existencia de una adolescencia extendida, esto significa que a los adolescentes, les está llevando más años vivir este proceso de madurez para ser reconocidos como adultos.

A estos aspectos de sobreprotección, falta de límites e hipercuidado, también se les suma el consumismo exagerado que viven los jóvenes; en los países más desarrollados los adolescentes son actualmente el blanco perfecto de su éxito financiero, como afirma Oquendo (2019) con la publicidad, lo que realmente se pretende es hacer perdurar la inmadurez tanto como sea posible, la sobreprotección asociada al estado de bienestar y consumismo es una de las causas de esta adolescencia extendida.

Constantemente están apareciendo nuevos productos, y si no los consumen piensan que se quedan atrás con relación a los demás, esto les provoca sentimientos de inseguridad, marginación y frustración. Tristemente los adolescentes se han convertido en “consumidores de productos y de servicios, pero no de pensamientos o de conceptos y suelen estar enganchados a todo lo que les proporciona un bienestar inmediato de una

manera rápida y poco planificada” (De Pagés, 2012, p. 34).

Socialmente los adolescentes se encuentran en un contexto donde las redes sociales y el internet, son parte importante en el estilo de vida, estos elementos saturan de información a los jóvenes, hay fuentes confiables y verídicas, pero también hay las que confunden, engañan y se conducen con propósitos mal intencionados. Sin embargo, estos son los medios por los que los chicos aprenden, descubren, experimentan y socializan con sus iguales.

Los adolescentes del siglo XXI construyen una realidad virtual y han desarrollado un nuevo chip mental nombrado *mente zapping*. De Pagés (2012) define que la *mente zapping* es aquella en la que la inmediatez y el consumo rigen la vida de la persona causando dificultad para mantener la atención y concentración; los jóvenes con esa mente o nuevo chip pueden hacer varias cosas a la vez, son muy activos, pero no llegan a realizar un análisis profundo de las cosas, las hacen de manera automática y superficial. Son personas impacientes e impulsivos, y consideran que las normas están al servicio de ellos. “Ello provoca que, con mayor frecuencia, muchos jóvenes (...) les parezca de lo más normal interrumpir constantemente las indicaciones de los adultos, siguiendo sus impulsos, sin tener en cuenta las necesidades y expectativas de sus compañeros” (De Pagés, 2012, p. 20). Han aprendido a ser menos tolerantes ante la inmediatez con que los adultos cubren sus necesidades; han aprendido del estrés de los padres por cumplir con largas jornadas laborales, a ser poco pacientes y a resolver necesidades afectivas mediante el consumo.

Ante tanto estímulo e información de las redes sociales y del internet han aprendido a vivir en un ambiente con mucho ruido donde difícilmente soportan los momentos de silencio y reflexión, pues fácilmente experimentan la sensación de vacío y eso les ocasiona mucho estrés y ansiedad; no les gusta vivir el aburrimiento, necesitan actividades que los mantengan ocupados y experimentar cosas nuevas.

Sin duda el desarrollo de la tecnología ha traído cambios psicológicos y nuevos estilos de vida en las personas, por lo que los púberes se enfrentan también a cambios respecto a la dinámica familiar que tradicionalmente mostraba la unidad y una estructura bien

establecida por las funciones y los roles de cada uno de sus miembros.

Ahora se observa el incremento del número de familias monoparentales por divorcio, separación, abandono o muerte, familias reconstituidas donde hay convivencia de hijos de padres diferentes, mayor número de parejas que cohabitan, familias donde los padres son tan jóvenes (adolescentes) que no tienen la madurez para mantener una estabilidad emocional, retraso en la edad de la maternidad, decremento del número de hijos, además de la incorporación de la mujer al mundo laboral.

El contexto social, cultural, económico y familiar influyen en las respuestas que los adolescentes otorgan a las situaciones que se les van presentando, en ocasiones responden de manera eficaz favoreciendo su desarrollo personal, pero otras veces optan por comportamientos que ponen en riesgo su integridad y en casos, hasta su vida ponen en juego. Morfín y Sánchez (2015) afirman que en nuestro país el suicidio es la segunda causa de mortalidad en adolescentes, y se ha visto que una de las características de estos jóvenes es que presentan alteraciones en su desarrollo socioemocional asociado a los problemas en las relaciones familiares que se han visto afectadas por factores económicos, sociales y culturales, aun así, resulta muy importante la interacción y la dinámica familiar para el desarrollo del potencial humano del adolescente.

Su identidad y la importancia de los pares

Durante el periodo de la adolescencia se reconstruye la identidad, es decir, la persona forma una concepción de sí misma, una auto imagen que irá mostrando al mundo. “Los adolescentes tienen una gran necesidad de desarrollarse para descubrir quiénes son. Soñar y fantasear, hablar con adultos y compañeros de confianza, imitarlos, explorar y experimentar, etc., son las herramientas básicas de los jóvenes para saber quiénes son y dónde encajan” (Oquendo, 2019, p.11). Es por eso que para el adolescente la percepción que los otros puedan tener sobre él, se convierte en un aspecto trascendental para su desarrollo.

Esa imagen que tenga los demás de él llega a ejercer una presión a veces tan fuerte que “se sienten frente a una audiencia imaginaria (creen que todos los ven), son hipersensibles a la crítica (sienten que todos están contra ellos), tienen la necesidad de

ser aceptados por los amigos, quieren gratificaciones inmediatas, presentan baja tolerancia a la frustración y buscan sensaciones intensas” (Oquendo, 2019, p.13). El primer referente en la construcción de la identidad, desde la infancia y hasta la adolescencia, han sido los padres o cuidadores; llegando a la pubertad necesitan de otros para seguir creciendo, por lo tanto, la aceptación y la imagen que muestran sus iguales sobre ellos, es necesaria para independizarse de la familia y empezar a mostrarse al mundo exterior como seres individuales.

La opinión de los padres poco a poco la colocan en segundo lugar, lo que en ocasiones muestran con actitudes de rebeldía ante estos, o ante los adultos, sin embargo, es importante recordar como señala Oquendo (2019) que:

“La rebeldía es una manifestación de la necesidad de autoafirmación de los adolescentes que están en la búsqueda de su propia identidad y planteándose preguntas trascendentales de las que muchas veces no tenemos conocimiento, precisamente, porque se sienten en la capacidad de encontrar por sí mismos las respuestas o buscarlas con más seguridad y aceptación en su grupo de amigos” (Oquendo, 2019, p.28).

Contar con la aceptación de los iguales es importantísimo para el adolescente, eso fortalece su autoestima, su reconocimiento y aceptación para consolidar su identidad. De lo contrario, podría optar por conductas antisociales y ponerse ante un posible riesgo con tal de tener la aceptación de los demás para definir su identidad, aunque esta no sea la mejor o la adecuada para la sociedad.

En fin, es tan importante la aceptación de los iguales, que llegan a ejercer una influencia muy fuerte, al grado que los adolescentes muestran una fascinación por la imprudencia por lanzarse a comportamientos antisociales y adoptar actitudes negativas con tal de ser reconocidos y validados, sin embargo “detrás de esta identidad aparente de prepotencia, agresividad o desafío lo que observamos es a un individuo desorientado que intenta escapar de unos temores profundos de incapacidad, debilidad, impotencia que lo aterrorizan, y huir así de la soledad buscando la aceptación del grupo” (Soriano, 2013, p.126). Por esto es necesario que el acompañamiento de los padres o cuidadores en este proceso de crecimiento esté presente. Como dice Erik H. Erikson (1981, en Soriano, 2013):

“Siempre es preferible y menos angustioso tener una identidad negativa que no tener ninguna. Mostrarse agresivo, retador, proporciona una sensación de identidad rápida: «soy alguien porque soy fuerte», «soy admirada porque cuando me peleo gano», «asusto a los pijos y les robo». Tanto chicos como chicas pueden acercarse a nuevas identidades que les den seguridad y el reconocimiento del grupo a través de adquisiciones relativamente fáciles como la fuerza física, una postura provocadora o una estética de dureza, etcétera. De esta forma, el adolescente puede sentirse importante y resultar muy respetado en su micro grupo” (p. 132).

Entonces la necesidad de obtener la aceptación de los otros mediante el reconocimiento se vuelve fundamental para el adolescente y la reconstrucción de su identidad, sin duda los iguales, los amigos y compañeros se convierten en una fuerza, pero los adultos son también pieza clave, es por eso que los padres, cuidadores, profesores o cualquier adulto que se encuentre en relación con el adolescente, lo acompañe de algún modo en la formación de su auto concepto.

La adolescencia y las figuras de autoridad

Considerando las características propias de la adolescencia, cabe mencionar lo que dice el neurofisiólogo Francisco Mora (2002, en Soriano, 2013):

“Estamos ante un «período de gran fragilidad psicológica, en donde los pilares, hasta entonces firmes de la relación familiar y también social, se cimbrean. Período, pues, de referentes nuevos, tanto emocionales como sociales, y en el que el entorno familiar y social desempeñan un papel crítico en conformar y adquirir ese “yo” individual con que el ser humano se convierte en adulto maduro e independiente»” (p. 105).

Sin embargo, también es preciso resaltar que se reconoce a la familia como un grupo que se encuentra en crisis y transformación, y esto no está favoreciendo el desarrollo de los adolescentes, pues la falta de tiempo y calidad en las interacciones entre sus miembros y la desestructuración que en ésta se está presentando, está dejando a los jóvenes vivir este proceso en soledad y sin la orientación del adulto.

Ante el slogan de vender la juventud por siempre, mucho de los padres no adoptan su rol como figuras de autoridad, pues se quieren vivir como jóvenes y en este trance dejan de ser autoridad creyendo que siendo amigos de sus hijos favorecen, sin embargo, dejan de

poner límites y se vuelven muy permisivos, esto provoca una gran inseguridad en sus vástagos. Los adolescentes necesitan adultos que los fortalezcan ante los cambios biológicos, psicológicos, sociales y emocionales que viven abruptamente en esta etapa. “La consideración del niño/a como un ser social en evolución, significa que éste necesita encontrar en su entorno las respuestas que le permitan satisfacer sus necesidades, en cada una de las etapas evolutivas que configuran su desarrollo” (Añaños, 2002, p. 361)., y ese entorno que favorezca su crecimiento debiera estar sostenido y construido por los adultos.

Actualmente los púberes son parte de una sociedad que se encuentra ante una gran mutación de autoridad, Según H. Arendt (1996, en De Pagés, 2012) “la crisis de la autoridad es la crisis de la responsabilidad. Se ha producido (...) una crisis de la autoridad, de la obediencia, de los deberes, mientras que por otra parte se ha enaltecido, sin ningún tipo de límites, la igualdad, los derechos y la tolerancia” (p. 51-52)., esto ha generado una polarización que confunde a los jóvenes, por lo que necesitan figuras de autoridad que les den contención ante esta situación que les provoca inseguridad y confusión.

Hablar de figuras de autoridad es hablar de aquellas personas que acompañan al adolescente en su formación, puede ser mamá, papá, abuelos, tíos, profesores, cuidadores, cualquier persona que esté al cuidado del púber. Al usar la expresión de ejercer autoridad sobre el joven por las personas adultas, el concepto de autoridad suele confundirse con coacción, término que se relaciona más con el autoritarismo; sin embargo, este término va más relacionado con la autonomía, que es el poder de gobernarse, de dirigirse, por ello hablar de una figura de autoridad es hablar de personas favorezcan el desarrollo de esa contención que les permita aprender a gobernarse.

Por tal motivo es conveniente que se ejerza la autoridad con los adolescentes desde la infancia, ya que varios autores afirman a partir de sus investigaciones que: “los efectos de diferentes estilos de socialización no se limitan al corto plazo, sino que se prolongan en manifestaciones psicológicas y conductuales muchos años después” (Ge, Best, Conger y Simons, 1996, en Palacios y Rodrigo, 2014, p. 64). Esto significa que los estilos de socialización que se viven en el interior de la familia como primer grupo social, se

extienden a lo largo del desarrollo de la persona, y en la adolescencia se manifiestan, es por eso que las figuras de autoridad deben estar presentes desde pequeños.

Parte del contexto en que se encuentran inmersos los jóvenes es la gran influencia que tienen las redes sociales en su vida, a través de ellas buscan el reconocimiento y la validación de sus pares y del mundo, estos dos elementos son necesarios en su proceso personal pues contribuyen a la construcción de su identidad, pero la información que reciben por estos medios rebasa las mentes de los chicos, ocasiona confusión, presión, ansiedad y muchas otras emociones que no saben a veces identificar o manejar. “El adolescente busca en él a alguien del mundo adulto que sepa respetar y comprender la necesidad que tiene de verificar en la realidad externa una capacidad que, aunque incipiente en su maduración mental, su consecución supone un logro para consolidar su identidad»” (Feduchi, 1986, pp. 35-36, en Soriano, 2013, p. 128)., así pues, necesitan figuras de autoridad que los orienten, pero también que sean modelos que los inspiren, personas que aporten su experiencia para guiarlos y ayudarlos en la formación de su personalidad, para que aprenden a conducirse poco a poco por ellos mismos, a poner límites a sus deseos.

Figuras de autoridad que den contención a los adolescentes, que conozcan el contexto de estas generaciones y asuman su rol estableciendo límites.

d) La emocionalidad de los adolescentes

Es pertinente comenzar definiendo el constructo de las emociones para comprender el término de la emocionalidad. La Dra. Myriam Muñoz Polit (2012) señala que “las emociones son estructuras funcionales netamente diferenciadas, dan información sobre el estado de la relación organismo-entorno” (p.16)., es decir, cómo se está relacionando el ser con el mundo, así que permiten valorar la experiencia y favorecen la supervivencia de la persona.

Por su parte Rosa Larios (2010) afirma que la emoción es la sensación que se experimenta en el cuerpo, y el significado que se le da a esa emoción es el sentimiento, y es entonces cuando comienza la persona a darse cuenta de lo que le sucede. Las

emociones hablan de quién es el ser y de su contexto, aquí ya hablamos de una relación de las emociones con el cuerpo.

Según Lutz (1988, en Zafra, 2015):

“Las emociones son formas de negociar significados sobre fenómenos tan distintos como los derechos y las obligaciones de cada cual o el control de los recursos. Para la autora, el significado de las emociones puede ser colectivo o individual, pero las emociones se personifican frente y en relación con los otros y en contextos específicos dentro de un sistema cultural, un entorno social y material concreto, con valores, relaciones sociales y condiciones económicas determinadas” (p. 43).

Las emociones se manifiestan en la interacción con los otros y bajo un sistema cultural. Considerar las valiosas aportaciones de Sofía Cervantes (2015) es pertinente pues fundamenta la relevancia de observar y atender las emociones de los adolescentes para comprender cómo se viven en esta etapa de su vida; esta autora explica que “las emociones son generadoras de conocimiento (...) de quién es la persona (...) de las situaciones que vive, de las cualidades de su mundo y del mundo, de lo que se conoce y entiende de este mundo, de sus interacciones y vincularidades” (Cervantes, 2015, p.154).

Las emociones están expuestas a las normas sociales y a una cultura, por lo que “la experiencia emocional articula creencias, simbolizaciones, valores y procesos que privilegian o descartan ciertas emociones y encauzan los modos de sentirlas, vivirlas, expresarlas y significarlas (...) reflejan las condiciones sociales en las que surgen y se sostienen” (Cervantes, 2015, p. 153).

La persona por naturaleza siente algo cuando interactúa con el mundo, sin embargo, hay relaciones que son más trascendentes para él a partir de sus intereses, como señala Myriam Muñoz (2012): “Sentir es estar implicado en algo (...) nuestras sensaciones y nuestros sentimientos (...) nos hablan de lo que nos importa” (p. 10), de quiénes somos, de nuestra forma de concebir el mundo y al otro, así pues nuestras emociones reflejan quienes somos, cómo pensamos, cuáles son los valores que nos rigen y qué necesidades vamos teniendo.

Las sensaciones y las emociones tienen como propósito la supervivencia de la persona; las emociones básicas son el miedo, la ira, el enojo, la alegría y el afecto. En cambio, los

sentimientos tienen la finalidad de impulsar al ser a avanzar en su desarrollo, aunque a veces un mal manejo de estos puede llevarlo a su deterioro como ser humano, ya que la forma de vivir lo emocional surge a partir de nuestra historia personal y familiar, del entorno y de nuestra cultura. Por eso, observar cómo vive las emociones el adolescente es pertinente para comprenderle y a partir de esto crear estrategias que favorezcan un sano desarrollo de su potencial.

Vínculos emocionales y relaciones de apego

En la familia, el adolescente tiene la primera experiencia de un grupo social donde aprende a comunicarse ya conducirse bajo unas normas y valores, desarrolla vínculos de afecto y crea relaciones de apego que le brindan una seguridad desde que nace. Sin embargo, “ese apego cambia en tendencia al desapego durante la adolescencia. A esto contribuyen varios factores: (...) el cambio hormonal que produce inestabilidad emocional y, en consecuencia, un desasosiego interno que se puede manifestar en conducta reservada, temperamentales, incluso hostiles” (Oquendo, 2019, p.26). Pueden sentir hacia los padres aceptación y rechazo, orgullo y vergüenza, amor y odio, parecieran ser personas volubles. Recordemos que los adolescentes viven una serie de cambios rápidos fisiológicos y junto con estos viven una intensidad emocional y una implicación social.

En la adolescencia cambian esos apegos con los miembros de la familia no porque no quieran estar, sino por su necesidad de independencia, “La creación de fuertes lazos de amistad es una característica fundamental del adolescente que le permite sentirse protegido dentro del grupo de iguales y crear unos vínculos que le servirán de puente entre la familia y la vida social” (Soriano, 2013, p. 140). Entonces establecen vínculos afectivos con sus pares para fortalecerse, estos se convierten en un apoyo necesario, pero también en una fuerte influencia para su crecimiento.

Dado que se encuentran en la reestructuración de su identidad que implica la formación de su autoconcepto y se vuelven vulnerables a las opiniones de su imagen y de cómo los perciben los otros. Por un lado, esto genera que se vuelvan un tanto limitados en su expresión emocional, pues temen mostrarse débiles, inseguros y no cubrir con las expectativas sociales. Por el otro, no saben cómo hacerlo. Zafra (2015) observó como a

los púberes les resulta complicado mostrar sus emociones, sin embargo, los iguales se vuelven un apoyo para hacerlo:

“A los y las adolescentes, no les resulta fácil hablar de sus emociones ni de determinadas prácticas y actitudes contraculturales o al margen de lo que la sociedad considera normalizado. En este sentido, las entrevistas personales resultaron más dificultosas que los grupos de discusión. En estos últimos, el efecto de grupo reforzaba y estimulaba a menudo las opiniones, los comentarios y la discusión de los chicos y chicas” (Zafra, 2015, p. 41).

Cuando en la familia no se establecen relaciones de apego y vínculos afectivos que le brinden seguridad y estabilidad, en la adolescencia, los amigos o compañeros pueden acabar convirtiéndose en figuras de apego, los vínculos de amistad son distintos, pero brindan un bienestar emocional.

Necesidades emocionales

Los jóvenes muestran una necesidad afectiva quizás por la falta de comunicación con sus padres por las largas jornadas laborales y por los múltiples distractores que tienen los padres de un nivel socioeconómico favorable. En la adolescencia la aceptación y la inclusión de los amigos se vuelven importantes para su seguridad, y para su desarrollo emocional el reconocimiento y la validación se vuelven indispensables.

El reconocimiento implica la aprobación de la conducta y está vinculada con el modelamiento del grupo de los iguales. La validación es la aprobación de la emoción, está vinculada con las necesidades emocionales básicas del ser humano. El adolescente busca que sus emociones sean permitidas y aprobadas.

Cuando estas dos necesidades son recibidas por los jóvenes desde pequeños y en su hogar, resulta para ellos más llevadero hacer frente a las implicaciones de los cambios fisiológicos y psicológicos que experimentan en esta etapa, de lo contrario padecería con más dificultades emocionales y buscarían encontrar el reconocimiento y la validez en otros lados o con sus iguales.

Los jóvenes de ahora no soportan los momentos de silencio y reflexión, esto los conduce a experimentar fácilmente la sensación de vacío y eso les ocasiona mucho estrés y

ansiedad, no les gusta vivir el aburrimiento, necesitan actividades y estímulos que los mantengan ocupados ante la inmediatez con la que han crecido; con relación a esto lamentablemente el internet y las redes sociales se vuelven sus aliados, sin embargo la virtualidad les ha desconectado de su interior y ante la necesidad de buscar el reconocimiento y la validación a través de estos medios, fácilmente experimentan sentimientos de vacío cuando no obtienen las respuestas deseadas por los otros en sus redes sociales.

La influencia del contexto en el desarrollo de las emociones

Siendo la familia el primer grupo social del adolescente, la validación afectiva habría de ser una de las necesidades emocionales cubiertas por éste, sin embargo, en ocasiones no lo es. Lamentablemente la cultura mexicana no promueve la expresión de emociones, Morfín y Sánchez (2015) afirman que “las características psicológicas de las personas que crecen en entornos familiares tradicionales son de dificultad para establecer relaciones afectivas fuertes. En las familias mexicanas se educa la dimensión emocional para “guardar” o “esconder” lo que se siente” (p. 257). Las familias mexicanas reciben una fuerte presión por atender las necesidades básicas de sus hijos: alimento, vestido, educación y salud física, pero poco se les exige por cubrir las necesidades afectivas y emocionales.

Dedican los padres largas horas para conseguir con algunos recursos económicos que les permitan satisfacer lo básico, pero “las habilidades (afectivas, emocionales, sociales) con que cuentan la mayoría de las familias mexicanas son limitados. El desconocimiento de formas de atender adecuadamente las necesidades afectivas y emocionales de los hijos, crea un ambiente poco propicio para la expresión de emociones y sentimientos en la familia” (Oros y Vargas, 2012, en Morfín y Sánchez, 2015, p. 263). Esto no favorece al adolescente pues le resulta difícil identificar sus emociones y manejarlas y expresarlas adecuadamente cuando no ha aprendido a hacerlo o no ha tenido un modelaje óptimo para hacerlo.

El desarrollo emocional del adolescente se ve influenciado por factores familiares, ambientales, socioeconómicos y culturales, algunos influirán más que otros en cada

joven. Autoras como Lutz (1988) y Rebhun (1993) dicen que “las emociones son más una negociación que un evento” (Zafra, 2015, p. 52)., entonces las emociones se vuelven una brújula para los jóvenes, así van resolviendo las situaciones que se van presentando, van buscando obtener un beneficio, van dando respuesta conforme han aprendido a hacerlo.

Lo que siente el adolescente va condicionado en gran medida por la sociedad, hemos mencionado que el factor económico y cultural también influyen en su desarrollo emocional; además los estilos parentales son otro factor que interviene en este proceso, por una parte, el estrés familiar no lo favorece y por otra tanta permisividad tampoco, es importante enfatizar que tener alteraciones en el desarrollo emocional puede poner en riesgo a los adolescentes llegando incluso a atentar sobre su vida, por eso es necesario identificar estos factores para atender las necesidades propias de cada adolescente.

Se ha señalado que la situación económica es un factor que influye, además de la cultura, en el desarrollo de las emociones; la pobreza lleva a las familias a vivir además de una carencia material, una privación emocional provocada por el estrés creando problemas cognitivos y emocionales pues hay menor acercamiento afectivo de los padres hacia sus hijos, menor inversión en la educación y cultura.

Desde la antropología se considera que las emociones se expresan desde distintos lentes, y la alimentación es un comportamiento donde expresamos cómo estamos emocionalmente, pues las emociones surgen a partir de la experiencia social, por ello es importante conocer el contexto, donde la cultura, los valores, las creencias y costumbres juegan un papel importante pues a partir de ahí se generan esas experiencias. En Occidente al género femenino se le atribuye mucho la belleza y la perfección, aspectos que pesan mucho en el rol de las mujeres, además al cuerpo y a la sexualidad se les han atribuido un valor especial para la mujer, de los cuales ella asume estos como una forma de contención, donde para la mujer el tener control de su cuerpo lo traduce como un control social donde participan factores del medio social, el ambiente y las demás personas, ejerciendo una presión social que en ocasiones provocan sentimientos de miedo y de descontrol.

Así pues, la emotividad se ha visto relacionada también en el cuerpo, además siendo el género una variable más a considerar en la manifestación de las expresiones, por ejemplo: “La sexualidad, la actividad física y la alimentación han sido las formas o técnicas más recurrentes para controlar la corporeidad femenina (la razón de su ser y estar en el mundo)” (Zafra, 2015, p. 45). En los varones la fuerza es representada por su musculatura así el exceso en el ejercicio y el peso es menos cuestionado que lo es en las mujeres. Por lo que los varones perciben mejor la presencia de emociones positivas, teniendo mayor satisfacción por la vida, mejor aceptación de su aspecto físico e imagen corporal, y más seguridad y confianza consigo mismos. (Pulido y Herrera, 2018).

Ante la dificultad por identificar las sensaciones y expresar sus emociones, los jóvenes utilizan un lenguaje distinto a lo que quieren verdaderamente sienten, por lo que es importante observar su forma y modo de comunicarse.

Modelos positivos en la vida del adolescente

Dada la realidad virtual que se ha creado en las personas ante la influencia del internet y las redes sociales, los adolescentes buscan en estos medios ídolos o personas que admirar, los idealizan y los adoptan como modelos a seguir, sin embargo, “en las últimas décadas, los modelos positivos se han ido diluyendo mientras que los modelos negativos, basados en la superficialidad y la agresividad, incluso en la grosería, se han ido extendiendo a través de los medios de comunicación de masas” (De Pagés, 2012, p. 35). Actualmente muchos de estos modelos que siguen los adolescentes reciben el nombre de influencers, estas son personas con credibilidad sobre un tema y en una comunidad determinada, ejercen una fuerte influencia y repercuten en el comportamiento de quienes les siguen, su objetivo sin embargo es vender, promover un estilo y una marca que sea consumida por quienes les siguen.

De Pagés (2012) afirma que los adolescentes necesitan modelos que les ayuden a construir su personalidad y su manera de entender y acercarse al mundo, así que cuando encuentran esos modelos por medio de las redes sociales y los medios de comunicación, fácilmente interiorizan su estilo, se lo apropian. Por tanto, es indispensable que los jóvenes cuenten con modelos positivos que los motiven hacia su bienestar, estos

modelos no propiamente tienen que ser de manera virtual sino también en su vida cotidiana, idealmente los padres lo ser miembros de su familia extendida, abuelos, tíos, primos, incluso personas de otros contextos como profesores, amigos, guías, etc., como dice Oquendo (2019):

“Necesitan tiempo de calidad y cantidad. No podemos sustituir nuestra presencia con otras personas, regalos, viajes, como premio por haber aguantado estar tanto tiempo sin papá y mamá. Cada vez más se hace necesario estar, acompañar, guiar a los hijos para que alcancen una personalidad madura y plena. No podemos ser padres ausentes. Tanto el padre como la madre tienen que acercarse cada vez más a sus hijos para que puedan tener un modelo masculino (padre) y un modelo femenino (madre) que aporten sentido a la identidad en construcción del hijo” (p.32).

La sociedad requiere brindar modelos positivos a nuestra juventud para orientarlos hacia una vida más saludable y que le otorgue un poco de esperanza ante un mundo tan violento, inseguro y lastimado en salud física y emocional.

e) Los riesgos

De acuerdo a la RAE, “riesgo” se define por el peligro que suponen. Contingencia o proximidad de un daño.

La adolescencia es una etapa de la vida donde la persona puede mostrar diversas conductas de riesgo social, llegando a quebrantar las normas sociales de convivencia atentando contra los derechos de los demás, pero también de riesgo para su propia salud.

¿Qué es una práctica de riesgo?

Desde área médica se conciben las prácticas de riesgo en los adolescentes como actos que conllevan a un daño físico y biológico; sin embargo, se considera necesario que estas conductas se miren desde una perspectiva psicosocial, donde se puedan analizar los comportamientos y los estilos de vida.

Una práctica de riesgo es aquella conducta que puede generar un daño físico, psicológico o mental y que puede afectar o alterar su desarrollo personal. Las prácticas de riesgo en adolescentes son aquellas conductas que interfieren el logro de su buen desarrollo

afectando tareas propias de dicho proceso, asumir sus nuevos roles sociales, la adquisición de habilidades sociales, experimentar sentimientos de adaptación y la competencia social. Durante la adolescencia, la exploración, los desórdenes emocionales y los comportamientos generadores de riesgo pueden comprometer la salud, el proyecto de vida y la supervivencia propia y de otros. (Krauskopf,1995)

Barahona y Espinoza expresan que “las situaciones de riesgo son aquellas que ponen en peligro la calidad de vida del adolescente por ser vulnerable, en las que, por estar presente algún factor de peligro no puede considerarse controlado” (2015, p. 27).

Comprender y estudiar las conductas de riesgo implica mirarlas desde un enfoque multidimensional e interdisciplinario, con una “perspectiva psicosocial que incluya los comportamientos y los estilos de vida como factores de riesgo” (Peñaherrera, 1998, p.267)., conocer las causas y los beneficios que obtienen de estas nos permite conocer las necesidades y crear programas de prevención.

Factores de riesgo

La adolescencia, es una etapa en la que predomina el afán por experimentar sensaciones nuevas, pero esto puede suponer amenazas a la salud o riesgos al bienestar personal; Cerezo y Méndez (2012) señalan que es un periodo en el que se presenta la experimentación de conductas antisociales y de riesgo.

Luengo (Ruiz, 2011, en Duque, 2019) expresa que: “un factor de riesgo es una característica interna y/o externa del individuo cuya presencia aumenta la probabilidad o la predisposición de que se produzca un determinado fenómeno” negativo en su desarrollo, podría considerarse como la causa de un efecto.

El adolescente puede tener conductas antisociales que los conducen a involucrarse en comportamientos delictivos como: agresión a personas y animales, destrucción de la propiedad, robo y transgresiones graves de las normas; u otras conductas que no son ilegales, pero se consideran dañinas para la sociedad, pero que son motivo de sanción (Cerezo y Méndez, 2012). Estos comportamientos son repetitivos y persistentes, crean un daño a su persona y a la sociedad, entre estos factores de riesgo encontramos los de

tipo individual, escolar, familiar y social, todos estos a su vez impregnados en una cultura específica.

Dentro de los factores de riesgo escolar están el fracaso escolar, el lugar de procedencia cuando hay una migración, el hostigamiento o bullying y las conductas de riesgo social que ponen en riesgo la salud del grupo, como la agresión física, la peleas, conflicto y discusión con los profesores, consumo de drogas e ingerir bebidas alcohólicas. Ser expulsado o suspendido de la escuela son otros factores que ponen a los jóvenes en una situación de riesgo ante el mal manejo de ocio que esto pudiera ocasionar, pero también:

“Les proporciona más elementos de insatisfacción escolar y favorece, a su vez, el decremento de su autoestima, produciendo aún mayor frustración. Pues bien, este alto grado de insatisfacción escolar los puede llevar a buscar nuevas gratificaciones mediante la relación con niños que manifiestan también conductas desviadas, tanto fuera como dentro del colegio. Habrá casos en los que el nuevo grupo de contacto comparta actitudes muy positivas hacia el alcohol y/o las drogas, predisponiéndoles a su consumo” (Palacios y Rodrigo, 2014, p. 533).

El fracaso escolar es un factor que influye en la salud mental de los adolescentes y es una situación de riesgo ante la vulnerabilidad propia de la edad y las exigencias sociales.

Entre los factores de riesgo familiar están el maltrato físico y/o psicológico, el ambiente conflictivo, la relación poco afectuosa, el consumo interno de alguno de los miembros de la familia. Además, la falta de límites, de hipercuidado, la justificación de los comportamientos por parte de los padres y la disfunción familiar, la separación, divorcio, fallecimiento de alguno de los padres o la reconstitución.

Hay adolescentes que vivencian el desamor o el abandono de alguno de los padres, lo cual altera las relaciones entre padres e hijos, se ven forzados a modificar la concepción que tienen los hijos de su papel y el de sus progenitores. Estos padres sostienen unas expectativas muy elevadas acerca de los adolescentes, esperan que sean capaces de cuidar de sí mismos. En otros casos, efectos en los que los padres e hijos invierten sus papeles y son éstos quienes cuidan no sólo de sí mismos o de sus hermanos, sino incluso en ocasiones de aquéllos. (Palacios y Rodrigo, 2014).

Algo más con lo que se encuentran los adolescentes es que los padres son personas incongruentes, no hay relación entre lo que comunican y exigen con la forma en cómo actúan, “estos padres muestran una clara incoherencia en las normas y evalúan de forma muy negativa el temperamento y comportamiento de sus hijos” (Palacios y Rodrigo, 2014, p. 519)., y genera en los chicos más estrés e inseguridad por el desequilibrio en la dinámica familiar.

Otro de los riesgos en la familia es cuando algún miembro presenta problemas en el consumo de alcohol o de alguna droga ilegal, pues se crean ambientes conflictivos y hasta violentos en sus hogares, cuando es alguno de los progenitores quienes son dependientes de alguna sustancia, los chicos sienten vergüenza y muestran un retraimiento social, manifiestan muchas conductas antisociales y “también pueden llegar a la adicción por una generalización del consumo de drogas blandas hacia otras más perjudiciales” (Palacios y Rodrigo, 2014, p. 528). Por otra parte, los adolescentes que se encuentran inmersos en el consumo muestran conductas agresivas tanto en la familia como en la escuela. “Se afirma que el consumo de sustancias psicoactivas lícitas e ilícitas en niños, niñas y adolescentes empieza a los 12 años” (Duque, 2019, p. 54)., lo cual se ha convertido ya en un problema de salud para lo cual se han creado diversos programas de prevención y han ido modificando sus estrategias atendiendo a las necesidades que cada generación va solicitando para obtener resultados favorables.

Socialmente se han visto modificaciones en comportamientos de los adolescentes principalmente en el aumento de conductas de riesgo, sobre todo en el aumento de suicidios en jóvenes (Morfín y Sánchez, 2015). En varios estudios sobre el suicidio se han encontrado alteraciones relacionados con su desarrollo socioemocional y las asocian con los cambios en las familias mexicanas: la estructura y su dinámica, las condiciones económicas y culturales, los valores y el estilo de comunicación. Además, “se ha considerado que en la adolescencia inciden diversos factores en las conductas suicidas. Entre estos factores se encuentran la depresión, haber sido víctima de abuso sexual o físico, presentar conductas antisociales y agresivas, entre otros” (González– Forteza et al., 1996, en Morfín y Sánchez, 2015, p. 260).

En familias con hijos adolescentes con conductas suicidas se han observado conflictos

entre padres e hijos, inseguridad de los hijos al acercarse emocionalmente a sus padres, problemas de cohesión y adaptabilidad en la familia, comunicación deficiente en el subsistema parental y el subsistema filial, confusión de roles familiares y trasgresión de límites familiares, y percepción de la familia como disfuncional por los adolescentes.

Entre los factores de riesgo con los pares, la presión social es un aspecto de los más preocupantes para los especialistas en adolescentes, ya que están padeciendo estrés psicológico severo, incluso en un estudio hecho por Gambará y González (2005) los chicos de 13 y 14 años, expresaron que tomar decisiones con relación a la presión del grupo de amigos o de sus iguales solían ser las más difíciles de manejar.

Este dato es coherente con las conclusiones de otros autores en relación a la influencia del grupo y el conformismo social en adolescentes: “Los jóvenes (...) suelen ser más vulnerables, frente a la presión de terceros, sólo por sentirse identificados o aceptados por los mismos” (Duque, 2019, p. 60)., esto los orilla a tomar decisiones que los pueden colocar frente a situaciones de riesgo, principalmente esto sucede cuando sus repuestas al evento, no son favorables y los resultados obtenidos les provocan frustración, cansancio y pérdida de entusiasmo, esto los hace vulnerables al consumo de tabaco, drogas y alcohol.

“La apertura que suponen la amistad o los primeros enamoramientos tiene también sus riesgos. Es el momento en el que los adolescentes pueden ser fácilmente manipulados por personalidades más o menos negativas, por bandas y sectas que encontrarán en ellos un caldo de cultivo fácil” (Soriano, 2013, p. 140).

La búsqueda de identidad personal e independencia, el alejamiento de los valores familiares y el énfasis en la necesidad de aceptación por el grupo de iguales, la adolescencia se convierte en la etapa evolutiva con mayor riesgo de inicio al consumo del tabaco, alcohol o drogas, y a la exposición de peligros. Actualmente el alcohol es la sustancia más consumida por los jóvenes y es la llave, que facilita el consumo de otras sustancias ilegales.

En cuanto a los factores individuales, Luengo (en Ruiz, 2011, en Duque, 2019) hace referencia a las características internas del individuo, forma de ser, comportamiento,

sentimiento, edad, personalidad, recursos sociales de que dispone, actitudes, valores, autonomía, y la autoestima, entre otras, hacen que cada individuo sea único” (p. 57).

El estudio realizado por Cerezo y Méndez (2012) muestra que la edad es un factor de riesgo, a mayor edad, mayor es el consumo y por tanto mayor riesgo para la salud, y para las conductas antisociales e incluso ser agresor en bullying. Pareciera que el consumo y las conductas antisociales fueran procesos donde se va agudizando y aumentando los riesgos por múltiples factores, uno de ellos es el estilo educativo donde se muestra que el permisivo conduce a los adolescentes a no tener claras las normas ni los límites. El joven busca relacionarse con amigos o compañeros con los que se sienta identificado, aunque destaquen actitudes favorables al consumo y actividades de riesgo social y para la salud, esto porque esos amigos emocionalmente le brindan un soporte, ya que encuentra en ellos el reconocimiento y la validación que no adquirió en su grupo familiar y en el ambiente escolar donde sólo encuentra problemas de adaptación.

La sociedad mexicana se caracteriza por la dificultad que tienen los adultos en reconocer las capacidades a los adolescentes, y los adultos son modelos contradictorios, inestables y confusos. Se modela que la regla de que toda norma es factible de ser transgredida. Lo que los adultos prohíben a los jóvenes es permanentemente transgredido por ellos mismos. La comunidad no les brinda soporte afectivo a los jóvenes y si no demuestran que pueden salir adelante son vistos como inútiles, irresponsables e improductivos, perdiendo de vista la responsabilidad que tiene el adulto para que ello ocurra. (Peñaherrera, 1998), junto con esto también los medios de comunicación y las redes sociales, además de la cultura misma tienen responsabilidad sobre los problemas de salud mental y las conductas de riesgo en los adolescentes pues estos ejercen un efecto indirecto, promoviendo creencias que llegan a ser compartidas y normalizadas.

Implicaciones de la toma de decisiones

Los adolescentes del siglo XXI tienen características peculiares por el contexto histórico y cultural además de los aspectos socioeconómicos, predomina su rebeldía, cambios muy fuertes de humor, cuestionan todo, tienen sentimientos intensos, buscan amigos con quienes identificarse, se sienten omnipotentes, son egocéntricos, muchas veces se

aíslan, son impulsivos, son hipersensibles a la crítica, tienen la necesidad de ser aceptados y reconocidos por los amigos, quieren gratificaciones inmediatas hasta por sus obligaciones, presentan baja tolerancia a la frustración y buscan sensaciones intensas. Además, en este periodo, requieren tomar decisiones propias como parte de su independencia emocional. Sin embargo, como comentan Gambara y González (2005):

“Las decisiones durante la adolescencia pueden ser especialmente difíciles porque todavía no se cuenta con experiencia suficiente, y porque decidir es, (...) un proceso complejo que implica ser capaz de formular objetivos, planear cómo se pueden conseguir, elegir entre las diversas alternativas, anticipar las consecuencias de cada una de ellas (en ocasiones no conocidas, a largo plazo y/o que afectan a terceras personas)” (p.278).

Decidir es un proceso que implica contar con habilidades cognitivas y emocionales y motivacionales, pero las primeras aún se encuentran en desarrollo y las últimas son dirigidas al reconocimiento y la validación de los iguales principalmente, lo que lo puede producir que pueda conducir una decisión en una situación de riesgo. Por lo tanto, es pertinente observar y considerar las decisiones que toma para reconocer cómo se viven con el mundo, cuáles son sus necesidades y su interacción con las conductas de riesgo.

Se considera pertinente preparar a los adolescentes a tomar decisiones para que elijan por aquello que favorezca a su crecimiento y bienestar, pues es una etapa donde las opiniones de los padres, amigos y compañeros tienen un valor importante y optan en varias ocasiones influenciados por los demás y no por lo que realmente ellos necesitan o desean.

Cabe señalar que lo que para un adolescente es importante decidir, lo que para los adultos no lo es. Se preocupan por tomar buenas decisiones con respecto a la amistad, los estudios y la familia, además les resulta muy difícil elegir. Llama la atención que para los adolescentes decidir sobre una conducta de riesgo la consideran importante, pero no les parece difícil pues aseguran saber lo que deben hacer, aspecto que para un adulto sí es muy importante, pero también difícil tomar decisiones.

De acuerdo a una investigación elaborada por Gambara y González (2005) sobre lo que deciden los adolescentes, es conveniente señalar que para quienes oscilan entre los 11

y 13 años es más importante decidir sobre actividades de ocio y acciones que los conduzcan a pertenecer a un grupo como lo es la amistad; para los de 13 y 14 años les resulta difícil elegir sobre aquellas cosas donde hay presión del grupo; y los chicos de 15 a 19 años mencionan que los temas sobre la familia y los estudios resultan ser los más difíciles e importantes.

“Las situaciones de riesgo (salvo una que tiene que ver con problemas en la autoimagen) son consideradas importantes o muy importantes; sin embargo, la mayoría no parece entrañar dificultad. Al comparar estos datos con el resto de situaciones, llama la atención que aquéllas que son consideradas de riesgo son prácticamente todas las que los estudiantes consideran muy importantes pero fáciles o muy fáciles de resolver” (Gambara y González, 2005, p. 283).

Los adolescentes crean sus propios pensamientos y los reflexiona, sin embargo, fácilmente se apropia de los pensamientos de los demás y le resulta difícil diferenciar lo que es de él y lo que es del otro, por lo que la influencia de los amigos y de los demás puede ser un factor de riesgo en sus decisiones, principalmente cuando decide por aquellos comportamientos que lo podrían colocar en una situación de riesgo.

f) Factores de protección

Habiendo identificado factores de riesgo en los adolescentes y considerando la pertinencia de experimentar algunas situaciones que impliquen un peligro para la conquista de su autonomía e identidad, resaltar la pertinencia de algunos factores de protección que auxilian en su proceso de crecimiento es conveniente. Peñaherrera (1998) señala que “los factores de protección atenúan o actúan como balance, moderando, aislando el impacto de los riesgos en los comportamientos adolescentes y su desarrollo” (Peñaherrera, 1998, p.276). Por lo que atendiendo a nuestro tema de obtención de grado es fundamental mencionar aquellos que consideramos podrían apoyar al propósito del presente trabajo.

Los factores de protección que consideramos pertinentes enunciar y profundizar van en relación con la dimensión emocional, ya que en este periodo suelen experimentar los sentimientos y emociones de forma intensa, además de cambios de estado de ánimo. Cejudo (2016, en Pulido y Herrera, 2018) señala que “los altos niveles de inteligencia

emocional se relacionarían con una mejor calidad de vida, mayor salud mental, bienestar personal y laboral, una adaptación emocional más ajustada, mejor ajuste psicológico, e incluso mejor capacidad para la resolución de problemas sociales” (p. 73). Atendiendo a las emociones, se favorece también a que los chicos reduzcan la necesidad de buscar la validación que quizás no fue cubierta en el grupo familiar o cualquier otro grupo social de trascendencia para los jóvenes.

Contar con un buen desarrollo en la IE brindaría de herramientas a los adolescentes para hacer más llevaderas las situaciones provocadas por la presión social y los múltiples cambios que vive, principalmente los físicos y cognitivos, y que influyen en sus estados de ánimo y en sus emociones. Varios autores afirman que “la inteligencia emocional ha demostrado ser un buen predictor del funcionamiento personal y social, estando relacionada con una mejor calidad en la vida emocional, mayor salud mental y mejor ajuste psicológico, elementos que se aproximan al estado emocional positivo” (Gómez-Ortiz et al., 2016; Rosa, Riberas, Navarro- Segura, & Vilar, 2015, en Pulido y Herrera, 2018, p. 74). Actualmente la IE se considera una de las principales competencias del ser humano, favorece la autoestima y la autoconfianza, y ambas facilitan su adaptación social y salud mental.

Otro factor de protección es la autoestima, constructo que Trujillo, Valdés y Vázquez (2015) definen como “un elemento fundamental en la vida de los adolescentes (...) pues se convierte en el marco de referencia que utilizan para sus relaciones interpersonales, además de ser determinante en aspectos relacionados con la salud física y mental” (p.881). Facilita su atención a los propios sentimientos y emociones, a que se reconozcan y valoren, y que haya una inclinación mayor a buscar relaciones saludables y que aporten a su crecimiento.

Cabe señalar que aun habiendo crecido el adolescente una infancia donde el ambiente nutrió su autoestima, al llegar a este periodo, los cambios que experimenta en su cuerpo provocan que ésta se vea afectada, y si a eso le agregamos las exigencias sociales, su autopercepción y autoconfianza podrían llegar a verse lastimadas también. Generar un ambiente donde reciba atención emocional y aumente su nivel de autoestima, ayuda a

identificar lo que siente y no comprende hasta lograr expresarlo correctamente como un indicio de un funcionamiento adaptativo social. (Fulquez et al., 2011)

Sin embargo, el concepto de autoestima se ha llegado a devaluar dado que ahora es utilizada como una bandera por los padres para no hacer que los adolescentes asuman sus responsabilidades y vivan las consecuencias de sus acciones cuando están son inadecuadas, más bien es un recurso para la autosatisfacción en lugar de un aspecto que ayude a la construcción de su autonomía. Además, se ha percibido que los padres sobrevaloran los sentimientos y estados de ánimo de los adolescentes lo que impulsa a que estos sean más vulnerables a la depresión y cuenten con menos herramientas para superar los obstáculos, poca capacidad de ser resilientes y para resolver los problemas. “Los individuos que son capaces de atender a sus sentimientos de forma adecuada muestran una autoestima más elevada” (Fulquez et al., 2011, p.408), por lo que consideramos rescatar la pirámide de la autoestima de Mauro Rodríguez que presenta en su libro: Autoestima clave del éxito personal.



Fuente: Rodríguez 1998, como se citó en Trujillo et al, 2015, p.884.

En esta pirámide expresa como se construye la autoestima, señala como punto de partida el autoconocimiento, la persona identifica sus manifestaciones, necesidades, habilidades y debilidades, descubre por qué y cómo actúa y siente. Esto lo lleva a crear su autoconcepto, que son las creencias y valores que se tiene acerca de sí mismo y que se manifiesta en su conducta. Enseguida realiza una auto evaluación que es la capacidad

interna de calificar las situaciones, las que le hacen sentir bien y contribuyen a su desarrollo y las que no le satisfacen, carecen de interés y le hacen sentirse devaluado, incompetente o no apto. Pasa luego a la auto aceptación al admitir y reconocer su forma de ser y sentir, llegando al auto respeto, que es el autocuidado de sus necesidades y valores, no se hace daño, ni se culpa y por último establece su autoestima, su propia validación y reconocimiento como ser individual, todos estos “autos” contribuyen a que los adolescentes desarrollen un sano potencial humano, así “al aceptarse tal como es, la persona puede transformar lo que es transformable” (Trujillo et al, 2015, p.885).

Los factores de protección que menciona Peñaherrera (1998): el manejo de problemas interpersonales, las competencias sociales, el soporte familiar, la comunicación familiar positiva, el clima escolar cuidadoso, estar involucrado en actividades creativas, tener modelos adultos positivos, las altas expectativas, la influencia positiva del grupo de pares, pasar tiempo en casa, entre otros” (p.281)., son promotores de un sano desarrollo, por el contrario sabemos que muchos de estos no forman parte de la realidad de los adolescentes, su contexto y principal grupo social pueden ser espacios con múltiples factores de riesgo y viven situaciones que no están en sus manos modificar. Sin embargo recordemos que “una de las premisas principales del ECP de Rogers es que la persona, aún en un estado de vulnerabilidad, tiene las capacidades y recursos para avanzar hacia un estado de mayor bienestar, hacia un proceso de maduración” (Rogers, 2007, p.24, en Molina, 2017, p. 30)., así que los “autos” que mencionamos como factores de protección pueden también ayudar a ser más ligera la desagradable experiencia de su contexto y que no pueden cambiar logrando desarrollar una actitud resiliente y la formación del carácter.

La actual generación de adolescentes forma parte de una sociedad cambiante, su grupo familiar está en crisis por el contexto, por factores sociales, económicos y culturales, por lo que De Pagés (2012) afirma que:

“Necesitamos reivindicar una sensata formación del carácter que proporcione a los jóvenes unas herramientas aptas para hacer frente a la complejidad del siglo XXI. Tales como: la responsabilidad, la perseverancia, el autodomínio, el equilibrio emocional, la paciencia y el esfuerzo, el interés por aprender y la confianza en sí mismos” (p. 116).

Es por ello que los púberes requieren espacios donde se sientan seguros, con confianza y escuchados para expresar lo que les aqueja, para encontrar formas de dar solución o sobrellevar lo que están viviendo. Apoyar a los adolescentes a forjar un sentido de vida donde revisen los valores que han adquirido a través de la infancia y empiezan a preguntarse sobre los mismos para ir construyendo su identidad y desarrollando un eficiente potencial humano que le permita trascender como ciudadanos.

Atender la dimensión emocional de los adolescentes favorece cubrir las necesidades de reconocimiento y validación que se agudiza en esta etapa. Favorecer el desarrollo de la Inteligencia Emocional, la autoestima, la actitud resiliente y una formación del carácter que inicie desde el autoconocimiento, la autovaloración y el autocuidado son factores de protección que podrían, alejar de los riesgos y las prácticas autodestructivas.

5. Metodología

Desde una visión humanista la entrevista fenomenológica atiende a la interacción como un elemento fundamental en la construcción de la persona, ya que mediante ésta es posible mirar lo que pasa en el cuerpo del investigador y en el colaborador como proveedor de su experiencia.

En este capítulo se muestra cómo fue el proceso de las entrevistas fenomenológicas, dando cuenta de la propia experiencia como facilitadora y de la investigación desde el Desarrollo Humano.

La intención de las entrevistas fenomenológicas en esta investigación cualitativa fue lograr que las adolescentes expresen desde su propia experiencia situaciones vividas con relación a sus vínculos emocionales y las prácticas de riesgo, pero que a su vez fuera un espacio benéfico para su desarrollo personal a través de una relación de escucha con el Enfoque Centrado en la Persona.

El objetivo de este trabajo ha sido dar cuenta de la manera en que el adolescente enfrenta situaciones de riesgo con relación a sus vínculos emocionales, así que se ha pretendido comprender este fenómeno desde las vivencias de los adolescentes.

Los objetos de estudio que direccionaron las entrevistas fueron tres:

- a) Los adolescentes del siglo XXI
- b) Los vínculos emocionales de los adolescentes
- c) Las conductas de riesgo a las que se enfrenta un púber

Al principio se consideró seleccionar adolescentes que tuvieran actualmente algún problema de salud mental y emocional. Sin embargo, analizando el primer contacto que se tuvo con los adolescentes me di cuenta que aún no llegan a un nivel de consciencia que les permita compartir su experiencia. Por lo que se decidió recurrir a un centro de autoayuda para adolescentes con la intención de encontrar adolescentes que han tenido experiencia con las prácticas de riesgo y que reconocen sus dificultades en el manejo de sus emociones. Esto con la intención de que pudieran compartir su experiencia, pero ya

con un trabajo personal andado que les permita expresar aquello que han identificado y reconocido de la situación vivida. Así que se contactó con la líder de un grupo, se le comentó el propósito y la intención de la presente investigación. Se solicitó la participación de tres adolescentes del sexo femenino entre los 12 y 18 años que hubieran tenido experiencia con prácticas de riesgo.

Al elaborar la entrevista se tomó en consideración que las entrevistadas serían adolescentes que formaban parte de un centro de autoayuda, así que considerando los objetos de estudio se definieron los ámbitos en los que se había de indagar, estos fueron los siguientes:

- 1) **Ámbito personal**, en el que se pretendía conocer cómo fue que llegó al grupo de autoayuda, conocer quién era y su experiencia con las prácticas de riesgo y los vínculos emocionales.
- 2) **Ámbito escolar**, aquí se revisaba cómo había su experiencia escolar, sus vínculos y las prácticas de riesgo en este espacio social.
- 3) **Ámbito familiar**, en éste se conocía la dinámica familiar, los vínculos emocionales que establecía el adolescente y las posibles prácticas de riesgo que existían dentro de este, su primer grupo social.
- 4) **Ámbito emocional y las prácticas de riesgo**, aquí se pretendía indagar las emociones con las que se vive el adolescente y la experiencia con las prácticas de riesgo.
- 5) **El adolescente del siglo XXI**, en este apartado se pretendía conocer cómo se mira hoy por hoy un adolescente a sí mismo, cómo se define en el mundo de las emociones y la relación de los vínculos emocionales con las prácticas de riesgo.

El instrumento de la entrevista quedó diseñado de la siguiente manera:

Ámbito personal

Cuéntame, ¿quién eres?...

¿Cómo fue que llegaste a este grupo de autoayuda?

¿Cómo estabas?

¿Qué habías hecho?

- ¿Cómo estaba tu vida?
- ¿Qué estaba pasando en tu casa?
- ¿Con quién te juntabas?
- ¿Cómo te sentías?
- ¿Qué tuvo que pasar para que tuvieras que llegar aquí?
- ¿Cómo te diste cuenta de que necesitabas ayuda?

Ámbito escolar

EMOCIONES Y PRÁCTICAS DE RIESGO EN LA ESCUELA

- Cuéntame cómo te iba en la escuela
- Platícame de tu escuela antes de la pandemia.
- ¿Qué no te gusta?, ¿qué te gusta?
- ¿Qué tal los compañeros?
- ¿Qué tal el bullying en la escuela?
- ¿Has experimentado el bullying?, cuéntame de esto.
- ¿Qué dirían los compañeros de escuela sobre ti?
- ¿Cómo es tu relación con los profesores?
- ¿Qué situación difícil has enfrentado en la escuela?
- ¿Cómo la enfrentaste?

Ámbito familiar

VÍNCULOS EMOCIONALES Y PRÁCTICAS DE RIESGO EN LA FAMILIA

- Háblame ahora de tu familia...
- Cuéntame con quién vives, edad y ocupación.
- ¿Quiénes se llevan bien?
- ¿Quiénes se llevan muy mal?
- ¿Qué te gusta de tu papá?, ¿qué no te gusta?
- ¿Qué te gusta de tu mamá?, ¿qué no te gusta?
- ¿Tú con quién te llevas mejor?
- ¿Con quién te llevas fatal?
- ¿Cómo se llevan tus papás?
- Si no está papá o mamá dependiendo de lo que comente anteriormente: ¿qué recuerdas de (papá/mamá)', ¿cómo era tu relación con...?

- ¿Qué suelen hacer juntos en familia?
- ¿Qué te gusta de tu familia?
- ¿Qué no te gusta de tu familia?
- ¿A quién ves como figura de autoridad en tu familia?
- ¿Qué tal los límites en tu casa?, ¿te ponen límites tus papás?
- Como familia, ¿qué situaciones difíciles han vivido?

Ámbito emocional y las prácticas de riesgo

EMOCIONES DE UN ADOLESCENTE DEL SIGLO XXI

- ¿Qué es lo que te hace sentir feliz?
- ¿Qué te hace sentir triste?
- ¿Qué te hace enojar?
- ¿Qué te hace sentir frustrada?
- ¿Qué te hace sentir impotente?
- ¿Qué te hace sentir desvalorada?
- ¿Qué es lo que te hace sentir ansiedad?
- ¿Qué te genera sentirte avergonzada?

EXPERIENCIA CON PRÁCTICAS DE RIESGO

- ¿A qué situaciones difíciles te has enfrentado?
- ¿Cómo las sobrellevaste?
- ¿Conoces chavos o chavas que se autolesionan o se cortan?
- ¿Qué pasará con ellos o ellas?
- ¿Conoces chavos o chavas que tienen PACK?, ¿Tú tienes PACK?
(Álbum de fotos mostrando su cuerpo-sexting)
- ¿Qué hacen con el PACK?
- ¿Conoces chavos que se han visto en problemas con la policía?, ¿Tú has tenido algún problema con ellos?
- ¿Conoces gente que hace uso de armas?
- ¿Conoces gente que forma parte de una pandilla?
- ¿Conoces gente que ha tenido problema con el alcohol?, ¿qué bebe mucho?
- ¿Conoces gente que consume drogas?

¿Conoces chicas que tienen algún trastorno alimenticio, que dejan de comer o se provocan el vómito?

¿Has estado cerca de consumir drogas?

¿Conoces chicas que han iniciado su vida sexual antes de los quince?

¿Has practicado alguna de estas prácticas?

El adolescente del siglo XXI

¿Cuáles son los riesgos que vive un adolescente hoy por hoy?

¿Qué hace que un adolescente caiga en conductas de riesgo?

¿Cómo son las emociones en el adolescente?

¿Qué relación hay entre el hecho de que un adolescente caiga en comportamientos de riesgo y sus emociones?

¿Quién es un adolescente del siglo XXI?

¿Quién dirías que eres tú ahora?

5.1. Participantes en la investigación

Se entrevistaron a tres adolescentes del género femenino que oscilan entre los 16 y 18 años. Forman parte de un grupo de autoayuda (Alateen), que es un grupo dirigido únicamente a adolescentes afectados por la bebida de alguien más, hijos de padres alcohólicos.

Geranio	<p>Estudiante de preparatoria de 16 años de edad. Estudia en una escuela pública. Ella es la menor de 4 hijos, tiene 2 hermanos y 1 hermana. Es la única que vive con sus padres y su abuelo materno. Los demás ya han formado su propia familia. Su abuela materna fue muy importante y significativa para ella, y su muerte muy dolorosa.</p> <p>Trabaja los fines de semana en una tienda de abarrotes de uno de sus hermanos. Mamá hace y vende postres y su papá trabaja y atiende un centro de rehabilitación. Él forma parte de un grupo de AA, sabe que su padre es alcohólico, expresa que sus hermanos le cuentan que antes tenían muchos problemas por este motivo.</p> <p>Desde que ella tiene consciencia ha escuchado que sus padres asisten a grupos de ayuda, ha sido parte de su dinámica familiar.</p>
---------	--

	<p>Su hermana inició con problemas de consumo a los 18 años y actualmente a sus 24 años está en un Anexo por un trastorno alimenticio. Le resulta muy difícil actualmente la relación con su papá, considera que se lleva mucho mejor con mamá.</p> <p>Asiste al grupo de autoayuda desde los 7 años. Ella lo pidió desde pequeña y formar parte de uno de ellos ha sido muy significativo para ella.</p>
Primis	<p>Joven de 19 años que en diciembre perdió la escuela, su trabajo y su casa. Se vio sola, pidiendo ayuda a sus tíos. Llegó en enero a un grupo de autoayuda donde contacta con un programa donde le ofrecen también un espacio para vivir, este centro se encuentra en Oblatos. Ella realiza servicios sociales en la comunidad y en el centro como parte de su programa de recuperación.</p> <p>Su familia está conformada por su mamá y un hermano mayor, epiléptico, y un hermano 5 años menor que ella. Ha su papá sólo lo ha visto una vez, pero no tiene contacto con él. Ella y cada uno de sus hermanos son hijos de distinto papá. Mamá es la proveedora de la casa, ella no suele estar ausente por atender al trabajo.</p> <p>Primis señala que a ella fue en quien mamá más se apoyaba, por lo que le demandaba que cumpliera y que fuera la mejor en la escuela y en la casa. Lleva mejor relación con su hermano menor, con el mayor señala tener una muy mala relación. Enfatiza que con mamá fue empeorando durante la adolescencia.</p> <p>A los 9 años empezó con prácticas de riesgo, empezó fumando las colillas que mamá dejaba en casa, luego los restos de las copas y en la secundaria fue agudizándose más el consumo de alcohol. En preparatoria señala que fue donde aumentó mucho más el consumo, pues llegó a la marihuana y luego a pastillas que según ella la adormilaban.</p> <p>La pareja de su mamá le sugirió ir a un grupo, tardó en aceptar ir, pero cuando fue no le gustó, así que no dio seguimiento en ese momento. Cuando falleció su abuela, hace 8 meses aproximadamente, los problemas en casa y su consumo aumentaron, cuando mamá la corre de la casa fue cuando ella se encontró muy perdida y llegó por ayuda de sus tíos al grupo de autoayuda al que actualmente pertenece.</p> <p>Ella, además del consumo y la mala experiencia familiar, vivió abuso sexual de su profesor de tae kwon do a los 12 años. A los 13 años su mamá se da</p>

	<p>cuenta, hay denuncia, pero no procede al principio. Recibió poco apoyo emocional de parte de mamá y ningún apoyo de un especialista.</p> <p>Actualmente ha retomado sus estudios de preparatoria, vive lejos de su familia y cuenta con el apoyo del grupo y del Centro donde vive.</p>
Tisú	<p>Chica de 16 años, estudiante de preparatoria en una escuela privada. Sus padres están divorciados y ella expresa que así están muy bien, pues recuerda que pelaban demasiado. Papá es dueño de una empresa y mamá se dedica a la costura para solventar sus gastos. Tisú vive con su mamá y su hermana de 14 años. Convive con papá los fines de semana.</p> <p>Sus padres se divorciaron cuando ella tenía 10 años, al principio ella se queda a vivir con su papá, menciona que para ella él era su héroe. Sin embargo, con el paso del tiempo se dio cuenta de que no era lo que ella creía, se dio cuenta del consumo de alcohol de su padre y ella solía estar sola casi a diario, por lo que a los dos años después se va a vivir con su mamá.</p> <p>Habla que la relación con su papá se fracturó mucho, peleaban mucho. Su mamá asiste desde hace varios años a un grupo de ayuda también, por lo que cuando Tisú se va a vivir con ella y viendo además los problemas con su padre, mamá le sugiere ir a un grupo.</p> <p>Tisú al principio no estaba convencida, pero al final va y sigue formando parte de éste. Es una joven con recursos económicos por parte del padre, incluso la mayoría de los problemas son por el dinero, pues su padre condiciona este recurso a cambio de que cumpla con sus demandas.</p> <p>Sus prácticas de riesgo principalmente han sido sus relaciones con el sexo opuesto, con los novios. Es una adolescente que expresa haber experimentado emociones que la hacían percibirse bipolar y en estado de locura, habla de lo difícil que ha sido conocerse y aprender a regular sus emociones y aprender a llevarse mejor con su papá.</p>

En las tres entrevistadas se encuentra que alguno de los padres se encuentra involucrado en algún riesgo, Tisú, divorcio de los padres y papá alcohólico; Primis, madre con inestabilidad emocional, con 3 hijos cada uno de distinta pareja, padre ausente, hermano mayor enfermo; Geranio, padre en recuperación por alcoholismo, madre neurótica y hermana con trastornos alimenticios dentro de un anexo al momento de las entrevistas.

5.2. Contacto fenomenológico

Durante las entrevistas se logró tener un contacto con la experiencia de cada una de las colaboradoras, las adolescentes pudieron darse cuenta de cómo han avanzado en su desarrollo emocional a partir de lo vivido; reconocieron las necesidades que en su momento tuvieron, las herramientas con las que ahora cuentan y cómo están aprendiendo a cubrirlas y se van haciendo responsables de sí mismas.

Como investigadora logré conocer la situación personal y el contexto de cada una de ellas, además de identificar varios de los significados de la narración de su experiencia gracias a su apertura y a la conexión que logramos al momento de la entrevista.

Se dio la mutualidad en las entrevistas, es decir ellas reafirmaron lo que han hecho por su bienestar y a la facilitadora le permitieron además de mirar el pensamiento y la forma de mirar de un adolescente, ver con otros ojos temas como los derechos de la mujer, la sexualidad y la forma de mirar a los adolescentes.

D.E.A.S.:

Dificultades	Errores	Aciertos	Sugerencias
Los pocos tiempos disponibles de las jóvenes para programar una entrevista donde se pudiera coincidir. Conseguir los consentimientos informados al no estar de manera presencial. Interrupciones de terceras personas	En algunas ocasiones no realizar respuestas de escucha (reflejos) cuando les implicaba algo emocionalmente a ellas, sino a partir únicamente de mis propósitos de la investigación. Poner atención más por al cuestionario que	No tener un compromiso personal posterior a la entrevista para contar con el tiempo disponible por lo que pueda surgir. Contar con otro dispositivo para cualquier problema tecnológico o falla con la computadora.	Hacer un encuadre preciso indicando la importancia de un espacio privado. Dar lugar a los silencios. No querer seguir tal cual el formato de la entrevista, sino atender lo que expresa la colaboradora y a partir de ahí, formular las preguntas

<p>por parte de las colaboradoras.</p> <p>Fallas con el internet.</p> <p>El no tener dominio de la plataforma de Zoom.</p>	<p>por quien comparte su experiencia.</p> <p>Crear una expectativa a partir de la información que daba quien contactó con las colaboradoras.</p> <p>Dar la apertura a que las entrevistadas marcaran cuándo sería la siguiente entrevista.</p>	<p>Expresar mis miedos y preocupaciones que van surgiendo en la experiencia de la entrevista.</p> <p>Adaptarme al lenguaje verbal y no verbal de las colaboradoras.</p> <p>Lograr no tener el cuestionario abierto durante la entrevista.</p> <p>Cuando había alguna interrupción de alguien de parte de las chicas, yo me detenía y les pedía que lo atendieran o yo aceptaba que lo atendieran si ellas tomaban la iniciativa, para después retomar.</p>	<p>considerando su experiencia y los objetos de estudio y las preguntas diseñadas previamente.</p>
--	--	--	--

A partir de la experiencia con estas entrevistas consideraría para otras entrevistas lo siguiente:

- Yo propondría los tiempos para las entrevistas con la finalidad de darme el tiempo de analizar la entrevista anterior, en lugar de preguntarles a los colaboradores cuándo.
- Centraría mi atención total en su cuadro de pantalla, no tendría el cuestionario abierto y en caso de que su participación se extendiera, yo al responderle lo haría fraccionado, es decir, respondiera a partir de una información dada por ella, y luego

a otra, trataría de no centrarme sólo con una información o aquella que considerara desde mi opinión con la que fuera conveniente para el propósito de la investigación sino iría más a la experiencia de la participante.

- Miraría más a los ojos, para identificar la emocionalidad mientras comparte su experiencia, en vivo me doy cuenta que poco lo hago y cuando veo las grabaciones sí lo hago y me doy cuenta de que pude hacer un reflejo importante para ella en ese momento.
- Respondería con más calma, sin prisa, esto lo fui mejorando y al final me sentí mucho mejor.
- Daría pie a más silencios y mi reto es lograr que la ansiedad que de pronto la colaboradora pudiera sentir, al momento que lo expresa, yo mantener la calma para ver qué pasa en lugar de sentir la presión de continuar.

5.3. Diario de campo

Relato descriptivo de todas las entrevistas

Entrevista 1 (Geranio)

Iniciamos 20 minutos después porque ella tuvo un contratiempo. Sin embargo, me lo informó con tiempo.

Cuando nos conectamos hice el encuadre para iniciar y grabar, ella se mostró muy dispuesta sentada con mirada de frente. Empezamos muy formales las dos, pero conforme fue avanzando la entrevista fuimos fluyendo más espontaneas en nuestro propio tono y lenguaje.

Al concluir la entrevista registro que ella es una hija de padres que han formado parte de grupos de autoayuda por 20 años, ha estado en un ambiente familiar donde ha habido consumo; expresa que desde pequeña hablar de los grupos de autoayuda ha sido muy familiar, desde los 6 años ella quería tener su propio grupo, a los 7 años entró al grupo del que actualmente forma parte a sus 16 años. Señala que para ella tener su grupo le vino a dar una alegría y el poder decir es mi grupo, esto es mío.

Narra el bullying que vivió en el kínder y primaria, la dejaban sin comer y le hacían burla por sus zapatos ortopédicos, se los quitaban y le pegaban con las botitas, la buleaban también por ser tan flaquita, menciona que también en casa le hacían cierta burla, hoy reconoce que eso era bullying.

Su hermana de 24 años está en un anexo, señaló que a los 18 años consumió y fue su primer internamiento, pero ahora fue por decisión propia que ingresó al anexo porque sintió que no podía controlarse emocionalmente; su papá tiene un anexo, él se dedica única y exclusivamente a eso, es alcohólico en recuperación. Mamá es repostera, es muy trabajadora, para la colaboradora ella es la figura de autoridad en casa.

Concluimos porque ella tenía que irse a su grupo, pero manifestó tener disposición para continuar al día siguiente, expresó agradecimiento y que le había gustado mucho. Que había recordado muchas cosas, y que le gusto hablar de ella.

Entrevista 2 (Geranio)

Iniciamos la entrevista saludándonos, revisando cómo estuvo ella estos días que no nos vimos. Le pregunté si había recibido el consentimiento informado, afirmó y se apenó de no haberlo impreso y enviado, le respondí que no se preocupara pero que me lo mandara más tarde por favor.

Le hice una breve síntesis de lo que me contó la vez pasada y retomamos hablando un poco de lo que mencionó sobre cómo el grupo de autoayuda le había servido para aprender a tratar sus emociones, así que entré con este apartado y objeto de estudio de mi tema de investigación. Ella respondía de manera descriptiva sin embargo se enfocó al inicio en lo que hacía para sentirse de tal manera (enojo, triste, alegre) luego captó a partir de mis respuestas de escucha, que era sobre qué cosas la hacían ponerse de tal manera. Pasamos al tema de los riesgos, ella me platicaba de los amigos que conocía que hacían esas conductas y por qué lo hacían, y cómo ella experimentó varias de esas conductas y por qué lo hizo y de qué se dio cuenta.

Al final empezamos a hablar de los adolescentes en general, pero fue cuando llegó su sobrinita gritando y ya fue difícil continuar, así que empecé a cerrar. Le agradecí mucho, quedamos en que ella me mandaría el consentimiento informado y que si fuera necesario

una tercera entrevista yo la buscaría. Sin embargo, en eso se nos cortó el zoom, sin previo aviso, al parecer problemas con internet, pero inmediatamente tomé el celular y le marqué por videollamada, ella respondió inmediatamente y cerramos.

Entrevista 3 (Geranio)

Empezamos la entrevista puntualmente, yo empecé preguntándole cómo estaba, le expresé que qué bonita se veía, que me gustaba su vestido, ella responde que es blusa, recibe este comentario con alegría sonríe y agradece, posteriormente empezamos a grabar e iniciamos con la entrevista.

Habló un poco de su hermana de 24 años, ella está en un anexo por bulimia, me comparte un poco la experiencia de vida de su hermana. Luego seguimos hablando un poco de las conductas de riesgo como la vigorexia, el pandillerismo y las peleas callejeras.

Enseguida pasé a preguntarle cómo define ella a un adolescente, a lo que ella respondió que como alguien difícil de entender, después le pregunté sobre cómo mira el mundo un adolescente, expresó Geranio que hoy hay más libertades y más oportunidades que antes. Cuando le pregunté sobre la relación de las emociones con los riesgos, no comprendió la pregunta traté de explicarla, pero me di cuenta que ella trató de responder como si fuera un examen, no desde su experiencia.

Ella permaneció sentada de frente, quieta, como quien toma una clase, traía un pincel y de pronto miraba hacia abajo y movía el pincel, no estaba pintando, sólo movía el pincel como si lo hiciera.

Al cierre cuando entramos a la parte de quién es ella ahora, su expresión facial fue de satisfacción, reconoció todo lo que tiene y cuando le hice la síntesis de lo que ella me había expresado inmediatamente se puso derecha, levantó su espalda, se estiró hacia arriba y expresó que se sentía agradecida y que se daba cuenta de que tenía mucho.

Entrevista 4 (Primis)

Iniciamos la entrevista 5 minutos después de la hora señalada, ella se encontraba sentada en un patio, recargada en un muro, estaba en su celular haciendo uso de unos audífonos. Desde la primera pregunta que fue cuéntame cómo fue que llegaste a este

grupo de autoayuda, ella inició narrando abiertamente su historia personal, hablaba mucho, percibí mucho movimiento por parte de ella, mirando hacia los lados, y por breves momentos miraba hacia la pantalla. Llevaba mucho su mano a la nariz y a la cara. Cuando había momentos de silencio se movía de lado y como que alcanzaba algo y lo movía o aventaba, hubo un momento en que le dije que había personas ahí, y hasta un perro me mostró.

Fue descriptiva en sus narraciones. Mientras hablaba también observé que se reía mucho, incluso cuando contaba hechos dolorosos y expresaba cómo llevó a cabo distintas prácticas de riesgo.

Cuando había preguntas que a ella le implicaban un reto, lo expresaba con frases como: “esa es una buena pregunta”, o haciendo ruidos como “prrrrr” y se hacía un poco para atrás.

Habló de su experiencia en conductas de riesgo, empezó a fumar tabaco a los 9 años, luego a probar el alcohol, en secundaria empezó a tomar diariamente y en prepa inició con las drogas y medicamentos. Llevó una relación muy cercana con su abuela materna, señala que fue su mejor amiga y en quien confiaba, pero falleció hace 8 meses aproximadamente y “el mundo se le vino encima”. Compartió también cómo fue que la corrieron de su casa mostró el dolor que eso le causó.

Entrevista 5 (Primis)

Iniciamos la entrevista 15 minutos después de la hora señalada, ella llegó un poco tarde a la cita. Esta entrevista fue presencial, en un restaurante.

Primis lograba mirarme más que en la entrevista anterior, que fue virtual, a los ojos mientras platicábamos. Se llevaba mucho alguna de sus manos a la cara, constantemente tocaba su nariz, o su cara. Movía mucho sus manos y sonreía mientras hablaba de cosas dolorosas, por lo que en algún momento le hice un reflejo sobre esto. Ella respondió que, pues ya ahora piensa que para qué se engancha con eso, que ya, ya estuvo bueno de sufrirlo tanto.

Habló de su experiencia en el cutting, el autolesionarse, señala que lo hacía porque le ayudaba ese dolor a olvidarse de otros dolores. Sin embargo, ella sabe que quienes lo

hace no son mentos, porque saben incluso cómo cortarse para no morir. Ella reconoce que dentro de todo se cuidaba.

Cuando le pregunté sobre cómo era su vida sexual, Primis hizo una expresión de “chin ya llegó a una parte fuerte de mi vida”; no obstante, ella respondió, pero al empezar yo a realizar mis respuestas de escucha a lo que ella me contó sobre el abuso sexual del que fue víctima a los 12 años, empezó Primis a atender el celular y a mostrarse distraída. Tuve que centrarla en su atención, le pedí que cerrara sus ojos y conectara, sí conectó con la emoción, lo vi en su rostro, pero de pronto se bloquea y veo que se contiene fuertemente para no continuar, sus respuestas fueron no sé y se ríe, por momentos mueve sus manos al responder agitándolas y de pronto las cruza. Me percaté que ya hasta ahí hay que dejar el tema. Preguntó si hay alguna sensación en su cuerpo, y dice no sé. Así que sólo me queda decirle que ya nos vamos a detener, que ella tiene que estar ya en su grupo, pero que me preocupa saber cómo se queda, ella dice bien. La llevo yo a su grupo en el carro, que fue un apoyo que le ofrecí.

Como notas generales hablamos del cutting, el abuso sexual, la invalidación emocional de su madre, la falta de empatía de las autoridades, el dolor, la tristeza y la soledad que experimenta un adolescente.

Entrevista 6 (Tisú)

Tisú se conectó puntualmente a nuestra cita, se mostró dispuesta para la entrevista, habló de manera fluida y segura sobre lo que le iba preguntando. Comenzó atendiendo mi primera pregunta: ¿cómo fue que llegaste a este grupo de autoayuda? Y narró descriptivamente cómo fue.

Muestra cómo está conformada su familia y cómo viven; habla de ella, del consumo de alcohol de su papá y su exceso de trabajo. De la soledad que ella experimentó viviendo con él. De la mala relación entre su papá y su mamá, afirma que su mamá asiste a un grupo de autoayuda y su papá no tiene ningún apoyo, entonces él mal interpreta las cosas fácilmente señalando que sólo lo buscan para pedirle dinero por lo que es difícil la relación con él.

Habló de su experiencia escolar, señala que le gusta mucho más la virtualidad porque le va mejor en calificaciones, que ha experimentado sacar 9 de calificación y que ella de pronto se sorprende pues nunca se creyó capaz de sacar esas calificaciones. Le resulta difícil reconocer lo que ella ha hecho para lograr eso. Cuando yo se lo menciono, ella muestra en su cara una expresión de alegría y lo agradece verbalmente.

Cuando le pregunto cómo se encontraba cuando llegó al grupo, habla de lo significativo que fue para ella sentir la atención de todos, de que le ofrecieran muchas cosas, desde agua hasta un espacio. Dijo que sintió el amor de otros de manera desinteresada. Lo valioso que fue para ella que alguien le dijera “aquí estoy para ti”. Lo cual no respondía a mi pregunta, por lo que la retomé, y expresa que se encontraba mal emocionalmente y con una muy mala relación con su papá y con su novio, señala que se sentía sin un sentido de vida.

Entrevista 7 (Tisú)

Ella se conectó nuevamente muy puntual, dispuesta a conversar, fue descriptiva y habló de manera fluida y segura sobre lo que le iba preguntando. Cuando oía alguna palabra que no sabía su significado, me lo preguntaba sin pena y directamente.

La vez anterior mencionó que su papá tomaba mucho y ahora lo mencionó como una enfermedad que él tenía, lo nombra como “su alcoholismo”. Usa un lenguaje común de los adolescentes: “no está chido”, “la cagué”, “chin no mames”, etc., yo valido su lenguaje utilizándolas en mis respuestas de escucha.

Habló en esta segunda entrevista de sus emociones, profundiza en sus respuestas al grado que abona tanto al ámbito de riesgos como al último, que es sobre los adolescentes del siglo XXI. Narró sobre lo que viven hoy los adolescentes, de cómo le hacen frente a la presión de los otros por tomar y consumir drogas. Habló de lo necesario que es un psicólogo en la escuela y de cómo perciben si estos realmente se interesan por ellos o no, también expresa de lo que esperaría de sus padres. Señaló principalmente el reconocimiento, la confianza y el apoyo de los adultos como necesarios.

Entrevista 8 (Tisú)

Tisú ha sido una colaboradora activa, en esta última entrevista continuó siendo descriptiva en sus respuestas. Trató de ser transparente al hablar de sus experiencias, buscó la manera de expresarme lo que deseaba de la mejor manera.

Hablamos de distintas conductas de riesgo, si conocía a alguien que la practicara, si ella la ha experimentado y reflexionamos en las razones por las que se practican y los beneficios que pudieran obtener al ejecutarlas.

Reflexionó sobre la situación de los adolescentes de esta generación, los riesgos a los que ahora se enfrentan, la importancia de los límites de manera indirecta y la emocionalidad de los jóvenes de ahora, y la importancia de la figura de la familia, del adulto y de los padres.

Al final agradeció mucho que la hubiera entrevistado y pocos minutos después de concluir y despedirnos. Me mandó un mensajito de WhatsApp agradeciendo muchísimo. 😊

Emociones vividas

En la primera entrevista que se tuvo con cada una de las colaborados experimenté miedo, preocupación de que asistieran a nuestra cita y que resultara favorablemente para ellas y para mí nuestra interacción.

Durante las entrevistas sentí principalmente sorpresa y felicidad. Me sentí asombrada de todo lo que las colaboradoras me brindaban con solo una pregunta, de sus experiencias y muy entusiasmada de continuar con la siguiente entrevista, incluso desde la penúltima entrevista surgió en mí el interés de entrevistar varones para conocer aún más tomando en consideración si habría diferencias o semejanza de acuerdo al género. También me sentí interesada por las experiencias de cada una de las colaboradoras, curiosa por escuchar y saber cómo vivieron las situaciones y prácticas de riesgo que compartían, segura y satisfecha al final de cada entrevista.

Al momento de mirar las grabaciones de las entrevistas me reconocía mi trabajo, sin embargo, había por momentos desconcierto de no haber hecho algo más o de haber dado una respuesta diferente.

Haciendo este trabajo integrador me doy cuenta de que me sentí aceptada por cada una de las colaboradoras, y me siento muy esperanzada de que hay mucho por brindar a las nuevas generaciones de los adolescentes ante el actual contexto social, económico y cultural; y muy agradecida por tanto aprendizaje brindado por las tres jóvenes que entrevisté.

Reflexiones a lo largo de las entrevistas

Inicié con una preocupación del deber cumplir con el seguimiento del formato de la entrevista; sin embargo, conforme avanzaba en la investigación fui dejando esto de lado y me fui centrando en lo que cada colaboradora iba narrando, fui siguiendo su experiencia y a partir de ahí iba formulando las preguntas, lo cual hizo que fluyera mejor nuestra interacción y al ritmo de cada entrevistada.

Cada una de las adolescentes compartió su propia experiencia de manera descriptiva, me percibí cada vez más confiada y segura. Se logró la mutualidad con cada una de ellas.

Cada una de las colaboradoras mostró su propia forma de mirar desde su ser adolescente, desde su contexto social, económico y cultural.

5.4. Mi papel como facilitador

Logré poner en práctica las actitudes básicas de un facilitador: empatía, congruencia y aceptación incondicional. Muestra de esto fue que cada adolescente entrevistada se sintiera en confianza y seguridad para expresar su experiencia con las prácticas de riesgos y mostrara su contexto familiar, entre otras situaciones que le causaron un malestar emocional. Pude mirar desde su experiencia lo que me compartía cada adolescente. Vanaerschot (1997) define que “la empatía es una forma especial de conocer. (...) El terapeuta lo consigue centrándose cada vez más en el cliente” (p.48) así que al ofrecer una escucha activa a la narración de cada entrevistada pude responder dejando de lado mis opiniones y prejuicios, y logré comunicar una comprensión interna brindando respuestas empáticas como una forma de hacerle saber a las jóvenes que estaban siendo escuchadas, pues como señala Vanaerschot (1997): “La respuesta empática es el modo más importante que el terapeuta tiene para comunicar aceptación,

dedicación, cercanía y compromiso real y sincero hacia el cliente” (p.52). Respeté su propio lenguaje verbal, me adapté y respondí incluso haciendo uso de algunas de sus propias palabras.

Además, al lograr que las adolescentes expresaran lo que han aprendido a partir del apoyo que están recibiendo en el grupo de autoayuda les permitió darse cuenta de su esfuerzo, de sus avances, y de sus herramientas mientras compartían su experiencia, esto fue consecuencia también del impacto experiencial de la empatía que hizo que las jóvenes se sintieran valoradas y aceptadas como personas, que se sintieran reafirmadas en su propia existencia como personas autónomas y valiosas, se reconocieron, y aumentó la confianza en sí mismas.

Hubo varios momentos en que me sentí congruente, desde el inicio me percaté y acepté que la presión de cumplir bien con el trabajo, me resultaba difícil escuchar y responder desde el Desarrollo Humano. Por lo que pude ir mejorando y ofrecer cada vez algo mejor a Geranio, Tisú y Primis. Cuando a Geranio le expresé mi temor de que ella ya no quisiera continuar con las entrevistas ante mi cancelación y la cancelación posterior de ella, comprobé que el ser “coherente (...) significa que debo poder advertir cualquier sentimiento o actitud que experimento en cada momento” (Rogers, 1985, en Lietaer, 1997, p. 27), lo reconocí, pero además en esta situación fui transparente con ella.

Otro caso donde pude advertir un sentimiento y actitud propio fue cuando después de hablar del abuso sexual que vivió Primis, ella menciona cómo participó en los eventos del 8 de marzo y lo que representó para ella haber sido parte de todas las acciones que hicieron en la marcha, mientras la escuchaba me di cuenta que yo tenía una forma de mirar la actuación de varios grupos feminista desde mis creencias, y me di cuenta que a mí me faltaba por conocer del movimiento y por comprender a esas mujeres a las que simplemente yo emitía un juicio, esto me hace recordar esta frase que señala Lietaer (1997): “El terapeuta nunca puede llevar al cliente más allá de lo que él mismo es como persona” (p. 28). Sin embargo, sabiendo lo que ella había vivido pude empezar a mirar de otra manera a este grupo feminista, sigo sin aprobarlo, pero logré comprenderlo desde

la propia historia de vida de Primis, pude hacer de lado mi creencia, no la juzgué, validé lo que expresaba y lo comprendí.

Hubo una gran aceptación incondicional de mi parte para con las tres colaboradoras y considero que de ellas hacía mí, esto lo percibí cuando fui al centro del grupo de autoayuda al que pertenecen las tres para que me firmaran los consentimientos informados y me recibieron muy bien, una de ella inmediatamente salió a encontrarme ya que me encontraba un poco perdida en encontrar el domicilio, y me saludaron muy amables, firmaron inmediatamente y permanecieron conmigo muy conversadoras las tres, tuvo que salir la líder del grupo a decirles que tenían que volver a la actividad en la que se encontraban.

Durante las entrevistas compartimos risas y formas de mirar su mundo adolescente, validar lo que expresaban no me resultó difícil aun cuando no estaba de acuerdo, logré comprender su propio mundo. Todas se mostraron agradecidas en la última entrevista, incluso la última de las jóvenes en cuanto salimos de la llamada por zoom me mandó un mensajito por WhatsApp agradeciéndome que le hubiera hecho las entrevistas, y cuando en esa última entrevista ella habló de lo necesario que era tener un psicólogo en las escuelas que realmente le importara lo que le pasó a los alumnos, ella lo comparó con mi participación considerando que la manera en cómo estábamos llevando nuestras interacciones era la forma correcta de mostrar a un adolescente que realmente le importa lo que les pasa.

Con relación a las habilidades me doy cuenta de que me resulta muy fácil hacer el rapport, tomo los gestos y posturas de acuerdo a lo que veo y voy incluso siguiéndolas con mis gestos y con mis movimientos de la cabeza. Además, realicé las diferentes respuestas de escucha, clarificación, paráfrasis, reflejo y síntesis, sin embargo, había entrevistas en las que se me facilitaban más unas que otras, considero que por los temas que se iban tratando. Algunos de esos temas difíciles fueron el abuso sexual que vivió Primis y la forma de percibir el sexo de Tisú.

La clarificación fue una de las habilidades que me permitió profundizar en varios temas, además de aclarar expresiones que las jóvenes usaban en sus respuestas y que

consideraba que podían mostrarme la forma de vivirse y de ver el mundo desde su ser adolescente. Considero que fue una de las respuestas que más se me facilitó. Cito un ejemplo:

Y... y eso es como que a lo que me refiero, o sea, empecé a ver que... que no todo... o sea, era como... como el... el despapaye, o sea, que era como más de que... pues, o sea, aprender a... como... pues a vivir a mi paso, ¿no? O sea... no adelantarme a las cosas. Entonces, pues la verdad es que a mí sí me ha abierto mucho como la mente en ese aspecto.

[03:10] -L: Ok, muy bien, gracias por aclararme mi duda, dije: “¿Cómo es mirar la vida?”, dije: “Le voy a preguntar”. Qué bonito, o sea, has aprendido por lo que me dices, te ha ayudado a disfrutar la vida lejos de conductas donde implica el alcohol, donde implica un modo de divertirse pues que no... podemos decir, ¿Que no te gusta?, ¿se te hace inadecuado?, o....

-G: Sí, pues como que... realmente, o sea, yo siento que no lo necesito, o sea, puedo ir a una fiesta y puedo convivir... o sea, sanamente. Entonces, es como... pues he aprendido a... a eso, a vivir así, o sea, sanamente. Que... que yo puedo decidir, o sea... qué cosas hacer, y todo. Estaba como bajo mi responsabilidad.

-L: Está bajo tu responsabilidad. ¿Y qué es vivir sanamente?

-G: O sea... como... por ejemplo, a lo que me refiero es como de todo eso del alcohol, drogas, es como... como no... no estancarme en lo mismo, o sea... salir... o sea, ni siquiera entrar a eso, y... y poder disfrutar, así como... las cosas. O.... por ejemplo, en una fiesta, eh... disfrutarlo sin algún... como... algo para... para sentir que pertenezco a algo, ¿sabes? Como eso.

La paráfrasis fue otra respuesta de la que hice mucho uso y también se me facilitó, aunque me di cuenta que respondía a aquello que atendía a mis objetos de estudio cuando había momentos en que las adolescentes se extendían mucho en sus narraciones y tomaban distintos puntos de interés, pero con el avance de las entrevistas logré en la última, usar la paráfrasis fraccionando por cada tema, no sólo centrándome a uno sólo, esto me permitió aún obtener más información y a las chicas darse cuenta de lo que estaban expresando y de cómo se han ido reconstruyendo.

Muestro un ejemplo de una paráfrasis que hice y de lo que sucede después con la colaboradora:

Laura: Comentas que te das cuenta de que todo esto fue más que nada por ti, no porque hubieras sido una persona violentada o maltratada, como dices que has visto en otros casos. Dices que

mucho fue tu rollo emocional, como que no supiste qué hacer con las emociones y con tus estados de ánimo.

Primis: Sí, pues es que... uno cree que está bien... a uno no le gusta aceptar que de repente si tienes pues altibajos, uno quiere creer que está bien, que son cosas a lo mejor de la adolescencia o de los problemas de tu alrededor y de tu ambiente.

A veces no, a veces puedo estar rodeada con gente que a lo mejor no pareciera que tiene problemas o con gente muy problemática y de todos modos me sentía igual, entonces no es el ambiente, es uno mismo, porque estando sola o acompañada me sentía mal, no tiene que ver con la gente, tiene que ver con uno mismo.

Realicé reflejos también, pero reconozco que estos me son más difíciles de hacer, principalmente cuando hace referencia a la tristeza y al dolor, de pronto no sé qué responder, a veces intento y yo misma me trabo en ocasiones pues conecto con su sentimiento y me resulta difícil salir de ahí, considero que me falta responder haciendo preguntas que lleven a la colaboradora a mirar lo que le está sucediendo en el momento en que lo está recordando o contando. Sin embargo, comparto el reflejo que más me gustó de todas mis entrevistas:

Geranio: Sí, antes pues mi mamá no trabajaba ahí en mi casa, entonces... siempre se iba a su trabajo, y cuando yo llegaba, ella siempre como que... yo siempre la recuerdo porque me hacía tacos de frijoles. Y... y pues siempre me les daba como una embarradita, o sea, ni siquiera mucho ni poco, ¿sabes?, y... y pues me los daba y yo me los comía y así.

Pero... cuando ella murió... o sea... mi mamá me decía: "¿Te hago taquitos de frijoles?", y me los hacía, pero... no, no me sabían... como igual, pues. Yo le decía: "Es que les pones muchos", y luego me les ponía menos, y le decía: "Es que les pones muy poquito".

O sea, siempre era como... eso, o sea, ese recuerdo siempre lo tengo muy marcado. Y pues sí, siempre fue como que... mi mamá Nina, y así, siempre con ella, y así. Cuando íbamos de que... al centro, me llevaba, o al tianguis, así.

[39:05] Laura: Oye, ahorita que te escucho, eh... percibo como que ese taquito de frijol era como una manera de darte una caricia.

G: Sí, sí, sí. Siempre... me decía como: "Vente para tus taquitos", y así. Y... y sí, pues yo sentía cómo... como el amor, no sé, de que... o sea, en esos tacos yo veía el amor, o sea, de que ella me ponía y todo.

L: Sí, sí, sí, por... lo percibo cuando mencionas que... que tu mamá pues trataba de alguna manera de darte eso mismo que extrañabas, pero no te sabían igual, no te sabían igual. Y a lo mejor

también los hacía con mucho cariño, pero era el cariño de tu mamá, no el cariño de tu abuela. Sí, las abuelas ocupan un lugar importante y más cuando las tenemos cerca, se convierten en alguien muy... muy cercano, que nos da mucha confianza.

G: Sí, demasiada

La síntesis la utilicé principalmente cuando había que centrar en algún punto, para dar continuación a la segunda o tercera entrevista y para el cierre de la misma, además con esta respuesta de escucha doy muestra a las adolescentes de que estaban siendo escuchadas. Cito como ejemplo de esta respuesta de escucha, una síntesis que voy haciendo después de una interrupción que hace la mamá a Tisú:

-Tisú: Listo.

-Laura: ¿Todo bien?

-T: Sí, todo bien, solo me dijo que le pasara algo.

-Laura: Perfecto, muy bien. Pues sí, me estabas comentando que ahorita tú reconoces esta parte del afecto, ¿no?, y lo importante que fue para ti, lo significativo que fue para ti el que alguien te dijera: “Cuéntame lo que quieras, lo que necesites hablar, estoy para ti”. Eso para ti fue muy significativo, el que alguien te dijera: “Estoy para ti”. (Tisu mueve su cabeza afirmando y sonriendo).

[38:34] Comentas: “Mi mamá estaba, pero pues era mi mamá” A lo mejor hay cosas que no te da la confianza de contar a mami, ¿no?, y eso para ti fue lo que en su momento necesitabas, ¿no? Y mencionabas, de pronto fue sacarte de onda el: “¿Por qué tanto afecto si ni me conocen?, ¿por qué tanto detalle si ni saben quién soy?”. Pero finalmente... decidiste tomarlo, aceptarlo, y pues señal de que ahí estás todavía.

-Tisú: Sí (sonríe)

-L: Ok, hablabas también de que la parte del afecto, tú la identificas... cuando hay un vínculo emocional, que a ti te... deja cierto bienestar, ¿no?, como el saber que hay alguien en quien confías, hay alguien en quien puedes platicar, al que le puedes expresar algo.

-T: Sí...

5.5. Mi estilo de facilitación

Me doy cuenta que soy hábil para facilitar la conversación y para escuchar a las adolescentes. Observo su forma de comunicarse y me apropio el tono y modo en que se

comunican. Mantengo el respeto y mis modos tan finos de tratar al otro, pero me adapto al lenguaje y modo de los otros. Busco formas de romper el hielo y generar un lazo de confianza. Voy poco a poco centrando al otro en el objeto de estudio y en lo importante. Soy sutil en la confrontación. Voy validando lo que expresa el otro con mi expresión no verbal, expreso afirmación o negación con mi movimiento de cabeza de acuerdo a lo que va narrando. Como afirma Navia que “los entrevistadores usan sus recursos verbales y no verbales para aclarar lo que no ha sido comprendido” (p. 33), reconozco que es parte de mi estilo como facilitadora el mostrar mediante mi gesto y movimiento que voy siguiendo lo que me va contando y voy aclarando y confirmando lo que voy interpretando y preguntando aquello que no lo es.

Mis principales retos son los siguientes:

- Ejercitar aún más la escucha, sin aceptar ningún distractor.
- Mostrar mi vulnerabilidad sin temor, cuando siento tanto dolor ante la experiencia que comparte.
- Dar lugar al silencio sin sentir la presión del colaborador.
- Darme mi tiempo para responder con seguridad y no por sentir la presión de decir algo.

5.6. Conclusiones de la experiencia

Después de haber vivido la experiencia de realizar las entrevistas fenomenológicas y haber compartido el curso de Supervisión de la Intervención, considero que la entrevista desde el Desarrollo Humano es un instrumento que permite, como señala Navia (2014), “adentrarnos en la experiencia del otro ser humano para comprender lo que piensa, lo que siente, lo que le motiva; exploramos por qué las personas hacen lo que hacen (...) entendemos fenómenos, (...) influenciarnos y promovemos transformaciones” (p. 23).

Además, considerando aquellas dudas que surgían sobre si estaba haciendo bien la entrevista por permitir que de pronto hablaran tanto las adolescentes, me doy cuenta que logré lo que señala Piaget (1928, citado por Nahoum, 1961 en Navia, 2014), “el arte de la entrevista está en lograr que la persona hable libremente y no en hacer que responda, en permitir la expresión” (p.27). Por lo que al crear ese clima de confianza y permitir la

expresión libre a partir de una simple pregunta a cada una de las jóvenes alcancé el propósito de esta investigación.

La intervención desde el ECP promueve el desarrollo humano de las personas, es decir, favorece y fortalece sus capacidades en pro de su bienestar. Para lograr este propósito fue indispensable como señala Pacheco (1993): “colocar en el centro del proceso de la intervención al problema de la relación interpersonal” (p. 16), por lo tanto, comencé por crear un ambiente de seguridad y confianza con las adolescentes.

Generar una relación con las jóvenes considerando las actitudes que Rogers (2019) expresa fue fundamental:

“Una autenticidad y transparencia y en la cual pueda yo vivir mis verdaderos sentimientos; una cálida aceptación y valoración de la otra persona como individuo diferente, y una sensible capacidad de ver a mi cliente y su mundo tal como lo ve” (p. 44).

El respeto y la escucha fueron elementos fundamentales para entablar una relación con las colaboradoras que promoviera la intervención mediante las entrevistas, favoreciendo un “darse cuenta de” mediante nuestra interacción.

Por su parte la supervisión de la intervención fue un momento en el que todos los compañeros de la clase nos reuníamos con el propósito de revisar el avance de las intervenciones a partir del análisis de las implicaciones personales y sociales y de la búsqueda de significados. (Pacheco, 1993). Cabe mencionar que la supervisión fue muy enriquecedora pues se aprendía de cada una de las revisiones, no sólo aprendió el que mostró su experiencia, más bien todos aprendimos de su experiencia y favoreció el irnos conociendo como facilitadores, esto es, nos ayudó a identificar cuál es nuestro estilo de facilitar. El respeto, la apertura y el compromiso de cada uno de los que formábamos el grupo favoreció los trabajos de intervención, en la supervisión hubo momentos de confrontación, de impacto emocional, de valorar nuestras relaciones interpersonales, de conocernos aún más y de reconocernos mediante la retroalimentación, y de sabernos y sentirnos acompañados, esto fue necesario para irnos formando como facilitadores con un Enfoque Centrado en la Persona.

6. Resultados

Los resultados de la investigación son clasificados en tres categorías de análisis a partir de los temas centrales, cada uno a su vez cuenta con subcategorías o subtemas que muestran los aprendizajes adquiridos de esta investigación cualitativa. Cada uno de los temas es fundamentado por autores que han investigado sobre los mismos y por mi propia experiencia.

I. Entre la biografía y la pertenencia, los adolescentes y los riesgos

- a) Los adolescentes del siglo XXI, una sociedad de riesgos
- b) Prácticas de riesgo
- c) Los amigos y los riesgos
- d) Familias en contacto con prácticas de riesgo
- e) Entre la conciencia y el discernimiento

II. El prisma emocional con el que los adolescentes miran el mundo

- a) El desencuentro del vínculo afectivo en la familia
- b) En búsqueda del sentido de pertenencia y reconocimiento, el otro
- c) ¿Cómo te lo explico para que entiendas cómo me siento?
- d) Las prácticas de riesgo, una emocionalidad extrema
- e) La lente amorosa del adolescente

III. Figuras de contención emocional

- a) Figuras de autoridad que brinden contención emocional
- b) La tendencia actualizante del adolescente

I. Entre la biografía y la pertenencia, los adolescentes y los riesgos

Este primer apartado pretende dar cuenta de la manera en que viven las situaciones de riesgo los adolescentes, y algunas de éstas relacionadas con sus familias donde también hay prácticas de riesgo. Actualmente los riesgos son parte de la vida cotidiana de los adolescentes y aunque los conocen, no es suficiente para no caer en ellos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como la etapa de la vida entre la niñez y la edad adulta, que oscila entre los 10 y los 19 años. Es una etapa única del desarrollo humano y un momento importante para sentar las bases de una buena salud. Los adolescentes experimentan un rápido crecimiento físico, cognitivo y

psicosocial, lo que los coloca en un estado de vulnerabilidad impactando en su sentir y pensar, influye en sus decisiones y modo de interactuar con el otro y el mundo.

Se resaltan cinco apartados importantes sobre la experiencia del adolescente con los riesgos:



a) Adolescentes del siglo XXI, una sociedad de riesgos

El presente apartado pretende mostrar el contexto en el que está inmersa la actual generación de adolescentes. Un marco globalizado invadido de información a su alcance, una sociedad consumista donde encuentra múltiples opciones, límites poco definidos y débiles por parte de las figuras de autoridad, y los adolescentes con el deseo de experimentar aquello que le genere nuevas sensaciones de placer.

La adolescencia es “una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos (Papalia y Martorell, 2017, p. 323). La influencia del contexto influye en la forma de hacer frente a esta etapa de la vida, implica riesgos, pero también oportunidades para avanzar en la tendencia actualizante, desarrollando potencialidades y adquiriendo habilidades para lograr un nivel de autonomía y congruencia que coloque a la persona en un ser funcional. Sin embargo, la

rapidez de esos múltiples cambios que viven los adolescentes, el dejar de ser un infante y las expectativas y la presión de la sociedad, los coloca en un estado vulnerable.

Los adolescentes del siglo XXI están inmersos en un mundo de información constante e inmediata a través de la tecnología y la internet, son saturados de información que muchas veces no logran asimilar y reflexionar. Alfons Cornella (2013) señala este fenómeno como infoxicación, es decir, se brinda un exceso de información que humanamente no se logra comprender. La tecnología, la internet y la infoxicación conducen a los jóvenes a crear una realidad virtual y desarrollar un nuevo chip mental o mente zapping. De Pages (2012) define la mente zapping como aquella en la que la inmediatez y el consumo rigen la vida de la persona causando dificultad para mantener la atención y concentración. Los adolescentes hacen varias actividades a la vez, son muy activos, pero en ocasiones no llegan a realizar un análisis profundo de las cosas, actúan de manera automática al formar parte de una cultura de la inmediatez. Ejemplo de esto es cuando Geranio en la primera entrevista menciona el dominio de la tecnología, pero cuando realiza tareas escolares que implican un tiempo específico y cumplir con una serie de requisitos haciendo uso de esa tecnología haciendo un análisis de la información y del uso de las herramientas que domina, le ocasiona conflicto:

“Como que me estreso, yo cinco minutos que uso la computadora, ¡ay no!, me estreso. El celular sí lo puedo usar, pero la computadora como que no. Me estreso como nada más ahí. (...) Ay, como estar como haciendo trabajos, así como en la computadora. O sea, quizá como investigar y eso, no. Pero ya trabajos como en Word, y todo eso, a mí sí me causa mucho estrés. (...) Pues sí le sé mover y todo, pero como que a veces porque no me salen como las cosas, o así, es por lo que me estreso”. (Geranio)

La rapidez con que suelen recibir la información mediante la tecnología contribuye a la cultura de la inmediatez. Así mismo los dispositivos tecnológicos son medios de promoción para la industria de consumo, el adolescente recibe por medio de estos y la internet nuevos productos y artículos de moda que igual cambiarán rápidamente, pero esto puede causarle inseguridad por no tener esos novedosos productos y temer a ser marginado por sus iguales. Geranio expresa que esta es una de las causas por las que se puede llegar a caer en prácticas de riesgo:

“(…) los de las plazas, ¿no?, siempre están buscando como personas nuevas y así; entonces, los niños siempre son, o sea, tratan de meterse algo que les de dinero fácil, algo pues que sé que no.

Que según ellos se les hace fácil, y yo siento que también eso sería como un riesgo, como el meterse en esos problemas, (...) es como el ganar dinero, fácil, es como quererte comprar todo y no tener como el dinero, o no tener cómo, en el de querer que todo lo tengas a la mano, ¿sabes?”.

La inmediatez y la abundancia son características de esta generación de adolescentes, se satisfacen sus necesidades de manera inmediata, son consumidores de servicios y productos que les proporcionan bienestar inmediato, de lo contrario podrían caer en una frustración y ansiedad, así como Tisú en la segunda entrevista lo expresa:

“Con la escuela hay veces en donde entrego un trabajo un minuto tarde y ya me lo ponen con cero, o dos minutos y me dicen: “Te tardaste dos minutos, pues cero”, cosas así, pues me da demasiado enojo porque me tardé como tres horas haciéndolo, es decir como: “Bueno, no hubiera hecho nada y ya, y me sacaba lo mismo”. Y pues ya, al final pues no pude hacer nada, me tuve que quedar con ese cero ahí. Pero eso sí me daba muchísima impotencia, me salí de la llamada, y pues obviamente tenía muchísimas ganas de llorar, así como: “¡No manches!, Qué mala onda”. También me da mucha impotencia porque es eso, me da muchísima impotencia eso. Ayer literalmente empecé a llorar del coraje, llorar del coraje, y nada más me ha pasado con esa maestra”.

La mayoría de los jóvenes expresan que son una generación que se les permite hacer muchas cosas, que cuentan con mayor libertad que sus padres, expresa Geranio en la segunda entrevista:

“Ya quizás no haya las mismas reglas que había antes, o sea, ya como que quisieron como que las cosas, fueran como mejorando, y ser como que la gente elija lo que quisiera hacer. (...) Ahorita ya es como más normal, es como pues: “Tú puedes ser lo que tú quieras”, (...) ya la gente se puede expresar, como quiera, libremente. (...) ya algunos papás son como más que son más libres” (Geranio).

Los adolescentes se dicen personas libres, expresan que se les permite hacer y ser lo que gusten, reconocen a la sociedad más abierta y libre, e incluso conocen diversas opciones entre las que pueden elegir. Considerando que la Real Academia Española, define libertad del latín *libertas*, como la *facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos*. El ser responsable de sus actos conlleva, como lo define también la RAE, a *estar obligado a responder de algo o por alguien. Dicho de una persona: Que pone cuidado y atención en lo que hace o decide*. Por lo que optamos por la definición de libertad que hace De Pages (2012): “La libertad significa la capacidad de ser autónomos –proviene del griego *autos* y *nomos*-, es decir, significa la capacidad de gobernarse o de darse órdenes a uno mismo” (p. 78). Sin embargo, esta capacidad de gobernarse suele ser rebasada por la motivación al placer, por aquello que los adolescentes desean desde su interior, pero que en el

exterior no ven los límites para ejercer una libertad responsable, así lo refiere Primis (2021) en la segunda entrevista:

“Pues no hay consecuencias, ¿cuál es el problema?”, o sea, cuando no ves, así como, pues obviamente sabes que hay reglas, pero cuando ves que es fácil romperlas, cuando ves que no pasa nada o que no pasa nada en teoría, es como: “Bueno, ¿y por qué no?”, y así empiezas, de que es normal, de que estos topes de autoridad, entonces, sí para mí fue como: “Pues qué chido, no me pasa nada. Puede que las reglas si existan, pero no pasa nada y pues bien a gusto”. pues está bien fácil”, ¿no?, como cuando copias en un examen: “No pasó nada, nadie me dijo nada”. Pues igual en estas cuestiones nadie se daba cuenta: “Lo puedo hacer”.

Los adolescentes conocen las normas del contexto en que se conducen, y se dan cuenta de lo fácil que es transgredirlas, De Pagés afirma que la permisividad genera intolerancia al no. Se encuentran en la etapa en la que dejan de ser niños para convertirse en adultos, y en esta transición, buscan definirse como seres individuales, independientes de los adultos, junto con los cambios psicológicos, sociales, fisiológicos y cognitivos que corresponden a la edad. Sin embargo, estos cambios a los que se enfrentan los hace seres vulnerables, lo que a su vez les hace susceptibles a las situaciones difíciles en que la vida misma los coloca.

En la construcción de su identidad, tienden a aceptar nuevas experiencias sin medir la pertinencia y las consecuencias de sus decisiones, esto los conduce en varias ocasiones a verse involucrados en situaciones de riesgo. Tisú lo manifiesta en la primera entrevista:

“yo lo veía como algo divertido, así como con adrenalina, así como que: “No sepan tus papás”. Sentía esa adrenalina, yo creo que era más por eso, así como sentir, sentir esa emoción, así como de, ¡pues la adrenalina!, más que nada. (...) yo creo que también por diversión. O sea, hay gente que sí está en la fiesta, y de la nada le dicen, así como: “¡Dale, dale!”, y él: “¡Sí, sí, sí!”, yo creo que porque les vale y ya”.

El deseo de probar aquello que los adultos hacen se convierte en algo atractivo para ellos. “Fui pues a mis primeras fiestas a los catorce años, así. Y pues éramos típicos morrillos que querían cerveza, no era de tomar, pero sí era esa probadita” (Tisú, 2021, entrevista 3). Suelen explorar y experimentar para desarrollar su independencia y construir su identidad, y por ende a veces se ven envueltos en conductas de alto riesgo. Como afirma Oquendo (2019) “los adolescentes tienen una gran necesidad de desarrollarse para descubrir quiénes son. Soñar y fantasear, hablar con adultos y compañeros de confianza, imitarlos, explorar y experimentar, etc., son las herramientas básicas de los jóvenes para saber quiénes son y dónde encajan” (p.11). Sin embargo,

aquel adolescente que no participa de estas prácticas comunes entre los jóvenes, se queda al margen siendo señalado por los iguales y fuertemente criticado o rechazado, por lo que muchos de los adolescentes optan por aceptar esas prácticas por la presión y temor a ser marginados. Además, participar de dichas prácticas sin haber desarrollado aún la autonomía, como mencionamos anteriormente con la capacidad de gobernarse, y de poner atención y cuidado, causa que el adolescente fácilmente se enrole en los riesgos de tal manera que favorezca la autodestrucción. El contexto en que está inmersa esta generación de adolescentes es dinámico, cambiante, con gran cantidad de información y de estímulos. Viven inmersos en una cultura de la inmediatez, la concesión y la abundancia, aunado a los diferentes cambios que viven, a su vulnerabilidad ante estos cambios y la necesidad de construir su identidad y de saber quién es.

b) Prácticas de riesgo

En esta subcategoría se pretende definir práctica de riesgo y enlistar una serie de estas conductas en las que se ven envueltos los adolescentes. De acuerdo a la RAE, riesgo del ant. riesco 'risco', se define *por el peligro que suponen. Contingencia o proximidad de un daño*. Así que una práctica de riesgo es aquella conducta que puede generar un daño físico, psicológico o mental y que puede afectar su desarrollo personal dejando una huella traumática. Por su parte Barahona y Espinoza expresan que “las situaciones de riesgo son aquellas que ponen en peligro la calidad de vida del adolescente por ser vulnerable, en las que, por estar presente algún factor de peligro no puede considerarse controlado” (2015, p. 27). Las prácticas de riesgo que predominaron en las entrevistadas fueron las siguientes:



Durante esta etapa, los adolescentes establecen patrones de comportamiento, por ejemplo, relacionados con la dieta, la actividad física, el uso de sustancias y la actividad sexual, pueden optar por conductas que protejan su salud y la salud de quienes los rodean, o ponerla en riesgo.

La aparición de prácticas de riesgo tiene relación con su deseo de experimentar lo novedoso y aquello que cause placer, estos comportamientos llegan a ser funcionales y dirigidos a metas como la posibilidad de pertenecer a un grupo, ser reconocido y consolidar su imagen. A menudo representan un intento de responder al desarrollo de su autonomía, independencia, autoafirmación, aprender nuevos roles y su capacitación para la intimidad, y contribuyen a su valoración personal. La intensidad puesta en el logro de estas tareas del desarrollo, confronta la necesidad de las personas jóvenes en demostrar sus recientes habilidades y capacidades en las oportunidades que ofrece la sociedad para lograr dicho cometido, por tal motivo las conductas de alto riesgo pueden ser prevenidas, pero no eliminadas de la vida del adolescente, ya que la experimentación y los riesgos son parte natural del crecimiento. Peñaherrera (1998) afirma que “aunque la conducta que acarrea riesgos puede representar un peligro para la salud, también puede darle al joven la sensación de ser adulto u otorgarle algún nivel de reconocimiento social y fortalecer su autoestima” (p.273). Por tal razón es óptimo que el crecimiento personal del adolescente incluya experiencias que entrañen riesgos y experimentación como una forma de ir desarrollando habilidades y descubriendo sus recursos, aspecto contrario sucede con aquellos adolescentes que no tienen contacto con los riesgos, pues no viven este proceso de saberse capaz, aletargan la construcción de su identidad desde su propio experimentar, lo que comúnmente ocasiona un aumento en su vulnerabilidad y con mayor dificultad para responder funcionalmente a situaciones de conflicto y/o de peligro.

Una de las prácticas que ponen en riesgo la salud del adolescente, principalmente en el aspecto emocional, es el bullying, Geranio expresa en una de las entrevistas lo que es esta práctica y que existe entre personas ya no sólo en los espacios físicos sino también por la internet:

“Eran cosas así de que burlarse del físico de alguien, o cosas así. Y ahorita ya es más que nada por como en redes sociales, ya todo se está manejando en eso, o sea, WhatsApp, estados, (...) mi grupo, es lo que lo hace. Así como que él, pues sí, o sea, se pasan a veces, eso sí, como que

también es lo que no trato de involucrarme mucho en eso, porque unos de mi salón, así, quemaron a una muchacha con sus fotos, o sea, íntimas y todo”.

El bullying se considera una disfunción social, su principal característica es que se trata de un patrón de comportamiento persistente y repetitivo en el cual se violan los derechos de los otros o normas sociales (Cerezo y Méndez, 2012). En las escuelas suele presentarse esta práctica como un maltrato intencionado de un joven o un grupo a otro joven, es una conducta de riesgo social común entre los adolescentes que puede llegar a causar alguna agresión verbal o física impactando a la emocionalidad de la víctima. Actualmente con el desarrollo de la tecnología y la internet esta práctica ha tomado lugar por las redes sociales, y es conocida como cyberbullying, este comportamiento aumentó más aun a causa de la pandemia del COVID 19, ya que los adolescentes pasaron a estudiar por medio la virtualidad, aumentaron sus horas frente a la internet y los dispositivos. El bullying causa una presión social que para algunos jóvenes es preferible aislarse para no exponerse a ser víctima de esta práctica y evitar la burla de los demás.

Mediante la internet y las redes sociales se promueven retos que se convierten en otra práctica de riesgo al poner en juego su seguridad e integridad física, personal y moral. Geranio comparte una experiencia que vivieron un grupo de amigos con relación a los retos:

“Le dijeron: “te reto a que tomes café con four loko”, y el four loko es una bebida de alcohol, dicen que el café con alcohol sí es como algo muy fuerte, entonces a la muchacha le terminó dando un paro cardíaco, y se fue al hospital, y en el hospital murió. Entonces, eso sí he escuchado, como todo eso de retos”.

Consecuencias fatales como un daño a la salud o pérdida de la vida como este caso que compartió Geranio, para muchos adolescentes es considerado como algo poco probable de que a ellos les pueda suceder, consideran que ellos tienen el control y pueden expresar frases como: “a mí no me va a suceder”, por lo que aun conociendo las posibles consecuencias de varias de las prácticas de riesgo las llevan a cabo anteponiendo las emociones de satisfacción y placer que van a experimentar. Sin embargo, cuando conocen el testimonio de alguien cercano a ellos, puede llegar a considerar la posibilidad de que también les pueda suceder, se vuelve entonces significativo. Así le sucedió a Primis en su primera experiencia con la práctica de la autolesión:

“Yo lo llegué a ver como en la Rosa de Guadalupe y todas esas cosas, pero nunca le agarré rollo, pues estaba muy niña, y fue como: "Pues equis". Pero, yo recuerdo que estaba en la primaria, quizá, estaba en sexto de primaria, tenía como 11-12 años, y yo vi a una amiga, no sé por qué estábamos, yo la agarré del brazo y me hizo como "¡No!", y yo le dije: "¿Qué traes? Ni que te haya jalado muy fuerte", y ya me dijo: "No, es que me (y ejecuta la acción con mímica para decir que corta en el brazo)", y ya me quedé como cómo, qué onda, porque estaban muy marcados. Y me quedé, así como, ok, esto es real, no nada más es las novelas, es real, y fue como wow”.

El cutting o la autolesión es otra práctica de riesgo que comienza según los adolescentes como un reto o moda entre ellos desde edad temprana. Lo perciben como una forma de reto para mostrar su valor a los otros y obtener la aceptación. Tal fue la experiencia de Geranio:

“He visto personas que o sea se cortaban las manos o, aunque sea como la panza, o las piernas, así. Todo se cortaban. Y realmente no eran cortadas, así como de que nada más se vieran como... arañazos, ¿sabes?, o sea, sí eran cortadas muy muy feas. O sea, y yo les decía como tenía amigos que, que se cortaban, y yo les decía como: "¿Por qué lo haces?" (...) cuando yo estaba chiquita, como en sexto de primaria, una cosa así, lo hice porque según eso estaba muy de moda, entonces yo no sabía, estaba o sea, ni siquiera eran como cortadas, pero era de que nada más con como por el ejemplo, me pasaba realmente como una pluma y se veía ya como rojo, y era lo único que yo hice que decía como: "Bueno, pues realmente no lo hiciste", ¿sabes? Pero sí, sí estaba muy de moda eso de que las cortadas y así”.

Sin embargo, posterior al experimentar esta práctica y verlo incluso como un reto de ver quien sangra más como sucedió en la investigación cualitativa realizada por Villafaña y Zarza (2015), el adolescente puede llegar a experimentar sensaciones y emociones que conectan con alguna necesidad afectiva y/o con una herida de la infancia. Otra de las entrevistadas mencionó que después de haber visto a una amiga que se cortaba después de varios días se preguntó:

“¿y por qué no lo haces tú?”, (...) era, es una manera de desahogarse, “Yo lo veo como una buena manera de desahogarse, (...) me empecé a cortar y todo, hasta que, cuando yo entrenaba taekwondo. Y como acá de repente ya era muy obvio que yo siempre me quitaba el suéter y ya de repente ya no, era como, sí se notaba. Entonces empecé a cambiar a las piernas”. (Primis)

A través del esquema corporal nos manifestamos, y cuando hay una agresión externa que nos provoca un daño queda en el inconsciente, como fue el caso de Primis, quien vivió la ausencia y abandono de su padre, el abuso psicológico y falta de afecto de su madre y el abuso sexual de su profesor de taekwondo.

Actualmente, los adolescentes viven un estado de fragilidad emocional, y la tendencia a los estados depresivos en adolescentes desde los 11 años ha aumentado y se agreden físicamente a sí mismos, “mediante estas crisis manifiestan su oposición a todas las leyes, porque sienten que alguien que representa la ley no les permite ser, ni vivir” (Villafaña y Zarza, 2015, p.675). Las adolescentes que se autolesionan cortándose manifiestan un gozo al hacerlo, presentan rasgos de depresión y angustia que no son visibles a primera vista, experimentan dolor y soledad. Su cuerpo para ellos es la manifestación de aquello que no expresaron en el momento, así como refiere Primis:

“Pero era con lo que me podía desahogar, era como: “Aquí se me va el dolor, aquí esto”, porque en mi casa lo tomé de pretexto, porque yo por lo menos yo no podía llorar en mi casa sin que mi mamá se diera cuenta y acto seguido me dijera como: “Ya estás llamando la atención, ya te estás haciendo la víctima”. Y así muchas cosas, entonces, no quería escuchar eso y en lugar de llorar era como: “No llores, córtate”.

En la investigación que realizaron Villafaña y Zarza (2015) reportan que los adolescentes que practican el cutting habían sido víctimas en la infancia de maltrato físico y psicológico y en ocasiones hasta de abuso sexual en la infancia como fue el caso de Primis, encontraron también que presentaban problemas severos de acné por el fracaso escolar, amoroso y familiar y en los varones se manifiesta con una depresión no visible y en la impulsividad por conductas de autodestrucción como son los retos.

Hay una relación entre los conflictos familiares y de pareja lo que da origen al padecimiento de autolesionarse, caen en un estado de profunda tristeza y soledad. Es importante en el tratamiento de los adolescentes que se autolesionan trabajar la expresión de emociones, de estados de ánimo, de lo que desean, opinan y creen para sanar, por lo que consideramos que la expresión de las emociones es un elemento fundamental para la prevención de conductas de riesgo en los adolescentes.

Otra práctica entre los adolescentes es el consumo de alcohol. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT) 2016-2017, el 71% de la población ha consumido alcohol alguna vez en su vida, y de quienes el 53.1% indicó haberlo hecho por primera vez a los 17 años o menos.

Cuadro 2.3. Edad de inicio del consumo de alcohol en la población de 12 a 65 años según sexo y edad. Nivel nacional (%)

Sexo/Edad	17 años y menos	18 a 25 años	26 a 65 años
	%	%	%
Hombres	61.5	36.5	2.0
Mujeres	43.1	47.1	9.8
Total	53.1	41.3	5.6

FUENTE: Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017. Reporte de Alcohol. Cuadro TA4.

El 39.8% de los jóvenes entre 12 y 17 años ha consumido alcohol alguna vez en su vida; además, el 15.2% de los jóvenes reportan un consumo excesivo de esta sustancia. El consumo excesivo aumentó del 4.3% en el 2011 al 8.3% en el 2016. Estos datos muestran que el consumo de alcohol en menores de edad ha tenido un aumento significativo, así como lo manifiesta Geranio en la segunda entrevista:

“Tengo muchos amigos, y creo que ahorita ya todo se maneja así, como que ya todos están en esa etapa de querer alcohol y así. (...) la mayoría de mis amigos, quizá como cuatro no tomen, y de todos los demás, sí, sí toman, y desde muy chiquitos, pues. Y muchos todavía no cumplen ni los 18, quizá tengo como dos amigos que tienen 18 años, y desde antes tomaban. Como doce, once años, más o menos. (...) pues ya ahorita que están más grandes, sí ya se ponen como muy mal, o, a veces son, o sea, toman y toman y toman, pero no se ponen mal, y otros sí como hasta se caen de borrachos”.

El consumo de alcohol entre los adolescentes es visto como una forma de mostrar a los demás que están creciendo, de reafirmar que están empezando a madurar, además socialmente es una droga legal que incluso los padres permiten y expresan incluso a los hijos querer enseñarles a beber, como fue el caso de Tisú:

“Mi papá sí me dice: “¿quieres un poco de vino?, ¿quieres una cerveza?”, y a mí la neta, qué bueno que no me gusta, porque si me gustara, yo siento que ya lo hubiera hecho (...). La única vez así que tomé, fue con mi papá, cuando tenía como 15 años, creo. Creo que como 15, casi 16 años, hace poquito, así, fue la primera vez que tomé una cerveza con mi papá”.

El consumo de alcohol, al ser socialmente permitido, suele ser una de las primeras prácticas que realizan los adolescentes, los especialistas en prevención de adicciones afirman que es incluso un puente para el consumo de drogas ilícitas, esto es una práctica de alto riesgo que se ha convertido en un problema social que afecta a la población adolescente, probablemente debido a la popularidad e incremento de oferta y demanda en este grupo vulnerable. Las jóvenes entrevistadas reconocen que ahorita la práctica de las drogas ilícitas está más presente que la del alcohol, consideran que ya casi todos beben y es una práctica que de alguna forma la sociedad y los adultos permiten, cosa que no sucede con las drogas.

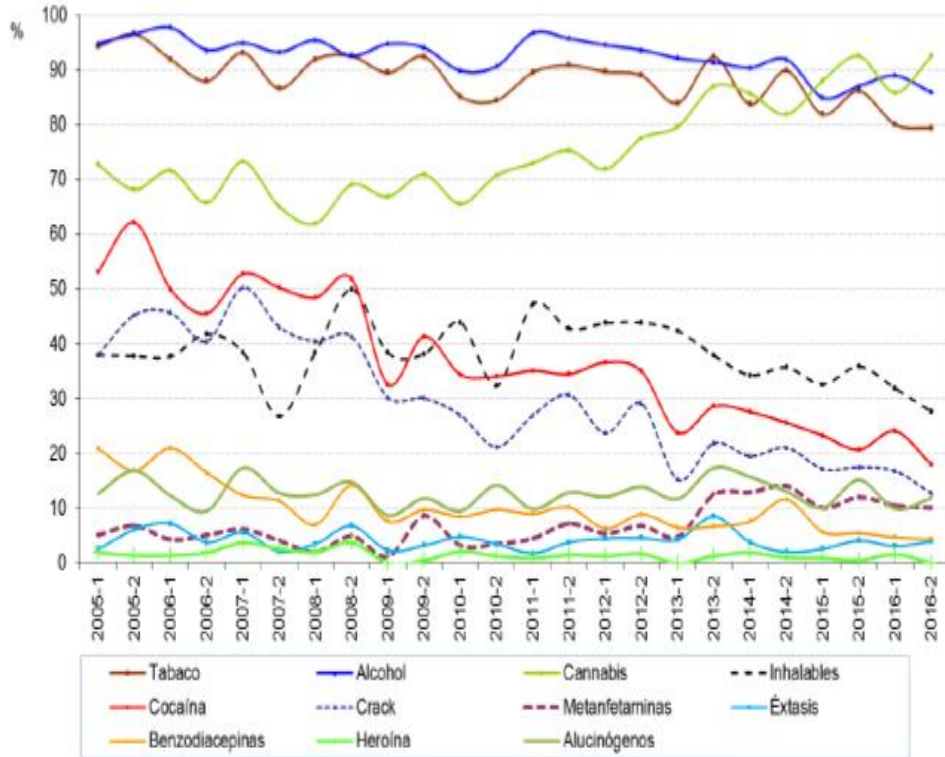
Es importante resaltar que esta afirmación refleja una característica de la adolescencia que se relaciona con la necesidad de explorar los límites; esta necesidad es un aspecto del desarrollo de la identidad individual, pues como dicen Papalia y Martorell (2017) “la adolescencia es un momento para averiguar quién eres exactamente” (p.357), y explorando los límites o aquello que la sociedad ha señalado como prohibido resulta atractivo para mostrarse a sí mismo y a los demás quién es. La marihuana es de las drogas más mencionados por las jóvenes entrevistadas:

“Yo veo que consumen, tabaco también, pero entre mis amigos casi no lo veo. Quizás más sí, marihuana. Hay muchos como que, que es como, sustituir, en vez de la marihuana, se fuman mejor cigarro. Alcohol, tabaco y pues la marihuana. Pero no fue como fumar, sino de no sé si ha visto que venden unos brownies con eso (*refiriéndose a la marihuana*). Hay diferentes personas que los venden, no es como un lugar en específico, pero sí hay personas que venden la marihuana, u otras que venden brownies”. (Geranio)

Fumar, consumir drogas y alcohol son riesgos para la salud de los adolescentes que cobran cada vez más fuerza.

En la siguiente tabla de información que muestra un Centro de Integración Juvenil se observa cómo el alcohol, el tabaco y la marihuana son las prácticas más usuales entre los jóvenes de 12 a 17 años. También se percibe que la marihuana o cannabis fue la droga que aumentó del 2010 al 2016.

Gráfica E. Tendencias del consumo de drogas alguna vez en la vida entre pacientes de primer ingreso a tratamiento en Centros de Integración Juvenil, del primer semestre de 2005 al segundo semestre de 2016, CIJ Toluca (%).



Fuente: Fuente: Centros de Integración Juvenil, Dirección de Investigación y Enseñanza, Subdirección de Investigación, Sistema Institucional de Información Epidemiológica del Consumo de Drogas. México, 2017.

Según declaró la ONU el 24 de junio de 2021, el porcentaje cannabis ha pasado de alrededor de un 6% a más de un 11% en Europa entre 2002-2019, y de alrededor de un 4% a un 16% en Estados Unidos entre 1995-2019, mientras que el porcentaje de adolescentes que percibe el cannabis como perjudicial disminuyó 40% en Estados Unidos y 25% en Europa. Además, la mayoría de los países ha informado un aumento del consumo de cannabis durante la pandemia. En las encuestas realizadas a personal de salud de 77 países, 42% afirmó que el consumo de cannabis había incrementado.

Cuadro 5.4. Características y patrón de consumo de pacientes de primer ingreso a tratamiento en Centros de Integración Juvenil entre julio y diciembre de 2016.

		CIJ Toluca (N=228)	Estado de México (N=1,540)	Nacional (N=12,096)
Sexo	Hombres	84.6%	85.7%	82.5%
	Mujeres	15.4%	14.3%	17.5%
	Razón H:M	5.5 hombres por cada mujer	6.0 hombres por cada mujer	4.7 hombres por cada mujer
Edad de ingreso	15 a 19 años	53.5%	46.0%	39.2%
	20 a 24 años	13.2%	15.5%	14.2%
	25 a 29 años	7.5%	10.9%	10.1%
	Promedio	19.9 años	22.2 años	22.9 años
Edad de inicio del uso de drogas ilícitas	10 a 14 años	39.5%	40.7%	43.1%
	15 a 19 años	50.0%	46.5%	43.0%
	20 a 24 años	5.7%	6.9%	6.9%
	Promedio	15.9 años	15.9 años	16.0 años
Principales drogas ilícitas de inicio	1. Cannabis (86.4%)	1. Cannabis (75.6%)	1. Cannabis (74.0%)	
	2. Inhalables (8.3%)	2. Inhalables (12.0%)	2. Inhalables (9.8%)	
	3. Cocaína (3.1%)	3. Cocaína (5.5%)	3. Cocaína (7.3%)	
Principales drogas de mayor impacto en el último año	1. Cannabis (58.2%)	1. Cannabis (46.1%)	1. Cannabis (41.4%)	
	2. Alcohol (16.9%)	2. Inhalables (14.3%)	2. Metanfetaminas (16.1%)	
	3. Inhalables (11.1%)	3. Alcohol (13.2%)	3. Alcohol (11.5%)	
	4. Tabaco (3.1%)	4. Crack (10.8%)	4. Inhalables (7.8%)	
	4. Metanfetaminas (3.1%)	5. Tabaco (5.9%)	5. Crack (6.5%)	
Principales drogas consumidas en el último mes	1. Alcohol (57.9%)	1. Tabaco (62.8%)	1. Tabaco (64.0%)	
	1. Cannabis (57.9%)	2. Alcohol (56.2%)	2. Alcohol (54.4%)	
	3. Tabaco (57.0%)	3. Cannabis (53.3%)	3. Cannabis (52.8%)	
	4. Inhalables (13.2%)	4. Inhalables (16.7%)	4. Metanfetaminas (14.5%)	
	5. Metanfetaminas (5.3%)	5. Crack (12.7%)	5. Inhalables (10.9%)	

Fuentes: Centros de Integración Juvenil, Dirección de Investigación y Enseñanza, Subdirección de Investigación. Estadística del consumo de drogas en pacientes de primer ingreso a tratamiento. Segundo semestre del 2016. México, 2017.
Centros de Integración Juvenil, Dirección de Investigación y Enseñanza, Subdirección de Investigación, Sistema Institucional de Información Epidemiológica del Consumo de Drogas. México, 2017.

Entre otras prácticas de riesgo está el conducir un automóvil rebasando el límite de velocidad, Tisú lo comenta en una de las entrevistas:

“Es un grupillo de batos que siempre andan pues... de que, en los carros, o sea, están en una camioneta, y literalmente donde el límite es 50, ellos van a 120, todo ese tipo de cosas, sí, hasta suben de que los detuvo la policía, y cosas así. Esas veces que les gana la adrenalina o no sé, y van súper rápido, van tomando mientras manejan, los para la policía... todo eso”.

Esta es una práctica en la que trasgredir la norma, el límite provoca la experiencia de sensaciones y emociones intensas con los pares.

Por otro lado, la experiencia del amor romántico es también parte del ser adolescente, es una experiencia que brinda una interacción que contribuye a la formación de su identidad y a satisfacer necesidades emocionales, sociales e interpersonales como el afecto, la seguridad y el reconocimiento. El noviazgo y las relaciones sexuales pueden convertirse en prácticas de riesgo cuando ha habido una experiencia emocional disfuncional en la

familia, con alguno de los padres, o han sido víctimas de algún tipo de abuso y/o violencia, estas experiencias alteran el desarrollo de los jóvenes y los colocan en estado de mayor vulnerabilidad al establecer una relación de pareja o intimidad. Primis comparte como llegó a verse envuelta en un abuso sexual que ante su lente sólo fue un amor romántico:

“Yo empecé a sentir que mi profe me gustaba, y fue como: "No te va a hacer caso", y sí me hizo caso. (...) Cuando yo estaba, tenía yo 12, nos volvimos alguna especie de novios que ya después fue como... no fuimos novios, me vio la cara de mensa por dos años. Él tiene 21 años más que yo, o sea, estamos hablando que tenía 32 en ese momento. Yo no me había dado cuenta de que obviamente no estaba bien, porque me envolvió la cabeza, ¿no?, entonces para mí era como el amor de mi vida, la persona con la que me quiero casar, cosas así. (...) sí tuve relaciones sexuales con él, tenía 12”.

La sexualidad es una forma de expresión de uno mismo en donde se realizan compromisos, en las relaciones de pareja los adolescentes satisfacen sus necesidades de afecto, protección y cuidado, esto le provoca seguridad y contribuye también a su autoconcepto e imagen, dentro de su grupo de iguales le brinda un estatus. La conciencia de la sexualidad es muy importante en esta etapa porque define las relaciones y contribuye a la imagen de sí mismo, para los jóvenes aumenta su interés por realizar prácticas relacionadas con la sexualidad, como iniciar la actividad sexual, el sexting y compartir pack.

“Yo me acuerdo que mis amigas me decían: "¡Dale un beso bien!", cosas así. Y yo la neta pues no me atrevía, o sea, sí me gustaría en ese momento, sí me hubiera gustado intentarlo, pero sí decía como: "No, es que imagínate que quede embarazada". O sea, era más por el miedo. (...) lo que me motivaría, sería pues, este, pues el poder saber cómo se siente, o cómo es estar pues en una relación sexual. Porque muchas de mis amigas pues ya lo hicieron y muchísimas veces, y dicen que está padre, así, siempre y cuando así, tú quieras, y el vato pues use protección, y los consentimientos, y ese pedo”. (Tisú)

La vida sexual de los adolescentes también comienza por el deseo de experimentar como sucede con otras prácticas de riesgo, con el objetivo de crear una imagen propia ante los otros y recibir la valoración aceptan comportamientos de riesgo como el sexting, es decir, crean videos eróticos y los comparten por las redes sociales a una o más personas, también crean su pack, esto es un álbum de fotos mostrando su cuerpo, este es compartido también por las redes sociales, ambas prácticas exponen a los adolescentes en la virtualidad y los colocan en un estado de vulnerabilidad.

“Sí, sí he escuchado de varia gente que hace eso (*se refiere al pack*). Hace mucho, hicieron un grupo de puros niños, y ahí pasaban pues las fotos de las niñas. Y a mí la neta se me hacía una babosada, una tontada que hicieran eso, porque pues si las niñas le dieron la confianza al vato,

para que hagan eso, pues obviamente ya es muy difícil poder confiar en alguien. Y sí he escuchado, y pues sí es muy triste”. (Geranio)

La confianza coloca al adolescente en un mayor estado de vulnerabilidad cuando por recibir un beneficio, como es el halago o una palabra agradable, deposita en esa persona la confianza sin límites y dejando de lado los cuidados y la precaución de no caer en un riesgo porque confían en la fidelidad del otro, confían en quien les reconozca sus cualidades y su imagen ya que durante esta etapa de cambios suele haber dudas sobre su autoimagen y su sexualidad.

La manera para ejercer la sexualidad suele ser un conflicto de dudas y curiosidad en los adolescentes, en ocasiones esas dudas no son resueltas por los adultos o por figuras de autoridad y causan inestabilidad e inseguridad en los jóvenes por lo que consultan información en la internet y otros medios digitales. Así como lo vivió una de las jóvenes que se entrevistó:

“Yo tenía mis amigas que tenían novios, y yo las veía así que se agarraban de a besos con ellos, o que, o sea pues se fajaban, cosas así. Literalmente no tuve educación sexual, mucha educación sexual, y yo quedaba con la idea de que si te dabas un beso quedabas embarazada, o cosas así. De mis papás la única plática que tuve fue la menstruación, o sea, fue como a los 12 años. Pero nunca me dijeron, así como: “Algún día, cuando vayas a tener relaciones tienes que usar condón y que no sé qué”. Nunca me dijeron eso, yo sola aprendí pues de la escuela que tengo, que estoy ahorita. Y más que nada yo creo que por series de Netflix, literalmente, y hay veces donde te explican en las mismas películas, y así”. (Tisú)

Experimentar y cubrir las expectativas de los iguales otorga la confianza para ejercer su sexualidad aun sin tener la información necesaria como ha sido el caso de Tisú.

Estas son algunas de las prácticas de riesgo que manifestaron las adolescentes en las entrevistas. Sin embargo, hay factores que influyen a que éstas sean de alto riesgo y que más allá de ser experiencias propias de la edad cumpliendo con la función de aportar herramientas para la vida, causan alguna alteración en su crecimiento personal. Por lo que es importante considerar que un factor de riesgo “es una característica interna y/o externa del individuo cuya presencia aumenta la probabilidad o la predisposición de que se produzca un determinado fenómeno” (Luengo, 1999, en Duque, 2019, p. 57)., un fenómeno que pudiera alterar su proceso de crecimiento cuando no se ha desarrollado la autonomía.

c) Los amigos y los riesgos

Este apartado pretende demostrar como el adolescente por buscar pertenecer al grupo de iguales, se involucran en prácticas de riesgo y los amigos se convierten en un impulsor para enrolarse en éstas.

La persona humana por naturaleza necesita de los vínculos afectivos para desarrollarse, en la adolescencia surge la necesidad de ampliar su mundo de relaciones con los iguales para no sentirse marginados, aislados y aburridos. Estas relaciones satisfacen los vínculos de amistad y el sentido de pertenencia a un grupo. Félix López Sánchez (2008) escribe que los amigos de la misma edad permiten saber quiénes somos, cuál es nuestra identidad, nos permite jugar, divertirnos y ensayar conductas, explorar la realidad más allá de la familia, cooperar y defendernos. Estas relaciones se eligen libremente y exigen reciprocidad, lo que obliga a salir de nosotros para tomar en cuenta al otro.

Geranio manifiesta en una de las entrevistas, el beneficio que obtiene de los amigos: “salir con mis amigos, se podría decir. Porque no soy como que salga con muchos, pero cuando salgo con al menos uno de mis amigos, sí o sea como que me despejo”.

Los grupos sociales de adolescentes establecen sus normas para formar parte, establecen prácticas que en ocasiones algunos aceptan por el sólo hecho de ser aceptados en el grupo sin importar si se ponen en riesgo o en peligro, pues el pertenecer a un grupo otorga valor y seguridad para el adolescente, ven por ejemplo el consumo de alcohol como una práctica que les brinda valor y seguridad.

“Sí me ha tocado ver todo eso de que: "Pertenecer a un grupo significa tomar, o sea, o significa esto". Entonces, pus yo veía esas cosas, y yo decía: "No manches, entonces ahora para pertenecer a algo, tienes que hacer, o sea, lo mismo que hacen ellos". (Geranio)

Así mismo expresa otra entrevistada como el tomar bebidas alcohólicas creaba un ambiente con los amigos, que disfrutaba:

“Mis amigos pues ya eran, pues bien borrachos. Pero yo, a mí nunca me gustó tomar, (...) cada que ellos tomaban, cosas así, pues yo me reía de ellos, luego contaban chistes y me reía, o “¡vamos a tomarnos una foto!” Todas esas cosas me llenaban”. (Tisú)

A pesar de que los compañeros y amigos de la misma edad favorecen el desarrollo de la identidad, la autonomía, de habilidades sociales, y satisfacen necesidades interpersonales, también en ocasiones se ejerce una presión social que llega a causar

malestar en el adolescente. Tisú expresa así su experiencia: “Cuando ibas a una fiesta, o como cuando te juntabas con tus amigos, y tú eras la típica niña o persona que no estaba tomando y te decían, así como: “¡Ándale!, ¡ándale!, ¡por favor, Tisú!, ¡un poquito!” , o cosas así”.

Duque menciona que los jóvenes en etapa de adolescencia suelen ser más vulnerables frente a la presión de terceros, solo por sentirse identificados o aceptados por los mismos (2019, p. 60). Por lo que los adolescentes aceptan conductas acompañadas de un posible peligro, como es ingerir alcohol, probar alguna droga, tener alguna experiencia sexual o alguna otra acción que ponga en riesgo su salud física y emocional con tal de ser aceptado y reconocido. Así como lo manifestó una de las entrevistadas:

“Con la marihuana, sí es como: “¡Ándale!, Te va a gustar”, y pues: “Bueno, está bien”, y ya. Pero sí, hay malas influencias. O bueno, también hay una frase que dice: “Nunca hay malas influencias, solo hay malos amigos”, o algo así. (...) yo creo que lo hacen por presión social, el: “¡Ándale!, ¡ándale!, prueba”; u otros porque están triste y piensan que con eso van a ser felices, o sí, pero un ratito. Yo creo que otras personas que ¿cómo?, se me fue la onda. Están depresivos, por atención, también, ¡Ah!, pues por la presión social o, así como: “Ah, yo soy el más chido y por eso lo hago”. (Tisú)

En la investigación que realizaron Gambara y González sobre las decisiones que toman los adolescentes encontraron que para ellos las decisiones más difíciles son aquellas que involucran la presión de los pares y lo que lleguen a opinar los demás de ellos, por lo que en esta etapa, como señalan estos autores “los amigos no se definen por ser personas con las que pueden hacerse cosas, sino que aparecen intensos y recíprocos sentimientos de lealtad, confianza y apoyo” (Gambara y González, 2005, p. 289). Los amigos influyen en su comportamiento, los motivan y alientan a probar aquello que es socialmente novedoso y pues encuentran en ellos aquello que carecen y necesitan para avanzar en su crecimiento personal como valentía, fortaleza y seguridad.

d) Familias en contacto con prácticas de riesgo

En esta se pretende dar cuenta de cómo el adolescente es más vulnerable a las prácticas de riesgo cuando se encuentra inmerso en un contexto familiar donde estas prácticas están presentes, donde la familia es trastocada por los riesgos y enferma emocionalmente.

La familia es el primer grupo social de la persona, es un espacio donde se crean los primeros apegos y la emocionalidad, se aprende a relacionarse con los otros, se comparten un conjunto de valores, se desarrollan habilidades, y adoptan normas y roles. Varios autores afirman que:

“En México, la familia es la principal red de apoyo social; así como el espacio para el desarrollo de vínculos emocionales y afectivos, la subsistencia económica, el cuidado de la salud y de las personas vulnerables. Debido a estas funciones socioemocionales, es que en la familia se configura la identidad y el sentido de pertenencia de los jóvenes” (Jusidman y Almada, 2007, Morfín y Sánchez, 2015, p. 251).

Las tres entrevistadas manifestaron estar en contacto con comportamientos de riesgo por alguno de los miembros de su familia. Por ejemplo, una de ellas manifestó que desde pequeña sus padres formaban parte de un grupo de autoayuda, catalogo a su madre de neurótica y a su padre de alcohólico, éste último atiende incluso un centro de rehabilitación. Expresa que desde pequeña sabe de los grupos de ayuda y deseaba pertenecer a uno, cuando entró a formar parte de su propio grupo expresó que fue emocionante:

“Me acuerdo de que siempre había querido mi grupo. Entonces, cuando yo entré me causó como alegría, cuando fui creciendo, fue siendo como más emoción, o sea, como el escuchar otras experiencias que no fueran la mía. Me sentía, pues bien, la alegría de decir: “Voy a ir a mi grupo”, y pues sí. Alegre, me sentía alegre”. (Geranio)

Además, ella misma comparte la experiencia de su hermana mayor quien tuvo conflictos emocionales y de consumo a los 18 años, estuvo en un anexo y ahora, a sus 24 volvió por decisión propia a este lugar expresando que no estaba pudiendo hacer frente a los conflictos que atravesaba con su pareja.

Otra de las entrevistadas menciona que su padre no ha estado presente en su vida, sin embargo, una de las parejas de su madre pertenecía a un grupo de alcohólicos anónimos y éste la acercó inicialmente a estos. Su madre fumaba y tomaba de vez en cuando en casa, probó tanto el tabaco como el cigarro en convivencias familiares desde pequeña y le gustó, empezó fumando de las colillas que encontraba y de los sobrantes de las bebidas.

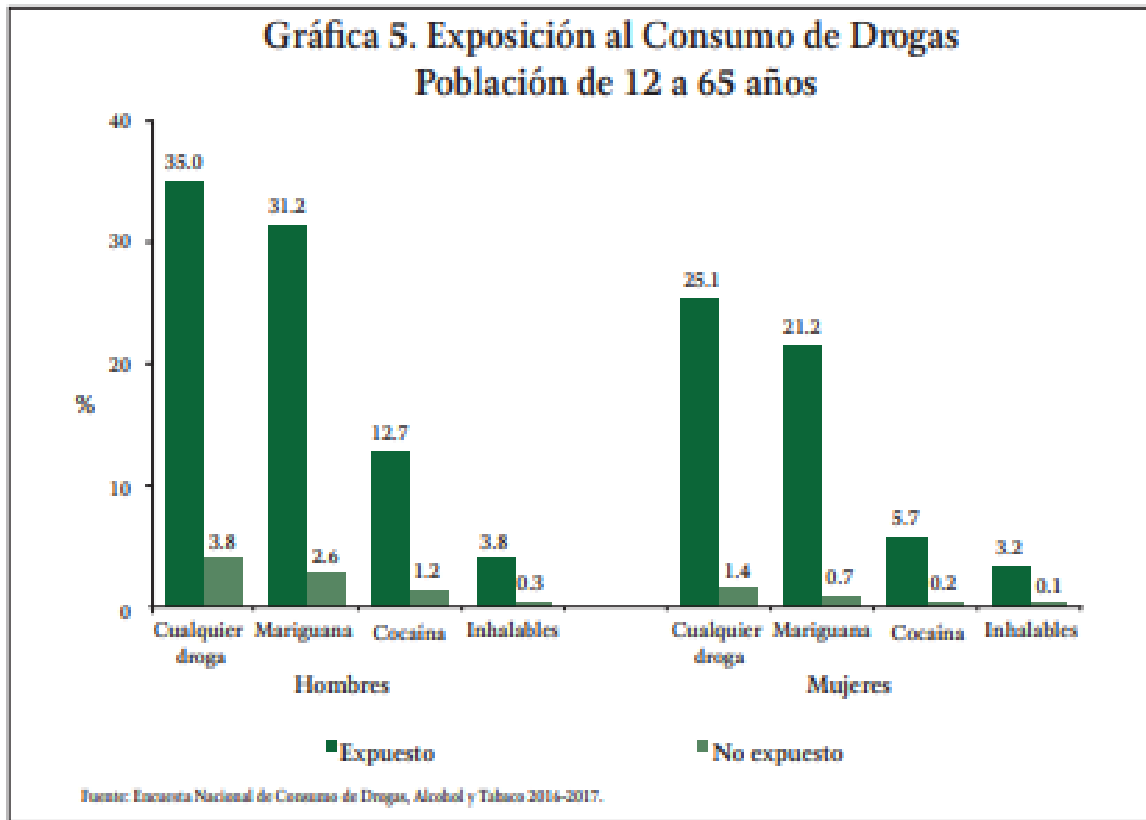
Tisú por su parte manifiesta que sus padres están divorciados, su mamá forma parte de un grupo de autoayuda y fue quien la contactó con estos espacios, su padre es alcohólico, no se reconoce así mismo como tal, ni recibe ningún tipo de cuidado a eso, sin embargo, la invita a beber con él: “Hoy en día mi papá sí me dice: “¿quieres un poco de vino?, ¿quieres una cerveza?”, y a mí la neta qué bueno que no me gusta, porque si me gustara, yo siento que ya lo hubiera hecho”. Expresa que conforme fue creciendo se dio cuenta de la presencia del alcohol en la vida de su padre, considera que fue cuando comenzaron los conflictos con él, así que en ese momento compartió esto con su mamá y entonces se va a vivir con ella:

“Yo me daba cuenta que siempre me dice: "Oye, pues vamos a tal lugar con tus tíos", y siempre que vamos, así, “siempre”, está tomando, o veo que, está triste y lo cura pues con sus cervezas. O siempre que está con sus amigos no se toma ni una ni cinco, así, se toma como diez”. (Tisú)

El desarrollo del adolescente es influenciado por factores ambientales, socioeconómicos, culturales y familiares. Morfin y Sánchez (2015) afirman que la interacción y la dinámica familiar resultan sumamente importantes para el desarrollo del adolescente. La interacción y la dinámica familiar influyen en las respuestas que los jóvenes otorgan a las diversas situaciones que se les presentan, observar las prácticas de riesgo en miembros de sus familias los sitúa en un estado de mayor vulnerabilidad a adoptar estas como una posible solución ante las adversidades y dificultades emocionales.

ENCODAT muestra en sus resultados los siguientes datos donde se aprecia que las personas que han estado expuestas al consumo de sustancias ya sea porque se las hayan ofrecido, regalado, vendido o porque hay algún miembro cercano que las consume, aumenta la probabilidad del consumo, lo contrario sucede con quienes no están expuestos al consumo de drogas, el consumo es mucho menor.

Cuando algún miembro de la familia tiene contacto con alguna práctica de riesgo, se considera al grupo familiar como un factor de riesgo, ya que esta experiencia conforma una manera de interactuar, de relacionarse y de mirar el mundo, pone en un estado de mayor vulnerabilidad al adolescente y esto influye en su desarrollo psicológico, social y emocional.



e) Entre la conciencia y el discernimiento

Esta subcategoría pretende mostrar como los adolescentes aun sabiendo las consecuencias de los riesgos optan por esas prácticas, la toma de decisiones se muestra confusa y compleja.

Dado que los adolescentes están en la reconstrucción de su identidad, tienen la necesidad de saber quiénes son, Oquendo (2019) afirma que “soñar y fantasear, hablar con adultos y compañeros de confianza, imitarlos, explorar y experimentar, etc., son las herramientas básicas de los jóvenes para saber quiénes son y dónde encajan” (p.11). Estas herramientas conllevan tomar decisiones. Una decisión implica la existencia de al menos dos alternativas sobre las que elegir.

Durante la adolescencia las decisiones pueden ser especialmente difíciles porque todavía no se cuenta con experiencia suficiente, y porque decidir es un proceso complejo que implica ser capaz de formular objetivos, planear cómo se pueden conseguir, elegir entre

las diversas alternativas y anticipar las consecuencias de cada una de ellas. Así lo menciona Geranio:

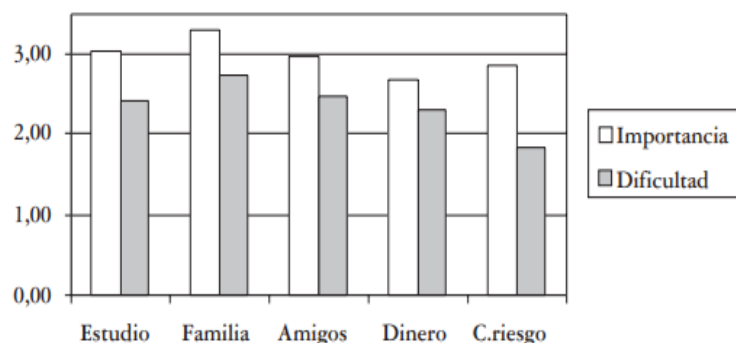
“Sobre el alcohol y la marihuana, yo siento que hay muchísimos riesgos, porque a veces uno no estando en sus cinco sentidos, puede hacer cosas que, que sientes que a lo mejor pueden hacer reír a la gente, o puedes sentir que a lo mejor está bien, pero como el chiste es nada más pasarla bien, se podría decir, haces cosas y ni siquiera sabes cómo van a pasar, o sea, sí realmente tienen el riesgo”.

Manifiesta como aun sabiendo que hay riesgos al ejercer las prácticas del consumo, optó por correr el riesgo con la intención de pasar un momento divertido con los amigos y por obtener la atención y validación, y por pertenecer al grupo.

Cabe señalar que lo que para un adolescente es importante decidir, para los adultos no lo es, pues deciden a partir de la construcción de su identidad, de la presión social y las expectativas que el adulto tiene sobre él. Así lo afirman Gambara y González en su estudio realizado en el 2005 sobre qué deciden los adolescentes, encontraron que para los adolescentes entre los 11 y 13 años es más importante decidir sobre actividades de ocio y acciones que los conduzca a pertenecer a un grupo, sobre la amistad; los chicos de entre 13 y 14 años les resulta difícil elegir sobre aquellas cosas donde hay presión del grupo, y los de 15 a 19 años, sobre los temas sobre la familia y los estudios resultan ser los más difíciles e importantes.

Además, para los adolescentes decidir sobre una conducta de riesgo es importante, pero no les parece difícil pues aseguran saber lo que deben hacer, antepone el experimentar su emocionalidad viviendo en los límites para reconocerse como una persona independiente y capaz.

Medias globales en importancia y dificultad según el tipo de situaciones



Fuente: Gambara y González, 2005, p. 283.

La influencia ejercida por el grupo de iguales es un factor que impulsa a los adolescentes a comportamientos de riesgo con tal de pertenecer, así lo manifiesta Geranio al mencionar como anteriormente optó por este tipo de conductas y ahora con el apoyo de su grupo se ha dado cuenta de que hay otras formas de disfrutar de los amigos y de las fiestas sin colocarse en situaciones de riesgo:

“Yo siento que no lo necesito, o sea, puedo ir a una fiesta y puedo convivir, o sea, sanamente. Entonces, es como, pues he aprendido a, a eso, a vivir así, o sea, sanamente. Que, que yo puedo decidir, o sea, qué cosas hacer, y todo. Estaba como bajo mi responsabilidad. (...) por ejemplo, a lo que me refiero es como de todo eso del alcohol, drogas, es como, como no, no estancarme en lo mismo, o sea, salir, o sea, ni siquiera entrar a eso, y, y poder disfrutar, así como las cosas o, por ejemplo, en una fiesta, eh, disfrutarlo sin algún, como algo para, para sentir que pertenezco a algo”.

Manifiesta lo difícil que ha sido lograr hacerse responsable de sí misma y marcarse su propio límite a pesar de las ganas de experimentar los riesgos, de querer ser parte de un grupo de iguales y por la presión que estos pueden llegar a ejercer.

Es importante señalar que el proceso de decidir en esta etapa de la vida se encuentra en pleno desarrollo desde el área biológica. Papalia y Martorell (2017) narran en un apartado sobre el cerebro adolescente, cómo desde su biología el proceso de tomar decisiones se vuelve complejo. En la pubertad aumenta la producción de la materia gris en los lóbulos frontales, cuando se da el estirón del crecimiento disminuye, principalmente en la corteza prefrontal, esto ocasiona que haya menos conexiones neuronales. La corteza prefrontal está involucrada en la planeación, el razonamiento, el juicio, la regulación emocional y el control de impulsos. Por su parte la amígdala se relaciona con las reacciones emocionales, se encuentra en la región más importante del cerebro para la expresión de respuestas emocionales y esta zona se desarrolla primero que la corteza prefrontal. Por lo que, al desarrollarse primeramente el área de la emocionalidad en el cerebro del adolescente, éste antepone primero sus sensaciones para tomar una decisión y deja en segunda consideración las posibles consecuencias de sus decisiones aun conociendo previamente los posibles peligros a los que podría exponerse. Primis nos compartió:

“Yo siempre dije “nunca pienso consumir drogas”, pero luego ya se me hizo fácil ¿no? De que estaba yo tomada y alguien me ofreció y siempre decía que no, pero esa vez dije “Bueno ¿Por qué no?” así ya fue como que la marihuana y... En términos de drogas eso creo que fue lo único y luego ya fueron medicamentos, tanto... pues en realidad todo medicamento que me mareara o que me tuviera en un estado como pues mal... y pues ya hasta que volví al grupo... porque en ese proceso pues me salí del otro grupo y ya fue hasta que volví a éste”.

Los adolescentes conocen de distintas fuentes las consecuencias y los peligros de las prácticas como son el consumo de drogas, alcohol, tabaco, relaciones sexuales, el manejo de la tecnología, entre otras. “Lo que sí sé, es que me dan miedo las consecuencias y me da miedo salir de mi zona de confort, eso sí lo sé, porque si me puedo dar cuenta” (Primis). Esta joven reconoce el riesgo que está corriendo a través de sus prácticas de riesgo y de las decisiones que ha tomado, logra darse cuenta de esto cuando lo reflexiona en el grupo de autoayuda, principalmente cuando comparte cómo fue su experiencia y contacta con emociones aversivas que vivió en el momento de la experiencia. Sin embargo, esto le da temor tocar esas emociones para sanar sus heridas y poder avanzar, y prefiere detenerse en lugar de continuar.

El adolescente es influenciado por pensamientos de los pares cuando se vive inseguro y falta de una voluntad propia, le resulta difícil diferenciar la idea que es de él y la que es del otro, por lo que la influencia de los amigos o de los demás llega a ser un factor de riesgo cuando toma decisiones a partir de las ideas de los otros, principalmente cuando decide por aquellas conductas donde los riesgos están presentes. No son ajenos a las consecuencias, pero ponen mayor énfasis en los que ellos consideran aspectos positivos de una experiencia: la emoción, la experiencia compartida con iguales, la diversión, el desafío de romper las reglas y rebasar los límites. “Se trata de vivir al máximo el momento presente con todo lo que de ‘bueno’ nos puede aportar, luego veré las consecuencias, pero sea lo que sea habrá valido la pena llegar al extremo” (Oquendo, 2019, p.30). Esto relacionado con su cerebro inmaduro los atrae a las emociones de placer, gratificación y sensaciones estimulantes.

“Realmente estaba como consciente aun así probándolo. A mí no fue como que me dejó muy de que atarantada, o así, porque había acciones o cosas así de que... pues no, yo sí como que estaba consciente de que mis amigos me decían: "Ay güey, vamos a irnos más para allá", (...) yo como que, estaba realmente consciente, o sea, no se apoderaba tanto de mi cabeza, y como dejarme llevar, porque sí estaba consciente de como todos los riesgos que tenía que conllevar”. (Geranio)

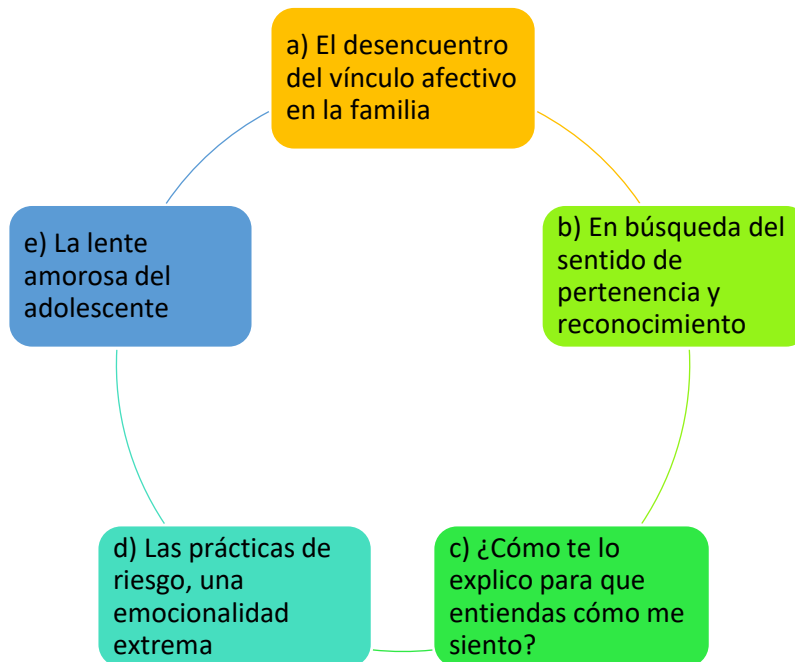
Los adolescentes son conscientes de las consecuencias de las prácticas de riesgo, pero ponen mayor atención a vivir la experiencia emocional. Se viven en un ambiente donde la presión social ejerce miedo e inseguridad, los riesgos están presentes en forma latente durante esta etapa, los amigos son los vínculos en los que se reconstruyen mediante la interacción que establece, y la familia crea sus propias expectativas sobre ellos, aunque

puede estar presente y ausente en la vida del adolescente y aun así el adolescente tiene que tomar decisiones, ser consciente de sí mismo para en este avanzar en su crecimiento aprender a discernir en pro de su propio bienestar.

II. El prisma emocional con el que los adolescentes miran el mundo

Este apartado, pretende mostrar las distintas formas de mirar el adolescente a los otros y al mundo, y de cómo la familia influye en su sentido de pertenencia y su desarrollo emocional desde su nacimiento a través del contacto físico y afectivo. Cuando la familia no cubre esta necesidad natural se queda con una “hambre emocional” que lo conduce a construir pertenencias alrededor de esa privación y desarrolla una dificultad para identificar sus estados de ánimo y sentimientos, la expresión de sus emociones puede llegar a ser distorsionada, conduciéndolo aún más al contacto con los riesgos y en ocasiones en ellos satisface esas necesidades emocionales que no fueron cubiertas en la infancia.

Esta categoría está organizada de la siguiente manera:



a) El desencuentro del vínculo afectivo en la familia

Esta sección tiene el propósito de mostrar cómo el adolescente vive desencuentros emocionales con su familia y cómo los recibe e influye en la forma de relacionarse con los demás y con el mundo.

La familia es un soporte esencial en el desarrollo emocional y afectivo de los adolescentes, en este grupo social aprenden una forma de mirar el mundo, de interactuar y de desarrollar habilidades sociales y personales para resolver los problemas, por ello se dice que “en la familia se configura la identidad y el sentido de pertenencia de los jóvenes” (Jusidman y Almada, 2007, Morfín y Sánchez, 2015, p. 251). Así que, podemos afirmar que el grupo familiar influye en que el adolescente tenga un crecimiento sano emocionalmente al adquirir herramientas que le permitan hacer frente a las situaciones de riesgo que pudieran presentarse en este periodo de la vida, o por el contrario puede entorpecer ese proceso. Como ha sido el caso de Tisú:

Mis papás están separados, y pues yo cada que veía a mi papá no podía... no podíamos tener una conversación sin pelear. O nos veíamos y solo pensaba que le hablaba porque quería dinero.... teníamos ese tipo de conflictos. Y pues, con mi hermana, pues... igual, o sea, teníamos conflictos por cualquier cosita, y mi mamá pues se hartaba.

Las condiciones de las familias pueden ser un factor de riesgo o un factor protector para el desarrollo de los adolescentes, por lo que es importante prestar atención a la interacción y a la dinámica familiar.

La familia es el espacio para la expresión del afecto y del cuidado de la niñez. El rol de la madre específicamente es fundamental para el desarrollo de la emocionalidad de una persona, Erikson (1968, en Toro, 2018) señala que uno de los requisitos de la vitalidad del ser humano se basa en un sentimiento de confianza básico derivado de las experiencias del primer año de vida, y ésta comienza con el vínculo que crea el hijo con la madre, se determina principalmente por la manera en la que ella satisfaga las necesidades del bebé en los primeros meses, eso condiciona la identidad de la persona y la manera en la que podrá o no moverse para obtener las cosas que desee en su vida adulta.

No obstante, cuando ese vínculo con la madre no es de desarrollo sino de deterioro, es decir, no permite un crecimiento funcional, no se establece un espacio seguro y de expresión del afecto de forma nutricia, lo mismo sucede cuando las relaciones de los adolescentes con otros miembros de la familia o la relación entre los miembros de ésta es conflictiva, tal es el caso de una de las entrevistadas:

“Siempre he tenido como roces en mi familia y sobre todo con mi mamá, creo que es choque de caracteres ¿no? Entonces hubo un día que como que exploté, porque estaban pasando como que muchas cosas. Mi abuela había fallecido unos meses atrás, entonces estaba, bueno estoy como en ese proceso de duelo. Entonces tuve una pelea y me salí o me corrieron, no estoy segura... y pues ya ese mismo día terminé yéndome a dormir con mi tía y me quedé ahí unos días, luego con un tío y ahí estuve por unos días, luego ya fue que llegué acá al grupo, creo que fue por problemas de caracteres más que nada”. (Primis)

Los formas de relacionarse con los demás se aprenden en el primer grupo social que es la familia, esos modos se normalizan por ser lo primero y a veces lo único que se conoce, en el caso de la relación de Primis con su mamá, se normaliza de tal manera que se la violencia Primis la asocia más como un conflicto de carácter y como algo común, Primis los expresa abiertamente afirmando: “Como todo, los problemas que tiene cada familia, a veces, lo normal creo yo, no sé”.

La interacción entre quienes integran una familia y la dinámica que establecen influyen en las respuestas que los adolescentes otorgan a diversas situaciones, en ocasiones éstas los llevan a responder optando por conductas de riesgo donde su integridad y su vida se pone en juego. En nuestro país, el suicidio es la segunda causa de mortalidad en adolescentes, y se ha visto que una de las características de estos jóvenes es que presentan alteraciones en su desarrollo socioemocional asociado a los problemas en las relaciones familiares. En familias con hijos adolescentes con conductas suicidas se han observado conflictos entre padres e hijos, inseguridad de los hijos al acercarse emocionalmente a sus padres, problemas de cohesión y adaptabilidad en la familia, comunicación deficiente, confusión de roles familiares y trasgresión de límites familiares, y percepción de la familia como disfuncional por los adolescentes. (Morfin T y Sánchez, L. 2015)

El factor económico también influye en el ambiente familiar, genera situación de estrés en los padres, lo cual incide en un ambiente de negligencia o distanciamiento emocional,

maltrato y violencia física, psicológica y verbal al interior de la familia. Además, tener en exceso o no tener influye en la salud emocional de los adolescentes, pueden presentar mermas significativas en comparación con otros adolescentes, sentirse menos que el otro y crear un autoconcepto a partir de lo que se tiene y no de lo que se es.

Como sociedad se han visto modificaciones en las familias mexicanas. Las mujeres se han incorporado al trabajo extra doméstico; por sus niveles educativos y/o por la necesidad de aportar al sostenimiento familiar, en un alto porcentaje de hogares ambos cónyuges aportan al gasto familiar. También, se ha incrementado el número de hogares con jefatura femenina. Esta situación de los padres, el adolescente parece comprenderla, sin embargo, se da cuenta de la ausencia de los padres y reconoce la necesidad de su presencia.

“Realmente a mi papá solo lo he visto una vez y ya, pero si somos como que nosotros y bueno, mi mamá siempre ha sido como de trabajar todo el día, todos los días para mantener a sus tres hijos. Entonces, como quiera, creo que eso, más que, o sea, tiene sus pros y sus contras, porque por una parte es como que sientes que no tienes a tu mamá y que nunca está, y por otro lado puedes valorar como todo eso y dices: “Se la rifa por nosotros, siempre está al pendiente, busca que nada nos falte”, podemos tener carencias pero aun así busca la manera de consentirnos y todo, porque si nos han tocado circunstancias difíciles en las que o ella se compraba zapatos o comíamos todos o cosas así”. (Primis)

Muchos padres y las madres trabajadoras se ausentan por largas jornadas de trabajo mientras los hijos permanecen en el hogar o en la calle sin supervisión de un adulto, también limitan su disposición de tiempo para atender las necesidades emocionales de sus hijos. Morfin y Sánchez (2015) expresan que “el entorno laboral determina el tiempo de convivencia familiar” (p. 256). Geranio comparte que su mamá, aunque trabaja en casa, no está con ella y señala que por lo menos los fines de semana convivían:

“Antes teníamos... como no teníamos aún la clínica y, siempre salíamos los sábados, todos los sábados, todos los sábados; a comer, o al cine, siempre se nos hacía como... eso, de que saliéramos todos los sábados. Pero ahorita, ya es como más, o sea, siempre nos vamos juntos y de que, a la clínica, donde pues, mi papá tiene su anexo”.

El anexo es el espacio de trabajo de su papá, por lo que el tiempo de convivencia familiar es prácticamente muy poco. Dichos factores han causado una atención menor a su hija adolescente y permanecer en un estado poco óptimo para acompañarla en su desarrollo, desde la visión de ella, incluso afirma que extraña el afecto y las muestras de cariño de su padre:

“De mi papá (...) pues antes sí era una niña más como abierta y, o sea, de sentimientos y eso. Y como que fui creciendo y, como que los dos fuimos como que, chocando, y yo siento que es como, por la adolescencia, pero, pues sí, antes era como más cariñoso, más atento”. (Geranio)

Las diferencias y comparaciones que hacen los padres entre los hermanos provocan, desavenencias emocionales y una relación hostil entre ellos afectando el ambiente familiar, de igual manera cuando la actual generación de adolescentes percibe la desigualdad de género, distinción de trato y de exigencia entre los hijos varones y las féminas. Tal es el caso de Primis que menciona como sintió la diferencia de trato de su madre con relación a sus hermanos varones, a ella se le exigía y a los varones no:

“Ella (*refiriéndose a su madre*) sabe que yo de alguna manera me la sé librar de cualquier situación, (...) yo como quiera me sé mover y soy más autosuficiente, yo resuelvo, yo hago, yo siempre he sentido y no nada más es que sienta, son cosas que se ven, pero “¡Ah!, es que son hombres y no hay tanto problema, pero tú eres la mujer, eres la de en medio, le tienes que dar el ejemplo al grande porque está enfermo y al chico porque es chico. Entonces échale ganas en la escuela, tienes que sacar buenas calificaciones, te quiero en la escolta. (...) a mí se me hacía como todo me pides, “¿por qué yo?, ¿por qué no ellos?”

Además, esta joven percibía también la sobreprotección de su madre, y eso le causaba conflicto y molestia. “Siempre mi mamá ha sido como que muy protectora, no trabajen, estudien, porque algo les puede pasar en la calle, cosas así, con trabajos logré convencerla de que me dejara trabajar por primera vez” (Primis).

Culturalmente los padres educan para ser alguien, la educación escolar es una prioridad, sin embargo, la educación emocional no lo es. “Las características psicológicas de las personas que crecen en entornos familiares tradicionales son de dificultad para establecer relaciones afectivas fuertes. En las familias mexicanas se educa la dimensión emocional para “guardar” o “esconder” lo que se siente” (Morfín y Sánchez, 2015, p. 257).

“Es algo que sigo trabajando porque todavía a la fecha, a veces entran esos flashazos de mi mamá, a mí no me gusta llorar, y mucho menos compartir como... “¡Quieres llamar la atención! ¡No llores porque eso es de querer llamar la atención! “. A veces me llegan esos flashazos, es una tontería, pero sí son cosas que te dejan la espinita de, y si sí estoy llamando la atención. Sí estoy llamando la atención, por qué lloras, no llores, no llores. Son cosas que también te hacen más daño”. (Primis)

Aprendió a guardar su dolor, a esconder su tristeza y ahora que está trabajando en su autoconocimiento y autorreconocimiento le resulta difícil tocar esos sentimientos y abrazarlos para sanar. Recuerda como padeció cuando murió su abuela materna:

"Cuando falleció mi abuela, yo falté al día siguiente al trabajo, y me sentía horrible. Le marqué a mi tía abuela para ver cómo estaba, me preguntó si me había ido a trabajar y le dije: "No, es que mi mamá y yo no fuimos porque no me sentía muy bien". Y su actitud como a la defensiva para frenar el dolor era como: "Pues ¿para qué?, Ya se murió ya no le lloren, ya no nada". (Primis)

Cabe definir lo que significa "fugarse" para los adolescentes que ha caído en conductas de riesgo, "yo me fugaba" significa como el yo distraerme con algo más para salirme de mi tristeza" (Tisú). Es así como los adolescentes ante los desencuentros con sus familias se tienden a fugar a través de prácticas de riesgo. En el caso de Primis, ella sintió la necesidad de fugarse de aquello que estaba sintiendo tras la muerte de su abuela y la forma en cómo los demás sobrellevaban esta pérdida, lo hizo autolesionándose.

"Era con lo que me podía desahogar, era como: "Aquí se me va el dolor, aquí esto", porque en mi casa (...) por lo menos yo no podía llorar en mi casa sin que mi mamá se diera cuenta y acto seguido me dijera como: "Ya estás llamando la atención, ya te estás haciendo la víctima". Y así muchas cosas, entonces, no quería escuchar eso y en lugar de llorar era como: "No llores, córtate".

En la familia se aprende a interactuar con los otros de determinada manera a partir de ciertos valores. Geranio expresa como ella vivió el bullying en la escuela, pero ahora que lo ha trabajado en el grupo de autoayuda se ha dado cuenta de que en casa aprendió a normalizar esa conducta y que es probable que por eso lo permitió en su infancia, pues lo veía como algo común:

"Sí se burlaban mucho, es que... yo siempre he sido muy flaquita, muy flaca, ahorita ya subí un poquito de peso, pero antes era muy muy flaca. Entonces, siempre me echaban carilla de que: "Las cañas", y eso, ¿sabes? Entonces era como que... pues, en mi casa era... también como una carrilla, y pues yo no lo veía como... bullying, pues. Y ya cuando empecé a ver como esos temas, ya decía como... o sea, se podría decir que sí era un bullying, pues, pero sí". (Geranio)

En el caso de Tisú la relación que lleva con su padre se ha visto reflejada en su relación de pareja. Pues como dicen James y Jongeward (1976) el adolescente aprende en la infancia como interactuar adoptando patrones de figuras de autoridad significativas para él, así que adopta la forma de interactuar, de mirar actitudes y comportamientos en los otros, ahora que ha trabajado esta chica en su propio proceso personal se ha percatado de esto:

"Ya hoy en día lo veo ahorita, y literalmente era igualito a mi papá. Mi papá también es así como manipulativo... así como lo que te dije de semana santa, y yo le dije: "No organices nada porque no voy a estar", y lo organizó a propósito para poder hacerse la víctima, como: "Es que no quieres hacer nada conmigo nunca". (Tisú)

El adolescente necesita considerar a los padres como personas dignas de admiración y buscan su cariño y protección, sin embargo, en esa reconstrucción de su identidad cuestionan las normas y las reglas, por lo que observar prácticas de riesgo en ellos como algo normal ocasiona confusión.

“Yo me sentía más cercana a mi papá. Yo... sentía que tenía más como... como esa conexión de padre e hija con él. Y... ya después, este... fue cuando él empezó como a trabajar, y él se... o sea, nos empezamos como a distanciar, y, o sea, yo no veía esa parte de que él era como muy enojón, muy tomador, todo ese rollo, que mi mamá veía, pero yo no. Entonces yo empecé a notar esas cosas, y pues obviamente me sentía pues muy incómoda. Pues casi no verlo, estar sola yo en la casa (pues su padre viajaba por asuntos laborales)”. (Tisú)

Scott Peck afirma que los padres indisciplinados ocasionan que los hijos adolescentes sean indisciplinados, y son castigados por cualquier infracción. Los padres “se emborrachan en presencia de los hijos y se pelean entre ellos sin dignidad, racionalidad ni contención. (...) con frecuencia hacen promesas que luego no cumplen. Su propia vida en confusa y caótica” (Peck,1997, p. 21). Mirar como los padres están envueltos en prácticas de riesgo, en ocasiones lo pueden ver como algo socialmente normal, esto inconscientemente les muestra que es una forma de hacer frente a los conflictos y ven más lejanas las consecuencias, por lo que son más propensos a caer en conductas que los pongan en algún peligro, aun sabiendo las consecuencias y que le resulte molesto ver a su progenitor ejecutar ese tipo de conductas, tal fue el caso de Tisú:

“No me gustaba que mi papá fumara, cuando tenía como 12 años, y una vez se compró unos cigarros y los vi, porque le dije: “Ya no fumes, por favor”, y nunca dejó de fumar, o sea, no lo va a dejar, aunque yo le diga mil veces. Los compró, y los lancé. Los lancé literalmente a no sé dónde, y los aplasté”.

Este sentir puede ser más doloroso cuando es con la madre la afectación. La persona necesita crear vínculos, tener figuras de apego, el vínculo afectivo con la madre desde la infancia para nutrir y crecer sanamente es fundamental, y éste se determina principalmente por la manera en la que la ella satisfaga las necesidades del niño, de lo contrario se habla de una deprivación afectiva que ocurre cuando no hay vínculos firmes, no se desarrolla un apego seguro. Este vínculo con mamá condiciona la identidad de la persona y la manera de moverse para obtener las cosas que desee en su vida adulta. “En cambio a pesar de que no exista el vínculo madre e hijo es posible que exista un desarrollo sano en el infante siempre que existe una figura que pueda cubrir la misma función de la madre” (González, 2009, en Toro, 2018, p. 33). Como fueron los casos de

Geranio y de Primis, donde la abuela materna crea ese vínculo afectivo y ante su muerte caen en un conflicto emocional, y se agudiza cuando no se tiene la comprensión y contención de alguien más como fue la situación de Primis:

“Tengo a mi mamá y a mis hermanos, pero pues nos pelamos mucho, y no era igual para nada es igual como cuando tenía a mi abuela. Me pude dar cuenta de que no nada más era mi abuela, era mi mejor amiga. Entonces si fue como de que “¡Wow!”, yo sentía que el mundo se me vino abajo y mi mamá, así como que nunca estuvo conforme con la madre que tuvo, entonces era como “¡deja de llorarle, no quiero que le hables a tus tíos y a tus primos!”. Era como de “¿Yo por qué les voy a dejar de hablar?”

Cabe reconocer que los padres en ocasiones educan cargando con sus propias heridas de vida, tal es el caso de esta entrevistada donde manifiesta que para su madre su abuela no era considerada su madre, sino su tía, y en el caso de ella su abuela vino a saciar su necesidad de apego y afecto que de su madre no obtenía.

“Siempre fueron muchos problemas, muchas cosas que no le parecían a ella (refiriéndose a su madre) y a mí sobre todo cuando falleció mi abuela, creo que fue el chorro que derramó el vaso, porque yo era muy apegada a ella y mi mamá no. Mi mamá era como de “pues ella no me ha apoyado mucho” y no sé qué”. (Primis)

Los problemas no resueltos de los padres se reflejan en la forma de educar a los hijos, en su relación, como dice Joel Covitz (2001) en el libro *Recuperar el niño interior* algo que puede causar una crianza desfavorable en los hijos en los primeros años, es el inadecuado desarrollo de la personalidad de los padres y sus frustraciones. Una de las entrevistadas muestra como su mala relación con su madre también ha sido una mala relación que ha tenido su mamá con su abuela, parecieran patrones que vuelven a repetirse de manera inconsciente.

“Para mi mamá, su mamá era mi tía abuela, entonces si fue como un problema de “¿Por qué le lloras tanto si deberías de llorarle más a tu tía abuela? Ella siempre ha estado ahí. Deberías de preocuparte y dejarle de llorar a un muerto.” O sea, cuando se enojaba ¿no?”. (Primis)

El amor es una necesidad básica de la persona en los primeros años de vida, y cuando el adolescente ha vivido entre gritos y peleas en esta etapa, busca una manera de huir de estos, pues llega a un hartazgo de conflictos. Así lo manifiesta una de las jóvenes entrevistadas: “era como que “ya me voy a pelear con mi mamá”, creo que era lo que más me estresaba, las peleas con mi mamá porque no quería tener peleas, pero siempre

había peleas” (Primis), y ahora que ya no está viviendo con ella expresa sentirle más tranquila. No obstante, a los adolescentes el pelear con su madre o padre les ocasiona sentimientos aflictivos como tristeza, estrés, ira, resentimiento entre otros, sí les importa no tener una buena relación.

“La persona que siempre ahí estaba, es mi mamá; mi papá no cuenta, es como si yo no lo hubiera tenido. Entonces el hecho de ya tener una pelea, en que ya sé que algo no va a salir bien, ya sé que son peleas más gritos, y bla bla bla, ya sé que me va a llevar al estrés, a la ansiedad, y ya de ahí para abajo (...) Y de mi familia también me estresa, también me preocupa que las cosas no salgan bien, de que de pronto se enoje conmigo, pero más que nada es mi mamá”. (Primis)

Así mismo lo expresa Tisú en una de sus entrevistas: “me pone triste también, cuando estoy peleada con mi papá, este... pues obviamente no tenemos la buena relación. Y pues me pone triste pues el saber qué, cómo, ¿cómo lo digo?, pues que estamos peleados”.

Cuando el adolescente percibe el amor de sus padres como algo condicionado, es decir, consideran que si cubre la meta señalada por sus padres obtiene un beneficio, de lo contrario viene el reclamo y el rechazo, la desaprobación hacia él. Esto le ocasiona al joven un sentimiento de culpa y afectación en su autoestima y seguridad, se considera persona de poca capacidad y por tanto de poco valor, Tisú expresa como en varios momentos se ha sentido así:

“Entonces mis papás pues... sí se sentían como... como tristes conmigo, como decepcionados. Pero... y yo me preguntaba, así como: "¿Qué vas a hacer para ya no estarlos decepcionado? échale ganas a la escuela. Ah, pero qué flojera. No, no, no, échale ganas", o cosas así. (...) yo me acuerdo de que mi papá... o sea, mi papá se enfocaba muchísimo en mis calificaciones, entonces cuando no me iba bien, pues me regañaba y no estábamos tan bien. Pero cuando me iba bien, pues nos la vivíamos super felices, cosas así. Pues dependía de mis calificaciones nuestra relación”.

Estos eventos le han ocasionado sentir inseguridad y temor, así como escribe Scott Peck (1997) los padres que “sacrifican el amor por su necesidad de controlar y dominar a los hijos, lo que logran es niños excesivamente temerosos del futuro” (p. 26)., imponen su disciplina expresando que si no hace exactamente lo que desea que haga no le querrán más, eso significa abandono para los menores.

Sin embargo, al llegar la adolescencia huyen de la exigencia cuando es autoritaria, “cuando se manifiesta en forma de reproches, gritos, amenazas, chantajes, etc. Eso no lo entienden como exigencia, sino como desamor y manipulación y entonces se rebelan contra eso” (Oquendo, 2019, p. 39). Más aun cuando la falta de apoyo de los padres o de alguno de ellos a una actividad de interés personal que tiene el adolescente se hace presente, le causa sentimientos de poco valor, inconscientemente hace una interpretación de “yo no importo”, así lo vive Tisú:

“A mi papá no le gusta que vaya al grupo, porque dice que no me ayuda en nada y que estamos locos, y cosas así. Y ahorita pues... no estamos bien, pero no estamos mal. O sea, él ya lo aceptó porque ya... ya tuvimos esta plática hace dos años. Pero me acuerdo de que la primera vez que le dije que iba a ir a semana santa... y pues en semana santa yo le dije, así como un mes antes que iba a tener un campamento de esa semana y que, pues no organizara viajes, hasta pascua, o cosas así. Y pues mi papá... no sé, rencoroso, no le importó y organizó un viaje”.

En ocasiones este desamor y manipulación también ha ido acompañado de desaprobación y de invalidación, esto ocasiona mucho sufrimiento y desesperanza ante la privación afectiva que señala Winnicott (en Toro, 2018), pues al no ser aceptada como es, con virtudes y defectos, habilidades y gustos diversos llega a perder el recuerdo de la experiencia de los afectos positivos, así como lo ha experimentado Primis:

“Sí, era como... “bueno, saca las calificaciones que tu mamá quiere que saques, júntate con la gente que tu mamá quiere que te juntes, pórtate como tu mamá...” bueno eso casi no, pero era como “compórtate en ciertos lugares como tu mamá quiere que te comportes, vístete de la manera en que tu mamá quiere que te vistas o tus amigos” sobre todo mi familia, yo creo que más la familia... era de “sé cómo tu familia quiere que seas” Y pues dije “¡Qué flojera, la neta!” porque pues es mi familia, me quiere como soy y como yo sea... a fin de cuentas, a lo mejor no les parecerá, pero lo terminan aceptando porque pues es tu familia. (...) ¡Uy!, pues qué no. No pues, es que creo que... no he sido como ella ha querido pues, de nada, ni de gustos, ni de la vestimenta, ni la manera de comportarme, ni la manera de hablar, o sea, nada; (...). Entonces sí... pues cualquier cosita es como: "Pues es que eres mi mamá y te quiero, pero a la vez ya me tienes harta". Entonces yo siempre ha sido así como ese choque de... no sé: "Sí te quiero, pero no". Entonces siento que por eso es que no estoy viviendo con ella, es como más a gusto y no problemas y no nada”.

El adolescente siente el rechazo de la madre cuando no responde a las expectativas de esta, cuando sabe que ella no aprueba un sinfín de elecciones y modos de ser, estar y conducirse en el mundo; quiere a sus padres, pero cuando ha recibido malos tratos, palabras hirientes y una desaprobación constante, se empaña ese cariño por el resentimiento.

Los encuentros que ha tenido desde la infancia son los que nutrieron al adolescente y es lo que muestra al mundo al llegar a esta etapa de la vida, es con lo que buscará pertenecer y tratará de satisfacer aquellas necesidades básicas de atención, afecto y respeto que no hayan sido cubiertas dentro de su primer grupo social que es la familia, ahora lo hará en otros grupos sociales, grupos fuera de la familia. Sin embargo, salir a buscar satisfacer esas necesidades lo colocan en un estado mayor de vulnerabilidad ante los riesgos y a una fragilidad emocional.

b) En búsqueda del sentido de pertenencia y reconocimiento: el otro

En este apartado se pretende dar cuenta de cómo el adolescente busca pertenecer a los grupos sociales en búsqueda de reconocimiento que lo reafirme como persona individual y valiosa.

Una de las necesidades psicosociales de la persona es la de sentirse aceptado, de pertenecer y de encajar, sin embargo, en la adolescencia se presenta especialmente importante. Blos (1962), en Molina (2017), afirma que el adolescente “experimenta el mundo externo sintiendo que ‘nadie ve el mundo como yo’, que ‘nadie lo comprende’. Y es por eso por lo que sus relaciones de amigos son sobrevaloradas, ya que son los únicos que viven situaciones similares” (p. 37). Por tanto, pertenecer a un grupo, encajar en él, es de gran valor e importancia para los jóvenes, esos espacios funcionan como escape a sus preocupaciones y desencuentros, encuentran acompañamiento y seguridad. Una de las entrevistadas comentó:

“Yo antes creía que... pues... a mí me alegraba mucho obviamente... yo pues me fugaba, salía con... con personas, salía con mis amigas para poder sentirme alegre. Porque yo me acuerdo, así, estar como muy triste, así como sin verle sentido a la vida, así como... como bien sería todo el tiempo. Y yo decía, así como: "Bueno, pues, voy a salir con mis amigas para que pues ya no estar así". (Tisú)

En ocasiones, los adolescentes optan por conductas de riesgo como fumar tabaco o marihuana, el consumo de sustancias o de alcohol, autolesionarse, entre otras, para poder llevar a cabo acciones ante situaciones que les ocasionan estados emocionales que no saben cómo manejar o enfrentar, consideran que esas prácticas les brinda valor. Así lo afirma Geranio cuando menciona que con tal de formar parte de la tribu adoptan patrones de conducta, modas, frases y códigos.

"Siempre, mis amigos son como de tomar para poder bailar, o para poder así, lo que sea, o sea. (...) porque, por ejemplo, sí me ha tocado ver todo eso de que: "Pertener a un grupo significa tomar, o sea, o significa esto". (...) Entonces yo siento que también a veces lo hacemos como por, quizá pertenecer". (Geranio)

El adolescente al replantearse su identidad parte de su pasado y del contexto en que se encuentra, esto le genera, muchas de las veces, confusión, porque ese contexto inmediato está conformado en parte por los medios de comunicación, el internet y las apps móviles que influyen en su pensamiento y emocionalidad mostrando un sinfín de estereotipos y múltiples formas de mirar el mundo, a través de esa tecnología se desarrolla, se comunica, se reconoce y se identifica con otros; por otra parte están los amigos en quienes confía. Molina (2017) expresa que "los amigos tienen un peso muy importante en la adolescencia, son las personas con quien más se reconocen, los amigos también están pasando por lo mismo, están entrando en conflictos en la familia, los amigos son quienes los comprenden" (p. 98).

"Con mis amigos de la secundaria, como que hicimos clic todos, y nos seguimos viendo y todo. Pero cuando estoy con ellos, es como, puedo estar teniendo mil problemas, pero luego con ellos y ya, o sea, todo se va, estoy súper a gusto, estamos platicando de todo, de nada, de mensadas, nos estamos riendo, nos reímos de cualquier cosa... y con ellos, o sea, es como... no sé, a veces sí decimos: "Hay que rentar una casa e irnos a vivir todos juntos"... convivo con ellos y se me borra el casete de todo lo que traigo y nomás estoy en el momento..." (Primis).

Comúnmente los adolescentes acceden a lo que establecen los grupos de sus iguales con tal de formar parte de ellos. Tal fue el caso de Geranio (2021) cuando comparte como fue su inicio con la autolesión:

"Es que de hecho mis amigas decían como de que: "Es que me siento mal y tengo problemas" (justificando que se cortaran), y así, y yo decía: "Pero... ¿por qué?, o sea, ¿qué te causa?". Y a mí no me causaba como un... alivio, nada, o sea, a mí era como de que: "No manches, yo apenas me rasguñé y ya me duele", o sea, entonces, decía: "No". O sea, para mí... fue como parte de... encajar más o menos, y... y pues lo hice, pero realmente fue como de que: "Ay no, no sirvo ni... para esto". Como de que: "No lo necesito, no me sirve para algo realmente en mi vida, nada. O sea, no me causa como un alivio".

Geranio aceptó autolesionarse para encajar dice ella, para ser aceptada por las iguales y ser parte de ese grupo. Al momento en que se sabe el adolescente que es parte de, se reconoce, se valora y atiende a esa tendencia actualizante de la que Rogers habla, sin importar cuáles sean las normas, los valores, las conductas o los códigos, lo que importa

es pertenecer. Establece sus propios conceptos de lo que es positivo y negativo para su desarrollo, desde su propia realidad y forma de mirar el mundo.

c) ¿Cómo te lo explico para que entiendas cómo me siento?

Esta subcategoría presenta lo difícil que resulta para el adolescente reconocer y nombrar su experiencia emocional, y expresarlas a los demás

Durante las entrevistas se observó que las adolescentes, tenían dificultad para expresar sentimientos y emociones, utilizaban frases como: “o sea”, “así”, “cómo te lo digo”, en varias ocasiones no encontraban cómo nombrar su sentir. En el siguiente fragmento se observa cómo Geranio no logra expresar cómo se siente, no encuentra la palabra para definir su experiencia:

“Estar haciendo tareas, tareas, tareas, tareas; y, cuando no la hago, o sea, es como de que: “Ay no”. O sea, y, cómo que se me junta todo, pues, por eso, es como lo que más me, me da como, no sé qué hacer, o sea, ya no sé dónde está mi cabeza, por qué empiezo, así”.

Este tipo de expresiones las observaremos en este apartado en varias de las citas que hemos recogido de las entrevistas. Hablar de emociones le hace titubear al adolescente, racionaliza su experiencia emocional para tratar de encontrar las palabras para expresarlo, pero llega a caer en contradicciones o más confusión para él, como fue el caso de Tisú: “No me saltaba las clases, pero sí me salté, unas tres clases, o sea, al año, literalmente bien poquitas, y yo no me perdono (...)”.

En las entrevistas hablamos de cómo era su experiencia con ciertas emociones como la tristeza, el miedo, la frustración, la culpa, el enojo, la alegría, el afecto, entre otros. Observamos que hay adolescentes que manifiestan no ser tan expresivos con sus emociones como fue el caso de Geranio cuando hablamos sobre lo que la pone triste, ella se define como una persona cerrada por no ser amorosa y expresiva de sus sentimientos con los demás:

“¿Triste? Mmm... no sé, no soy muy cómo... como... o sea, como de mostrar mis sentimientos, me cuesta muchísimo. Pero... es que... lo que yo... lo que yo... digo, o sea, siento más que nada, es que... a veces, o sea, cosas que me tendrían que poner tristes, no me ponen tristes, sino que... o sea, yo me enojo. Me enojo cuando algo triste me pasa. No es como que golpee cosas, o cosas así. Pero sí como que... siento como una desesperación”.

Para Geranio la tristeza la hace sentirse vulnerable y eso le causa malestar, se enoja consigo misma al no saber qué hacer con ese sentimiento, como dice Filliozat (1997) la tristeza es una emoción natural ante la pérdida o la decepción, esta permite a la persona avanzar hacia la aceptación de la realidad y a la reconstrucción, así que esa desesperación que Geranio experimenta va en relación a aquello que pierde y el tener que moverse, habla de su poca tolerancia para aceptar lo que sucede.

El miedo es otra emoción que experimentan intensamente los adolescentes y que resulta difícil expresar y enfrentar, Primis en la primera entrevista menciona cómo se habla a ella misma cuando experimenta este sentimiento: “¡Pues ya!, ¡deja de preocuparte por cosas equis!”, porque si he podido escuchar mucho las preocupaciones que son miedos y los miedos realmente, le tenemos miedo a cosas que no existen, le tenemos miedo al futuro y el futuro todavía no pasa”. Es importante retomar que el miedo como lo define Muñoz Polit (2012) surge cuando hay algo que nos parece amenazante o peligroso, se hace presente en los adolescentes cuando piensan que hay decisiones que tomar, cuando hay que cubrir expectativas sociales presentes y futuras, esto causa ansiedad y una inseguridad hacia sí.

Encajar en un grupo, en un contexto y en una situación específica, y ante la mirada y las expectativas de los otros, resulta una prioridad para los adolescentes. Sin embargo, el miedo se hace presente. Una de las entrevistadas expresa cómo ha vivido este deseo de querer encajar:

Pero si era como que, “ok” sentir que no encajaba creo que me pasó por bastante tiempo, hasta que hubo un punto en mi vida, en el que sí, tenía muchos problemas con mi mamá por mil y un cosas, estaba yo como en la adolescencia y todo este rollo y era cómo de, “¿por qué tienes que encajar?” Siempre era como de “encaja” y ya cuando estaba viviendo tanto problema con mi mamá y todo esto y estaba creciendo, era como de “¿por qué siempre tienes que creer que tienes que encajar? O sea ¿por qué no puedes ser tú?, ¿por qué no puedes dejar de preocuparte de todo el mundo?”. Y me cansé. Fue como de “ya, deja de querer ser como los demás, deja de querer darle gusto a todo mundo ¿por qué no eres tú y ya?” (Primis).

La presión social ocasiona en los adolescentes mucho estrés, momentos de ansiedad y frustración cuando no resulta lo que ellos quieren mostrar a los demás. Es necesario tener presente lo que autores como Duque (2019) afirman: “Los jóvenes en etapa de adolescencia suelen ser más vulnerables, frente a la presión de terceros, solo por sentirse identificados o aceptados por los mismos” (p. 60). Esto aumenta aún más, cuando es

difícil reconocer lo que siente, experimenta varias emociones a la vez creando inseguridad y un conflicto personal entre lo que siente y lo que se espera de él, en ocasiones se nombra como una persona bipolar, este es un término que en la actual generación de adolescentes es muy usada, fácilmente se les escucha decir: “creo que soy bipolar”, así como lo expresó Tisú: “porque yo no sé, era bien bipolar. O sea, ahorita ya más o menos pues no, pero antes sí estaba triste y a los cinco minutos estaba bien feliz, y a los cinco minutos estaba enojada”. Estos cambios tan repentinos en su estado emocional, les causa conflicto e incompreensión hacia sí mismos, por momentos se justifican cuando experimentan esta sensación con lo que los adultos le han dicho sobre el ser adolescente:

A mí me habían dicho como que... que como eso de crecer me ponía a lo mejor un poco como sentimental, o a veces también me dan... como corajes. O sea, las cosas que voy pasando, así... me agarra como... no sé, como una furia, o a veces de que llorar... o así. Entonces, yo siento que... eso... no sé (Geranio)

Escuchan lo que los adultos expresan que han de vivir por ser adolescentes, esto de alguna forma le hace sentirse como alguien normal, aunque no cómodos consigo mismos pues, así como Geranio expresa que se da cuenta que, al llegar a esta etapa de la vida, su emocionalidad es confusa y su forma de interactuar con los adultos también se modificó, principalmente con su papá:

Yo en lo personal no soy una persona muy... como amorosa. O sea, no, no es como que llego y lo abrazo, y así. Y... y él tampoco, (refiriéndose a papá) él también es una persona muy cerrada, entonces, yo soy como que... así. Con mi mamá... sí soy más abierta en contarle mis cosas, o así.

Geranio señala que antes su padre era cariñoso con ella, pero afirma que en la adolescencia comenzaron las discusiones y diferencias entre ellos, afirmó que extraña sus muestras de cariño.

Entre este vaivén de emociones, los adolescentes reconocen experimentar emociones aflictivas, es decir estados mentales y emocionales que merman el bienestar, nublan la forma de sentir e interpretar lo que sucede y por tanto la capacidad de discernir, y su falta de autorregulación y de autocontrol sobre ellas. Geranio por ejemplo identifica que pierde el control y estalla en ira y frustración fácilmente:

Soy, o sea, yo soy una persona que, que a veces suelo ser muy impulsiva, o sea, me enojo, y no como de golpear, pero, sí, sí me enojo, y es como, como furia, algo así, ¿no? Y, y pues me ha ayudado como, como a decir: "No, o sea, no saques, así como, ese sentimiento en alguien que, que no lo debe", o, no sé, es como, mi emoción, no reprimirla, pero sí como, decir: "Bueno, tienes

que saber en dónde y cuándo sacar las cosas". Porque, a veces es como que, o sea, no sé cómo explicarme, pero, sí, como ya, o sea, no sacar cuando no tengo que sacar mis emociones, más o menos.

Cuando el adolescente no es escuchado y validado en sus sensaciones, sentimientos y emociones por los adultos principalmente, causa afectación en su salud emocional generando a su vez afectación en su salud mental, pues surge la ansiedad y depresión.

Las tres entrevistadas de nuestra investigación hacen referencia a estos padecimientos. Primis por ejemplo expresa que la depresión la ha acompañado desde hace mucho tiempo: "pues creo que eso siempre, creo que desde que nací siempre lo he tenido, siempre he sido muy ansiosa y depresiva también, pero no sé, llegó un punto en mi vida en el que sí se fue agravando más". Una vez que construye el adolescente su propia realidad, considerando su contexto familiar y cultural, puede ser ésta una realidad que mira con agrado y bienestar o puede no serlo, cuando es desagradable y no nutricia para el joven, las emociones aflitivas se hacen más presentes, conduciendo al joven a experimentar una privación afectiva que lo conducirá a la desesperanza, pérdida del sentido de vida y a sentir un gran vacío.

Si me preguntan ¿Quién soy?, ¿qué me gusta? ¡No sé! Ahorita mi vida es pues el grupo, porque aquí vivo, aquí me la paso, pero de ahí en más realmente no sé.
En términos de ser yo, de lo que es la vida personal creo que siempre me encasillé en todo lo malo, yo no sé si es la adolescencia o no sé, realmente no sé, creo que siempre viví en una nube gris de que "todo me sale mal, nadie me quiere, mejor me como un gusanito", cosas así.
Creo que más que nada era la depresión, si la ansiedad, pero más que nada depresión, sin ganas, desanimada, como de que "qué pase lo que tenga que pasar", en todo, si era en la escuela o en casa, "si me van a regañar, que me regañen, si voy a reprobar, que me reprueben, si mi cuarto es un desastre, que así se quede". Era un cansancio de todo. (Primis).

Los adolescentes justifican el sentirse con las emociones por sin ningún lado por estar en esta etapa de la vida y que así se debe vivir, consideran que esta es un periodo de cambios, de problemas y crisis que han de vivir, así lo expresa Primis en la primera entrevista: "uno cree que está bien, a uno no le gusta aceptar que de repente si tienes pues altibajos, uno quiere creer que está bien, que son cosas a lo mejor de la adolescencia o de los problemas de tu alrededor y de tu ambiente". Esto ocasiona que no atiendan y reflexionen sobre su sentir, sobreviven el día, día, como pueden, lo que experimentan no lo expresan, se guardan lo que sienten y viven, cuando encuentran espacios o personas que los invitan a comunicar cómo están y lo que les aqueja, resulta

difícil hacerlo, así lo expresa Primis: “ese es el problema, nos acostumbramos a quedarnos como que las cosas guardadas. (...) No, pues, creo que todo bien. Antes si era como “¿Cómo le voy a platicar mis cosas a un extraño?”.

Por miedo y desconfianza en los otros, callan los jóvenes cómo están viviendo su emocionalidad, ven el mundo inseguro y peligroso cuando han sido parte de factores de riesgo como familia disfuncional, adicciones y enfermedades mentales y de salud de algún miembro de su familia, cuando han vivido el abandono, abuso y/o violencia. Tisú, una de las entrevistadas comparte lo difícil que fue para ella expresar en el grupo de autoayuda cómo se estaba sintiendo:

Al principio pues obviamente estaba súper nerviosa, y podía hablar las cosas, pero por encimita. Sí contaba que, que, que estaba triste y me iba de fiesta, pero no contaba que estaba triste, y me iba de fiesta, y luego regresaba otra vez y estaba triste. O sí contaba que estaba feliz con mi novio, pero no contaba la parte fea, de mi novio de hace mucho, pues. O sí contaba, que me llevaba bien con mis papás, pero no contaba que mi papá tomaba mucho y que mi mamá gritaba mucho.

Esta chica sentía vergüenza de lo que estaba viviendo, se percibía como alguien defectuosa que sería señalada y prefería esconderlo. “Yo seguía sin poder, pues decir la verdad, porque, a mí me daba mucha pena, o sea, a mí me daba mucha vergüenza saber que, o sea que, ‘No manches, qué van a pensar de mí’” (Tisú).

Junto con la vergüenza suele presentarse la culpa, esta emoción como dice Filliozat (1997), da la sensación de que algo no se ha hecho bien, sea trasgredido una norma y se tiene miedo al castigo. El adolescente cuando se da cuenta de las decisiones que tomó y ve la consecuencia de estas, sentir culpa no ayuda. Así lo vive Tisú, ahora que ha estado en el grupo de autoayuda donde realiza trabajo personal, de pronto recuerda lo que hizo y dejó de hacer, surge la culpa en ella que le ocasiona perder la calma:

Acordarme de todo lo que hice, todas las veces que la cagué, (...) ¿por qué no le echaste ganas en tal proyecto?”, o “¿por qué no hiciste tal cosa?”. Me hirió a mí misma, (...) Y yo no me perdono, digo: “¿por qué te las saltaste?, hubieras entrado, hubieras hecho ese proyecto”. O cuando me peleo con mi papá por cosas tontas, y termina siendo un rollote: “¿Por qué te peleaste por esa tontada?”. Me llega la culpa, así como: “¿por qué le gritaste? No le hubieras dicho esto, no hubieras estado bien peleada ahorita con él”. Todas esas cosas... más como el, “¿por qué hiciste esto?”, en el pasado, y yo creo que es eso. (Tisú)

Cuando se le ha invalidado al adolescente su sentir, aprende que no es correcto expresarlo, pero tampoco sabe cómo dejar de sentirlo, aumenta su malestar

conduciéndolo a una posible depresión, ansiedad y/o resentimiento que en algún momento se podría desbordar en prácticas de riesgo como autolesionarse, desarrollar trastornos alimenticios, consumo de alcohol, de sustancias, entre otros más, pero causando un daño a su integridad y dignidad, o hasta llegando a un desenlace fatal.

Yo creo que más que situaciones era el silencio, o sea, como siempre quedarme callada, como: "No digas, no expreses, no hagas... quédatelo tú", y todavía a la fecha me cuesta, así como romper esa barrera de: "Cuéntalo, dilo, no pasa nada, desahógate y sácalo", porque si no... lo guardas hasta que revientas, ¿no? Entonces... pues sí me es bastante... sobre todo cuando falleció mi abuela fue como... o sea, me... me descompuse, fue como: "¿Y ahora qué hago?" Ya no podía con tanta cosa. (Primis)

Callar por mucho tiempo aquello que irrumpe la tranquilidad, sentir emociones aflitivas por un largo periodo, favorece la deprivación afectiva, entonces la desesperanza se hace presente y se pierda sentido a la vida, así como Primis lo vivió:

Era mucho esa parte de: "Todo me molesta, no quiero que nadie me hable", era como: "estoy enojada con la vida", ¿no? Y luego era esta parte de "¿por qué?", o sea, porque me ponía a pensar este. "Una mala vida no he tenido, pero entonces por qué me siento así", y nunca supe, pero era como: "Ay, qué importa", como que todo me daba igual. Entonces mientras más te den igual las cosas, pues arrastras más cosas. Entonces sí era como, estaba juntando muchas situaciones. (...) en las que te sientes mal, o más que situaciones, yo diría emociones, que vas cargando. Entonces ya, fue un punto en el que exploté, y como que: "Ok, ya no puedo conmigo misma".

Primis tuvo experiencias que ocasionaron trastorno afectivo al no ser atendidas en su momento, el abandono de su padre, el abuso sexual, la negligencia en el cuidado de su madre y la muerte de su abuela materna, quien fuera su figura de autoridad que le daba un motivo y contención emocional. Como dicen James y Jongeward (1976) cuanto más tiempo se pasan por alto los problemas, más crecer y más difíciles son de resolver.

Además, al menospreciar e invalidar la emocionalidad de la persona, aumenta la idea en su inconsciente de 'yo no importo', 'esto que siento no es importante'; aprende a ponerse a sí mismo después que a los otros, posterga fácilmente las cosas y acciones que le brinden un beneficio a su tendencia actualizante, así lo vivió Primis:

Yo dije: "No quiero eso para mí". Y lo seguía postergando de: "Ok, síguete guardando las cosas, síguetelas". Ya hasta que de plano no pude fue como que: "Vamos de retache al grupo, ya... ya no te puedes seguir haciendo mensa", o sea... sí me iba a seguir haciendo daño, entonces... "Necesito ayuda".

La tolerancia y aceptación de los otros se dificulta para el adolescente cuando no ha desarrollado seguridad y confianza en sí mismo, cuando no se la provisto de un ambiente

de respeto y asertividad. Esto complica la identificación de cómo está viviendo su experiencia emocional, de nombrarlo y expresarlo a los demás.

El adolescente cae en un desbordamiento emocional cuando se siente agredido o se le arrebató aquello que le da placer, es cuando se muestra rebelde, tal fue el caso de Primis cuando percibe como agresión el comportamiento de su mamá al alejarla de su abusador, pues para ella esa persona era quien le daba el amor y cariño que no recibía en casa, y en cambio su madre la colocó en una situación de abandono y de conflicto para ella al llevarla a denunciar, y no estar ahí a su lado, dándole apoyo en la fiscalía, expresa que se sintió sola y no supo cómo actuar.

La emocionalidad de los adolescentes es muy compleja para ellos y para los adultos que conviven con ellos, es difícil que ellos se comprendan a sí mismos, pues como Primis expresó en la primera entrevista: “de verdad es como que las emociones de repente si las traigo vueltas locas”. Esta incomprensión de ellos mismos resulta vista también por los adultos, para quienes también resulta complejo comprenderlos y establecer una relación empática con los adolescentes.

Geranio por su parte trata de explicar cómo vive su ser adolescente:

“Ay, no sé. No sé cómo definiría eso. ¿Cómo sería? Mmm... difícil de entender. O sea, es que a veces nuestras emociones se cruzan, y ya no sabes si tienes enojo, si tienes... o sea, felicidad o cosas así. O qué es lo que realmente quieres, pues. (...) realmente ni siquiera sé yo qué es lo que tengo. O sea, como... querer sacar ese sentimiento, pero no sé de qué forma, no sé qué tengo. Entonces a veces me siento triste y puedo sacar mi... o sea, esa tristeza en forma de coraje, ¿sabes? O sea, como que... sí... en ese aspecto, sí me... defino como... o sea, que es como mis emociones, o sea, es muy difícil entenderme”.

Las entrevistadas definen al adolescente del siglo XXI a partir de sus necesidades, para Tisú son personas inseguras y nerviosas, con necesidad de saberse capaz de poder hacer lo que sea. La escuela es lo menos importante, le preocupa más estar bien consigo mismo y con el mundo.

Para Geranio, un adolescente del siglo XXI es difícil de entender por sus abruptos cambios emocionales: “A veces nuestras emociones se cruzan, y ya no sabes si tienes enojo, si tienes felicidad o cosas así. O qué es lo que realmente quieres, (...) realmente ni siquiera sé yo qué es lo que tengo”.

En conclusión, un adolescente es un ser que ante los cambios biológicos y psicosociales se vive vulnerable a su emocionalidad, se le dificulta su propia comprensión y expresión de lo que siente, de lo que le pasa y lo que necesita. El adolescente siente miedo de sus sensaciones y sentimientos, y de los cambios que observa en su persona, pues bien dice Filliozat (1997) que las emociones asustan porque enfrentan a la persona a su realidad.

La emocionalidad de esta generación de adolescentes es como un caleidoscopio, a partir de lo que observa produce efectos fascinantes de explosión de formas, magia y sorpresa en la expresión de sus sensaciones y emociones, pero, además tiene la posibilidad de girar su visión sobre la realidad, permitiendo así, apreciar ángulos distintos y proyectar cualquier nueva noción de aprendizaje, que pueden poner en práctica en la reconstrucción de su propio guion personal.

d) Las prácticas de riesgo, una emocionalidad extrema

Esta subcategoría tiene la intención de mostrar cómo la privación emocional o afectiva del adolescente lo impulsa a entrar en los ambientes de los riesgos para satisfacer su necesidad de pertenencia, de reconocimiento y valoración. Se construye a través de las prácticas de riesgo.

Es importante señalar, que la privación afectiva hace referencia a un maltrato vinculado con el abuso y la negligencia en la infancia, que afectan las necesidades de protección y cuidado, aumentando la vulnerabilidad de la persona a desarrollar trastornos psicológicos, dificultades de adaptación social y cultural. Se mencionó en apartados anteriores la importancia del vínculo con la madre en la infancia, sin embargo, cuando ese vínculo no proporciona las condiciones que garantizan un adecuado desarrollo físico, emocional, social, sexual y espiritual, obstaculiza el sano desarrollo del menor (Moreno y Escallon, 2010).

Hemos dicho anteriormente que los adolescentes a través de los iguales desarrollan su identidad y satisfacen su necesidad de pertenencia, reconocimiento y valoración, por curiosidad, por pertenecer a un grupo y por la presión social. También hemos afirmado que por todo esto, los riesgos son parte de la vida de la persona en esta etapa del desarrollo. Por lo que cuando hay una privación afectiva en los adolescentes, aumenta

su vulnerabilidad ante los riesgos y puede perderse en esa experiencia no sabiendo cuando deja de ser recreación y se convierte en adicción.

En los riesgos los adolescentes llegan a encontrar un beneficio o satisfacción a sus necesidades afectivas, Geranio comparte como en el consumo de la marihuana, los jóvenes han encontrado después del experimentar por curiosidad, por pertenecer o por presión social, una forma de sobrellevar su realidad, una realidad no grata a sus ojos.

Yo siento que es como una forma de evadir como la realidad, como, por ejemplo, no, o sea, tengo, tenía amigos que, que se, fumaban como un cigarro, o sea, de marihuana, antes de llegar a su casa, para, que, como para que no sintiera, o sea, como si nada pasara. (...) dicen como que, o sea, es como que te vale todo, ¿sabes?, entonces, pues ellos decían que, que siempre se fumaban un, pues, uno antes de llegar a su casa para que no, o sea, para evadirlo pues. Evadir quizá sus problemas en casa, o no sé.

En esta etapa los adolescentes se dan cuenta de situaciones familiares, principalmente por ser su primer grupo social y en dónde se ha construido hasta ese momento un malestar emocional e inestabilidad. Así que entre ese querer probar cosas nuevas que conlleven adrenalina, que le genere placer, encuentra experiencias que le dejan un bienestar. Primis expresa como el consumo de las drogas legales e ilegales y el alcohol ofrecen algo que las demás personas no le dan, salir de la situación que le aflige, aunque sea por un momento:

Yo creo que te saca un poco de tu realidad, aunque sea por instantes, creo que, si te saca de tu realidad, aunque sea por instantes, porque si estás borracha, estás medio mareadona, medio acá... A lo mejor si estás pensando, pero no, es como que, si de repente te pueden entrar flashazos de tus problemas, pero estás en otro rollo, etapas tranquilo, a gusto... O no sé, la marihuana de repente te trae como todo menso, entonces no estás pensando o estás pensando en la inmortalidad del cangrejo, pero no en tus problemas, no en tu estrés, no en todo lo que estás viviendo, no en tu vida que no te gusta. Con los medicamentos es igual, como que te traen dopado y acá, entonces piensas en pura mensada, a lo mejor te concentras en la mesa y piensas, ¿por qué la mesa es redonda?" y solo estás pensando en que la mesa es redonda y ya. Te vas por unos momentos de toda la vida y te pierdes de todos los problemas que tienes o que crees que tienes.

El sufrimiento de lo que está experimentando en su vida llega a ser tanto que siente la necesidad de salir de la realidad, y el consumo puede llegar a ser su recurso, es una opción de escape a sus conflictos emocionales, y una forma de hacerle frente a los problemas y liberar un poco el dolor.

El cutting o la autolesión también es una práctica que le da contención al adolescente cuando el dolor es demasiado, Villafaña y Zarza (2015) expresan en su estudio que el afecto se manifiesta en el cuerpo, los sentidos mueven el afecto, y se registra una memoria afectiva. Ambos autores están de acuerdo con lo que explica Freud (1915) que el dolor corporal es comparable a la pulsión. Cuando la agresión externa ha provocado una herida deja sus huellas en el inconsciente, deviene una constante excitación interna que puede provocar que renazca el dolor. Por lo tanto, lastimar el cuerpo y acentuar el daño llega a ser placentero cuando se tiene registrado un maltrato psicológico y/o físico, como por ejemplo el abuso sexual, un estado de depresión, ansiedad y soledad muy fuerte. Así como lo manifiesta Primis (2021) quien sufriera el abuso sexual de su profesor de Taekwondo cuando tenía 12 años de edad:

Me empecé a cortar y todo, hasta que, cuando yo entrenaba taekwondo. Y como acá de repente ya era muy obvio que yo siempre me quitaba el suéter y ya de repente ya no, era como, sí se notaba. Entonces empecé a cambiar a las piernas, pero como entrenaba, para empezar a mí me habían regalado un uniforme que era como dos veces lo que yo, entonces, sí se me, se me subía el pantalón cuando, no sé, estábamos haciendo una actividad que implicaba levantar las piernas, se me subía (...) Pero era con lo que me podía desahogar, era como: "Aquí se me va el dolor, aquí esto", porque en mi casa, lo tomé de pretexto pues, porque yo, por lo menos yo no podía llorar en mi casa sin que mi mamá se diera cuenta y acto seguido me dijera como: "Ya estás llamando la atención, ya te estás haciendo la víctima". Y así muchas cosas, entonces, no quería escuchar eso y en lugar de llorar era como: "No llores, córtate". es horrible tener que buscar una forma para sacar tu dolor.

Por otro lado, la violencia o agresión entre adolescentes llega a ser un estilo de vida cuando ha experimentado este modo de relación con el otro desde la infancia. No obstante, las peleas físicas en la adolescencia se dan con la intención de marcar sus límites y ganar el reconocimiento de los iguales y mostrar su valor ante los demás. Horacio Luis Paulín (2010) afirma que enfrentamientos físicos y peleas entre adolescentes se relacionan con la búsqueda del reconocimiento singular y social, así como ciertas prácticas de corporalidad, del lenguaje y miradas que indican modos de hacer frente a conflictos relacionados con la búsqueda del honor y el respeto sin tener como fin necesario la anulación del otro.

Él es muy como impulsivo, entonces, por ejemplo, si alguien le hace algo, él luego, luego va, y pues enfrenta al muchacho, y todo. (...) Yo creo, siempre ha habido problemas entre chavos, así, como entre nosotros, de la edad, entonces siempre si pasa algo, se pelean. O sea, yo no sé por qué se pelean, o sea, si sé según ellos se desquitan y realmente te quitas tu coraje, o, no sé. Pero, por

ejemplo, la otra vez, se viralizó mucho un video de que una muchacha, dos muchachas, o sea, una muchacha estaba sentada, y la otra le pegó y la empezó a arrastrar y así. (Geranio)

En los riesgos, el adolescente establece vínculos con otros que en ocasiones le llevan a mirar más allá de la desesperanza cuando le ofrecen pinceladas de afecto y reconocimiento. En esa interacción con los demás puede lograr ver una pequeña luz que ilumine y produzca matices alentadores ocasionando una seguridad que le permita recuperar el sentido a su vida sin importar si lo que comparte sea correcto o no, si le nutra o no, pues como decía Víktor Frankl (1991), el ser necesita darle tan sólo un sentido a su vida para sobrevivir.

Cada que ellos (refiriéndose a sus amigos) tomaban, cosas así, pues yo me reía de ellos, y me decían, así como: "¡Tisú, no maches! Eres súper buena onda", más que nada, y que me dijeran cumplidos, así como: "¡Es que Tisú es bien chida!, y no sé qué". Y luego contaban chistes y me reía, o, "¡Vamos a tomarnos una foto!" Todas esas cosas me llenaban, y, yo en ese momento decía como: "Guao, ¡qué padre es la vida!" Pero, pues obviamente ya que llegaba a mi casa, pues ya no estaba con ellas o con ellos, pues obviamente sentía esa soledad que, pues sí. (Tisú)

El reconocimiento y la aceptación que encuentran en los demás es más valioso e importante, que el peligro que puedan estar expuestos. Muchas veces los adolescentes aceptan el trato de los iguales sin darse cuenta si están siendo agredidos en su integridad y dignidad, aceptan el abuso a cambio de la satisfacción a su necesidad de aceptación, de pertenencia y reconocimiento, de saberse importante y valioso para alguien. Caso de esto es la experiencia de una de las entrevistadas cuando narra vivencias con su novio:

Todos me decía que: "Oye, es que fíjate que en esta fiesta se besó con otra niña y que no sé qué". Yo obviamente le decía: "Oye, pues fíjate que me dijeron esto, y no sé si sea verdad", (...) y él me decía: "¿Neta les vas a creer a esas personas?, ¿por qué no o confías en mí?", y pues yo decía: "Es que sí confío en ti, pero toda esta gente me está diciendo, pues 11 personas contra 1", y me decía: "Bueno, si quieres confiar en mí bien, y si no bye". ¡Y ahí me traía!, así como: "Bueno, pues ya, está bien, te creo". (Tisú)

Reconoce esta adolescente el beneficio que obtenía de esa relación que construyó con su novio, no obstante, una vez que contó con el apoyo de su grupo de autoayuda se ha dado cuenta de cómo fue cayendo en una relación tóxica donde el abuso estuvo presente a cambio de actitudes y comportamientos que ella estaba necesitando en ese momento.

Me echaba muchas ideas a la cabeza, o salía con mis amigos y me decía (se refiere a su novio): "Mándame tu ubicación", y me estaba marque, y marque, y marque. Tomaba mucho, fumaba demasiado, y pues yo, realmente me gustaba mucho esa parte de que tomara y fumara porque pues era una copia de mi papá. Cuando él y yo llegábamos pues a fiestas, y que mucha gente lo

conociera pues era como: "¡Uf!", a mí me encantaba eso, y yo echaba lo de los celos, lo tóxico, pues que no importan; o sea, con que te conozca mucha gente y así. (Tisú)

Mismo caso fue el que vivió Primis cayendo en un abuso sexual a cambio del afecto y cariño que recibía del abusador:

Yo empecé a sentir que mi profe me gustaba, y fue como: "No te va a hacer caso", y sí me hizo caso. Eso fue... lo que me dio, o sea, creo que muchas depresiones se vinieron de eso mismo. tenía yo 12, nos volvimos alguna especie de novios (...) Él tiene 21 años más que yo, o sea, estamos hablando que tenía 32 en ese momento. (...) para mí era como el amor de mi vida, la persona con la que me quiero casar, cosas así. (...) sí tuve relaciones sexuales con él, (...) sí entré en depresión y todo esto, porque yo ya no veía al que era el amor de mi vida, y esas cosas.

Una vez más se ve como el adolescente antepone la emocionalidad ante el riesgo, pero también como dicen Villafaña y Zarza (2015) existe una concordancia entre los conflictos en la dinámica de la convivencia con los padres y las relaciones amorosas de los adolescentes, es decir, si existen conflictos en el ambiente familiar, se suscitan también en las relaciones de pareja, y en estas se busca satisfacer aquello que en la familia no se encuentra.

El desarrollo de la sexualidad también se acentúa en esta etapa de la vida, los adolescentes desean experimentar por curiosidad para saber qué se siente tener sexo, y para reconocerse como mujer o como hombre. La educación sexual que reciben es comúnmente ofrecida por la escuela, misma a la que consideran limitada, por lo que ellos se educan sexualmente por información mal recibida de la internet, las redes sociales y diversas apps o por los amigos, sin embargo, ellos confían y experimentan su sexualidad sin una responsabilidad consciente. Ejemplo de esto es lo que dice Tisú en la tercera entrevista:

De mis papás casi no (se refiere a que casi no recibió educación sexual). Este, la única, la única plática que tuve por, o sea, si, cómo lo digo, la única plática que tuve que tuviera que ver algo con el cuerpo, o ese tipo de cosas, pues fue la menstruación, o sea, fue como a los 12 años. Pero nunca me dijeron, así como: "Algún día, cuando vayas a tener relaciones tienes que usar condón y que no sé qué". Nunca me dijeron eso, yo sola aprendí pues de la escuela que tengo, que estoy ahorita. Y más que nada yo creo que por series de Netflix, literalmente, y hay veces donde te explican en las mismas películas, y así (...) Yo sí me considero preparada, porque, pues siento que ya sé mucho del tema, sé que hay muchas formas de prevenir, pues alguna enfermedad, o algún embarazo no deseado, ya sé a lo mejor todas las partes de allá abajo, o a la mejor en dónde es para que ocurra un orgasmo. O, cuáles son los preservativos más efectivos. Cuáles son los días fértiles, los infértiles. Siento que no hay prisa, pero, lo que me motivaría, sería el poder saber cómo se siente, o cómo es estar en una relación sexual.

En las prácticas de riesgo se reconstruyen los adolescentes al experimentar un bienestar por momentos efímeros de alegría, aceptación, acompañamiento, reconocimiento, y empatía. Sin embargo, llegan a pagar un precio de mayor sufrimiento cuando caen en prácticas autodestructivas con tal de recibir breves momentos de calma y seguridad. Así lo expresa Tisú en la segunda entrevista:

Normalmente pues, las preocupaciones de hoy en día, este, yo creo que la, se fugan yéndose de fiesta. En vez de ir a un grupo de autoayuda, o ir al psicólogo, pues obviamente, lo tapan, por así decirlo, con fiestas, con drogas. Muchos adolescentes de hoy dicen que: "Para ser feliz, pues drógate", o cosas así. O que están súper tristes y necesitan pues traer una sustancia así, fea, en el cuerpo. O ¿cómo le digo?, pues sí, es eso. tengo amigos y amigas que están súper sad, o están súper tristes y en vez de hablarlo, en vez de decirlo, en vez de llorar, de lo quieren guardar e irse de fiesta. Y se les acaba su tristeza, pero por ese ratito. Y ya al siguiente día, aparte de que tienes cruda, pues estás triste. Y pues así, es el proceso, de todos los días. Y cuando no te das cuenta de que te vas destruyendo.

Experiencian, aunque sea por momentos emociones y sentimientos que les ayudan a soportar de algún modo el contexto disfuncional, tóxico o conflictivo en el que se encuentran inmersos y que no favorece su desarrollo personal y que genera predominantemente emociones que le causan estrés.

A pesar del peligro que suponen los riesgos, estos en ocasiones dan la oportunidad a los adolescentes de satisfacer necesidades afectivas que no han sido cubiertas en la infancia, le ofrecen posibilidades de construir su identidad y le dan la oportunidad de encontrar un sentido a su vida, favorecen su tendencia actualizante. Esa tendencia actualizante que los impulsa a avanzar en la dirección de su propia madurez, que les ayuda a comprender aquello que les causa dolor o insatisfacción, y que los impulsa a reorganizar su relación con la vida y a expresar sus capacidades.

d) La lente amorosa del adolescente

Esta subcategoría pretende exponer cómo los adolescentes miran el afecto y el amor de los otros hacia ellos, cómo lo recibe, y qué valora del adulto.

Considerando que el ser humano tiene la necesidad de afecto, y que está comienza a partir de que nace mediante la interacción que tiene con la madre mediante la satisfacción de sus necesidades básicas como la alimentación, la protección y el contacto físico, va creando vínculos afectivos y desarrollando su emocionalidad. En la adolescencia estas

necesidades básicas de afecto, protección, cuidado y atención siguen siendo igual de importantes, o más aún cuando no han sido cubiertas en la infancia.

Actualmente es muy común que ese vínculo que crea con mamá como la persona con quien tiene el primer contacto, es sustituido por diversas circunstancias, la mayoría de las veces porque la madre es proveedora o sale a trabajar, papá, una tía, tío o una abuela, abuelo sustituyen la figura materna, en el caso de Geranio lo fue su abuela, ella la cuidaba desde pequeña mientras su madre trabajaba:

Mi mamá no trabajaba ahí en mi casa, entonces, siempre se iba a su trabajo, y cuando yo llegaba, ella (refiriéndose a su abuela) siempre como que, yo siempre la recuerdo porque me hacía tacos de frijoles. Y, y pues siempre me les daba como una embarradita, o sea, ni siquiera mucho ni poco, ¿sabes?, y, y pues me los daba y yo me los comía y así.

Pero, cuando ella murió, o sea, mi mamá me decía: "¿Te hago taquitos de frijoles?", y me los hacía, pero, no, no me sabían cómo, como igual, pues. Yo le decía: "Es que les pones muchos", y luego me les ponía menos, y le decía: "Es que les pones muy poquito". O sea, siempre era como eso, o sea, ese recuerdo siempre lo tengo muy marcado. Y pues sí, siempre fue como que, mi ma, mi mamá Nina, y así, siempre con ella, y así. Siempre me decía (refiriéndose a la abuela) como: "Vente para tus taquitos", y así. Y, y sí, pues yo sentía cómo, como el amor, no sé, de que, o sea, en esos tacos yo veía el amor, o sea, de que ella me ponía y todo.

Geranio recibía el amor de su abuela a través de la satisfacción de una necesidad básica que es la alimentación, ella tenía la certeza de que al llegar a casa su abuela estaría esperándola con esos deliciosos tacos, percibía de forma inconsciente el tiempo que le dedicaba, el interés que le ponía y el estar para ella; compartieron momentos y espacios juntas, sintió y vivió la presencia de su abuela mientras estuvo con ella físicamente.

Recibir sin condiciones causa sorpresa al adolescente, lo valora, pero también le causa cierta inseguridad al principio, más cuando ha aprendido que para recibir el cariño de los padres, hay que cumplir con una serie de expectativas y de tareas. Tisú compartió en la primera entrevista que cuando llegó al grupo le causó gran impresión que le ofrecieran tanto, sin saber si quiera quién era ella y por qué estaba ahí:

Llegué muy nerviosa, muy insegura; y cuando me empezaron a decir todo ese tipo de cosas de que: "¿Qué te podemos dar?, ¿tienes sed?, ¿tienes hambre?, ¿quieres algo del Oxxo?", cosas así. Pues obviamente me sentí como protegida, y, pues obviamente, fue poco a poco la seguridad que fui tomando pues en el grupo. Me sentía muy nerviosa e insegura, pero con el apoyo que me empezaron a dar, poco a poco sentí la seguridad y confianza. (...) yo sentía raro que me dieran como tanto amor de la nada, así como: "Pues no me conocen, ¿yo para qué voy a darle amor a una persona que no conozco?".

Mirar que el otro les dé sin condiciones es bien recibido, lo aprecian y lo valoran, más aún cuando considera que no hay otra realidad distinta a la que él ha construido. Los adolescentes también perciben el afecto y el amor de los amigos y de los adultos cuando comparten momentos de diversión y alegría, por ejemplo, Geranio expresa como aun cuando su mamá trabaja ella la comprende, “la mayor parte siempre nos la pasamos riendo, o así, burlándonos, así. Y, pues a veces sí, pues, cómo le digo, como trabaja mucho, sí, entiendo como su, como sus locuras (sonríe)”. El humor como dice Napier (2016) tiene la habilidad “de borrar, limpiar o cambiar, lo que anteriormente era embarazoso, opresivo, triste o doloroso” (p. 263), por lo que la convivencia con los iguales o con la familia donde se comparten momentos, espacios y actividades donde las discusiones y peleas no se hacen presentes, alimentan los vínculos afectivos entre los miembros y nutre el desarrollo de los jóvenes.

La convivencia familiar la valora el adolescente, la unión familiar les da tranquilidad y fuerza para sentirse en un lugar seguro, ya que como señalan autores como Jusidman y Almada (2007), Morfín y Sánchez (2015), la familia es el espacio donde aprenden los adolescentes a interactuar y desarrollan habilidades sociales y personales para resolver los problemas de cada etapa de la vida. En la familia se configura la identidad y el sentido de pertenencia de los jóvenes, por lo que es un soporte esencial en el desarrollo emocional y afectivo de los adolescentes, esta institución social a lo largo de la historia ha sido un lazo fuerte de apoyo y así lo reconoce una de las entrevistadas.

Antes, sí éramos como un poco más unidos, porque pues mis hermanos ya se juntaron y todo, entonces, pero sí era como comidas, o cosas así. Entonces, siempre me ha gustado como esa, como unión, o sea, cuando estamos unidos, siempre como que, hablamos, o sea, ahí... es como, no sé, se da todo. Pero sí, pues sí me gusta como eso. (Geranio)

Cuando la familia cambia su convivencia por circunstancias naturales como el matrimonio de los hermanos mayores, para los que se quedan despierta cierta nostalgia cuando los recuerdos de las experiencias fueron nutricios. “Pues antes vivían ahí en mi casa, pero, a veces llegaba mi hermano de, como de su trabajo, y yo bajaba y hablábamos, o como que jugábamos X-box, (...). Siempre era como, el, eso es lo que extraño de ellos” (Geranio). La presencia del otro es una caricia para el adolescente.

Sin embargo, cuando las peleas y discusiones constantes se dan en la convivencia familiar, el adolescente se desgasta y llega a un hartazgo, donde aun estando con la familia se llega a aislar cada vez más al grado de hasta huir de su casa, como fue el caso de Primis, quien salió de su casa y después de un tiempo y con el apoyo de su grupo de autoayuda regresa a restablecer el contacto con la familia:

Hasta que el domingo pasado pudimos comer las dos (su mamá y ella) en una mesa junto con mi tía abuela y no pasó nada, no hubo peleas, no hubo nada, entonces fue como de que "ok, creo que estamos bien." Creo que realmente ella quiere que haga lo que ella dice, que siga sus reglas y todo básicamente, pero si se ha podido dar cuenta de que nunca he sido como ella quiere. Siento que a veces si es por darle la contra inconscientemente, pero si se ha dado cuenta de que no voy acorde a cómo a ella le gustaría, no voy acorde a sus gustos, desde la forma de vestir, de caminar, de hablar, de la gente con la que me relaciono. Ella no está de acuerdo en los grupos, hay como muchas cosas que no le parecen, pero últimamente se ha dado cuenta de que tiene que respetar.

El respeto es valioso para el adolescente, es una muestra de amor y de confianza para él. Primis manifiesta cómo su madre poco a poco ha ido permitiéndole ser cómo ella ha querido, respetando sus decisiones y gustos como la vestimenta y su arreglo personal.

Siempre le dije que me quería hacer un piercing y fui con este piercing y me lo intenté esconder, pero si me lo vieron y me lo respetó, solo fue como de que "¡Ay!" y ya, pero ya me respeta más y yo también intento no engancharme de las cosas que me dicen. Porque de repente era como que algo no me parecía y yo ya quería pelea, era de ver quién tiene la razón. (Primis)

Reconoce ahora que así ha sido su forma de educarla y lo acepta, pero considera que ahora que ha crecido, es importante que haya un respeto mutuo, de ella hacia su madre y de su madre hacia ella.

Los adolescentes exigen el respeto y lo valoran cuando se les otorga, eso construye un compromiso y un sentimiento de lealtad con el otro, así lo manifiesta Geranio: "Mi mamá, mi mamá. Sí, porque siempre es como con ella los permisos, porque siempre es con la que siento que siempre ha estado ahí". Ha estado presente para ella y ha venido a darle su lugar especial:

Sí es como con ella todo. Mi papá es más de los límites, pero de todos modos siempre es como mi autoridad mi mamá (...). Entonces yo gracias a Dios me llevo muy bien con mi mamá, y pues, tengo algo y se lo digo, y me respeta. Sí me dice como de que: "O sea, tienes que hacer las cosas bien, esto es lo que yo quiero para ti. Ahora tú dime qué es lo que tú quieres para ti".

Manifiesta como su madre la respeta, y en ese respeto le hace responsable de sí misma, esto conlleva una confianza de su mamá hacia ella y de la adolescente para con su madre.

La confianza del otro es un factor que también percibe el adolescente, cuando sabe que el otro confía en él, se siente importante, reconocido y valorado. Esto le brinda seguridad para sobrellevar los miedos que como adolescente experimenta ante la evolución que está llevando al dejar de ser niño por un lado y por el otro ir descubriendo o dándose cuenta de situaciones de su realidad que le pudieran ocasionar alguna insatisfacción o dolor.

Geranio manifiesta la necesidad de confiar en alguien:

Necesitaríamos como, por así decir, tener como a alguien de confianza, de decir, o sea, "confío en esta persona", porque a veces nos cerramos mucho en problemas y sentimos que estamos solos, o así. Yo siento que más que nada, yo confiar en alguien. Tener como un amigo, o alguien que me escuche, o así.

La escucha es otro elemento valorado por los adolescentes, considerando esta actitud desde el Enfoque Centrado en la Persona es estar atento a lo que dice el otro, apropiarse de la experiencia del otro y permanecer en silencio, sin emitir juicio u opinión (Barceló, 2012). Disfrutan estar con personas y en espacios donde la escucha activa se hace presente, y sin juicios, así como lo expresó Tisú:

Ir a mi grupo así, más que nada, pues escuchar las juntas, ese tipo de cosas que, pues, me siento como identificada, también con lo que dicen mis compañeras. Ir al grupo, es lo que me hace alegre. Ahí nunca nadie te va a decir que estás bien tonta, o sea... a lo mejor sí te dicen, así como: "No debiste hacer eso, ya viste las consecuencias que tuviste", pero nunca te van a decir como: "Es que estás bien inútil, estás bien pendeja", cosas así, jamás, o sea, jamás te van a, te van, pues decir esas palabras tan feas, nunca me han dicho, así como: "Estás tonta", o "Estás inútil", o "¿Por qué lo hiciste?", o "¿Por qué hiciste eso?", "Yo hubiera hecho esto". Nunca, nunca, nunca me han dicho eso, y pues... eso yo creo que es lo que me genera seguridad y confianza y paz.

Se saben señalados cuando se les dicen sus errores, se les dan opiniones, ellos esperan que tan sólo se les escuche. Además, la confidencialidad también es valorada, cuando no percibe esto, se siente agredido, como Tisú dijo que cuando su mamá comentaba a sus tíos las cosas que no le salían bien o cuando se peleaba con su papá, eso la enojaba mucho.

Aun cuando al iniciar la reconstrucción de su identidad y de su independencia fuera del seno familiar, se refugia en los iguales, la familia sigue teniendo un lugar importante para el adolescente, se preocupa por los miembros y le duele lo que les sucede, por ejemplo Geranio expresa: “mi mamá, si está enferma de algo, sí es como que, me pongo triste, y es como, la forma de, de querer ayudarla, o, así, ¿sabes?”.

Tisú por su parte dice sentirse preocupada y muy triste por su papá cuando se ahoga en alcohol, menciona que falleció su abuelo paterno y ver a su padre triste y que bebé en lugar de buscar otra forma de salir de su dolor, eso no la hace sentir bien.

Los adolescentes aprecian y anteponen ante los riesgos que puedan estar acechando, el reconocimiento del otro, pues es la imagen que dan de sí al otro y eso contribuye a su autoimagen, a su autoconcepto, así lo manifestó Tisú cuando comentaba por qué los adolescentes crean packs y los comparten por alguna red social con alguien:

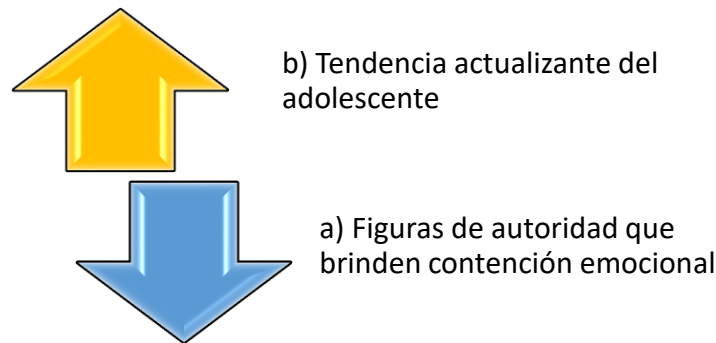
Siento que toda la gente que lo hace, o que lo hizo, obviamente se sentía como con, con ese tipo de adrenalina. Pero miedo a la vez, pero como que sí querías, pero como que no, y ya que lo hacías, pues obviamente, te sentías pues halagado, halagada por lo que te decían. Que te decían: "Ay, estás super bonita", y ni siquiera aparecía tu cara, o sea. Este obviamente sí te sentías, sí sentías padre, pero ya después, te sentías como, como desvalorada, así como o desvalorado, también los vatos sí se sentían, así como: "No manches, por qué lo hice, guácala", cosas así.

El halago manda el mensaje de admiración, de aprecio y de valoración, pues como afirma Rogers (1987) “halagar o amar y ser halagado o amado, es una experiencia que favorece muchísimo el crecimiento” (p.28). Sin embargo, cuando esos halagos suelen ser recibidos a partir de acciones que ponen en riesgo la integridad y la dignidad de la persona se convierten en momentos efímeros de reconocimiento que después causan culpa, vergüenza y sufrimiento.

Los adolescentes miran el afecto y el amor de los otros a través del tiempo que le dedica el otro, el interés que le muestra, la presencia de estar y compartir con él, la atención que se le ofrece, las respuestas, y palabras afectivas y cariñosas que recibe, todo esto enaltece su valía, seguridad y aceptación. Satisfacen su necesidad de afecto creando vínculos donde se reconozcan y se valoren a sí mismo como seres importantes.

III. Figuras de contención emocional

Esta categoría pretende dar cuenta de la importancia de las figuras de autoridad que den contención emocional y de lo que valora un adolescente de estas figuras. Además, pretende reconocer su vida resiliente para hacer frente al contexto en el que se encuentra inmerso, así como del beneficio del trabajo personal que realizan en los grupos de autoayuda favoreciendo el desarrollo de su potencial humano. Se ha organizado este último apartado de los resultados de la siguiente manera:



Se ha mencionado la importancia de las relaciones que va estableciendo el adolescente a lo largo de su vida para la reconstrucción de su identidad y el desarrollo de su emocionalidad en esta etapa de su vida: la relación con la madre, las figuras paternas y con la autoridad, con los miembros de la familia, los amigos, las relaciones de pareja, entre otras. También se ha comentado, que su salud emocional es vulnerable, y más aún cuando los vínculos afectivos que ha creado y las formas de relación que ha tenido desde la infancia, han sido deficientes a sus necesidades o cuando ha estado cerca de factores de riesgo, como historia de disarmonía y ruptura familiar, ausencia de alguno de los padres, miembros de la familia en prácticas de riesgo, como el consumo de sustancias, alcohol o algún trastorno o estilo educativo parental autoritario o negligente.

Además, se ha expuesto que los adolescentes, aunque han dejado de ser niños, aún están en proceso de avanzar en su madurez biológica y mental para llegar a convertirse en adulto. Aunque van constituyéndose en todas las áreas de su vida; biológicamente, en su cerebro primero madura la amígdala que es la parte que otorga placer, la necesidad

de la emocionalidad. Sin embargo, la corteza prefrontal, la parte de la planeación, la previsión y la organización, tarda más tiempo en madurar, por lo que los adolescentes pueden anteponer la experiencia de sentir aquello que le produce placer o le ofrece un bienestar, aunque sea efímero, como trasgredir los límites y las normas.

En la actualidad y en sociedades como la nuestra, el riesgo en los adolescentes aparece fundamentalmente ligado a las formas de diversión. Entretanto, hay factores de protección que auxilian a los adolescentes cuando optan por alguna práctica de riesgo, influyen de algún modo para que los abandone rápidamente. Como afirma Peñaherrera (1998) “los factores de protección atenúan o actúan como balance, moderando, aislando el impacto de los riesgos en los comportamientos adolescentes y su desarrollo” (p.276). De acuerdo a lo enunciado por las tres entrevistadas, afirmamos que los adolescentes necesitan soporte, experiencias de cuidado y amor, sentirse valoradas y reconocidas, una identidad positiva donde se reconozca y se valore, y una aceptación positiva incondicional de parte de los adultos, donde se sepa escuchada, atendida, comprendida y no juzgada o señalada, ambientes positivos con límites y expectativas, tiempo libre bien encausado, competencias y habilidades que les permitan tomar decisiones y construir relaciones sanas. Para que todo esto lo pueda tener el adolescente, es necesario que se involucren la familia, la escuela, el entorno social y las organizaciones sociales.

Por lo tanto, el adolescente necesita figuras de autoridad que acompañen su proceso madurativo, padres, profesores, guías y adultos maduros que sirvan de soporte y freno a su expansión y explosión de emociones, que hagan presencia ante el lente amoroso del adolescente y a su prisma emocional.

a) Figuras de autoridad que brinden contención emocional

Considerando el término ‘contención’, del verbo contener(se) desde la Real Academia Española (2021) es ‘Llevar o tener [algo] dentro’, ‘poner freno [a algo]’ y, como pronominal, dicho de una persona, ‘dominarse o frenarse’. Tomando en cuenta que lo emocional, hace referencia a las emociones, consultamos a Myriam Muñoz Polit (2012) quien define una emoción como una reacción psicológica que busca la supervivencia, una emoción tiene la función de informar el estado del organismo con el entorno, es la

evaluación de la situación que se está experimentando. Así que la experiencia emocional depende de las experiencias anteriores, y ambas están relacionadas con el ambiente. De manera que la contención emocional en tiempos de crisis tiene como objetivo tranquilizar y estimular la confianza de una persona que se encuentra afectada emocionalmente. Sin embargo, la contención emocional en sí misma sostiene a la persona en todo momento, en el caso de una persona en crecimiento como es el adolescente, le otorga seguridad.

Los adolescentes crean su propia realidad como cualquier persona a partir de las interacciones con los otros y con el mundo, hace su propia interpretación y le asigna un valor a la experiencia. Por los múltiples cambios físicos y biológicos que viven los jóvenes, la falta de oportunidades, la complejidad en la vincularidad familiar, y los contextos dolorosos y poco satisfactorias que en ocasiones les toca vivir, su experiencia se vuelve un calidoscopio de emociones, con distintas formas de mirar y de responder ante lo que perciben, múltiples tonalidades miran sus ojos causando inseguridad y miedo.

Geranio manifiesta lo que necesita actualmente un adolescente de esta época: “Necesitaríamos tener como a alguien de confianza, de decir “confío en esta persona”, porque, a veces nos cerramos mucho en problemas y sentimos que estamos solos. Tener como un amigo, o alguien que me escuche”.

Además, frente a la fuerza con la que en ocasiones las situaciones de la vida irrumpen los deseos del adolescente, aparecen temores ante los cambios y lo desconocido, sin embargo, es necesario un tiempo de turbulencias o crisis más o menos desestabilizadoras, para la reconstrucción de su identidad, y con ella, un enlace también diferente con la realidad y una modificación en sus vínculos relacionales (López, 2015). Las crisis pueden ser muy conflictivas o pacíficas, pero implican siempre un cambio necesario para avanzar. Cuando hay varios momentos de alegría y de felicidad grabados en el inconsciente es más fácil sobrellevar el conflicto y salir más rápido de las crisis, por ejemplo, Geranio comenta como sus abuelos fueron figuras de autoridad que le brindaron contención cuando había conflictos en su casa y mientras sus padres salían a trabajar, los recuerdos que tiene de ellos son amorosos como cuando le hacía sus taquitos de frijoles su abuela y con su abuelo continúa compartiendo momentos divertidos:

Mi abuelo ya es grande, tiene ochenta y algo de años. Pero a veces jugamos o así, tengo mi sobrina chiquita, tiene cuatro años, entonces a veces jugamos con él, de que yo le digo a mi abuelo y él se ríe.

De modo que los jóvenes requieren figuras de autoridad que le ayuden a poner un alto a su calidoscopio, meter freno cuando se desbordan, a dominarse cuando hay situaciones que no están en su control, cuando se vive en una crisis, es decir, cuando caen en un estado de vulnerabilidad, de confusión, inestabilidad y descontrol.

Una figura de autoridad es aquella persona que tiene la facultad para ejercer una función que beneficie a alguien, en este caso al adolescente, y el beneficio es brindar contención emocional. Comúnmente, la figura de autoridad se atribuye a los padres, sin embargo, este rol lo puede ejercer cualquier persona que tenga esta facultad y en cualquier espacio en que se relacione el adolescente, por ejemplo: un profesor, un guía, un familiar como abuelos y tíos, puede ser no sólo mamá o papá, sino cualquier persona que ejerza un vínculo o una presencia.

Estas figuras de contención, buscan estar presentes para el adolescente dando soporte, confianza y estabilidad, principalmente en las situaciones de conflicto emocional, aunque mantienen una presencia constante y en cualquier experiencia de vida. A pesar de que los adolescentes van dejando de comunicarse como cuando eran niños, la presencia del adulto sigue siendo importante para ellos, es imprescindible, Soriano (2013) afirma que “ahora se trata de una cercanía prudente y sutil. Hay que estar y no estar” (p. 140). Asimismo, lo refiere Geranio cuando señala que conforme fue creciendo comenzaron los conflictos con su papá, sin embargo, extraña su cercanía:

De mi papá, pues no sé, antes era como pues antes sí era una niña más como abierta, y, o sea, de sentimientos y eso. Y como que fui creciendo y, como que los dos fuimos como que, chocando, y yo siento que es como, por la adolescencia, pero, pues sí, antes era como más cariñoso, más atento, así.

Una tarea urgente de nuestro tiempo es lograr que los adultos ejerzan como tales, y no como amigos de sus hijos, que ejerzan su autoridad y rol como adultos y responsables de la familia; por supuesto también hay que cuidar no caer en la rigidez y el autoritarismo, ya que como afirman Palacios y Rodrigo (2014): “Los padres que utilizan estrategias aversivas generan en sus hijos ira, resentimiento y desautorización del padre como

modelo. Mientras que los que utilizan estrategias inductivas generan identificación, al percibirse reciprocidad y compromiso en el comportamiento del padre” (p.261). Esto es sumamente valorado por los adolescentes como lo expresa Geranio:

Me llevo muy bien con mi mamá, tengo algo y se lo digo, y me respeta. O sea, sí me dice: tienes que hacer las cosas bien, esto es lo que yo quiero para ti. Ahora tú dime, ¿qué es lo que tú quieres para ti?

Para los adolescentes, la expresión de los sentimientos no es fácil, sin embargo, desean de los adultos y los pares la expresión de estos, escuchar que los quieren y les tienen afecto es muy valorado por ellos, así lo expresa Tisú: Me siento más querida cuando me dan un abrazo a que cuando me dan un regalo, porque siento que el regalo me lo dan como, como de a fuerzas, así como de, como de “¡A huevo!

A pesar de vivir en la cultura del consumismo y tener lo que materialmente se les puede dar, añoran las muestras de cariño, pues como menciona Soriano (2013): “frente a este panorama de abundancia en nuestra sociedad, se echan en falta otras cosas y no precisamente materiales: escucha, comprensión, acompañamiento, contención (76). Por lo que las figuras de autoridad al proveer de estas actitudes a los adolescentes favorecerán su crecimiento, así como en su momento ayudo su abuela Primis cuando estaba emocionalmente desequilibrada y sumida en el consumo, por ella logro salir por un tiempo adelante:

Si bien mi abuela no estaba en navidad, para mi cumpleaños siempre estaba. Siempre era como de que “a lo mejor no tengo dinero para darte o para comprarte un regalo”, pero ella lo que hacía era como “te doy un abrazo de navidad y luego te doy otro por tu cumpleaños”, entonces yo dije, se oye a lo mejor tonto, pero dije “me van a hacer falta esos dos abrazos como no tienes idea.

En resumen, los padres y adultos significativos son fundamentales por la influencia que ejercen en el desarrollo de hábitos de vida, formas de expresar afectos, de relacionarse con los demás, de resolver conflictos y de desarrollar conductas de autocuidado. Lo que sucede entre los 12 y 19 años de vida es crucial para la vida de una persona, de manera que las figuras de autoridad en esta etapa, deben estar presentes. Estar presentes como lo señala Barceló (2010), estar para el otro, con toda la actitud de escucharle, comprenderle, aceptando lo que siente y su forma de mirar el mundo, validándole y confiando en él. Estar para ayudar a chicos y chicas, en su plena efervescencia

adolescente, acompañar para que puedan sobrellevar, esperar y controlarse, poner límites a los deseos que van en contra de él o ella misma, y desarrollar su voluntad.

b) La tendencia actualizante del adolescente

Esta subcategoría pretende dar cuenta de la capacidad resiliente del adolescente para hacer frente a su propio contexto social, atendiendo sus necesidades afectivas y emocionales de forma nutricia aún y a pesar de los riesgos. Mostrar cómo el grupo de autoayuda otorga herramientas para el desarrollo de su potencial humano mediante el autoconocimiento y el autorreconocimiento.

Cabe mencionar que un grupo de autoayuda está compuesto, por personas que presentan la misma enfermedad, o mismas necesidades. Las funciones de estos grupos son la de aportarse ayuda mutua, apoyo y la de hacer disminuir la sensación de aislamiento y estigmatización que pueden presentar las personas.

En este espacio los adolescentes pueden: compartir experiencias, fortaleza y esperanza mutuamente para encontrar maneras efectivas de hacerle frente a los problemas; discutir sobre las dificultades y animarse uno al otro; ayudarse mutuamente a entender los principios el programa de Al-Anon mediante el uso de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alateen. Todo esto que hace en este lugar, conduce al adolescente a realizar un trabajo de escucha interna, esta escucha favorece a su tendencia actualizante al reencontrarse, reconocerse y darse cuenta de las herramientas que sí tienen para llevar una vida en bienestar, realiza cambios necesarios en sus relaciones con los otros y consigo mismo, pero también se da cuenta de aquellas situaciones que no están en su control cambiar, y a pesar de esto encuentra la forma de estar en el mundo mediante el autocuidado.

Alateen se caracteriza por ser conformado por adolescentes, hijos de padres alcohólicos (AA), es un plan de acción a largo plazo que ha de cumplirse día tras día para sanar a través de la toma de conciencia de uno mismo, y de su propia historia.

Se funda este programa en la determinación de que el adolescente sea consciente y actor de su propia vida. Realizan múltiples actividades en las que experimentan ese programa, desde juntas semanales donde se les ofrece un espacio para expresar alguna situación o estado que estén viviendo, para tratar temas que abonen a su desarrollo humano, talleres, conferencias, y hasta actividades recreativas como campamentos y concursos.

Hemos enunciado como actualmente los adolescentes del siglo XXI se encuentran inmersos en un contexto donde ha surgido la cultura del ocio, la instantaneidad, un ideal de felicidad ligado al consumo, una realidad virtual y la tendencia a la satisfacción inmediata que está presente en la mayor parte de las actuaciones de los adolescentes, las cuales conllevan riesgo. En la adolescencia el ser humano se encuentra en un estado de vulnerabilidad, Rogers (2014) define que este estado existe cuando hay una incongruencia entre el yo y la experiencia, no se está consciente de esto, pero hay una desorganización psíquica. Esto como ya hemos comentado, hay una vulnerabilidad natural por los cambios propios de la etapa, pero cuando existen condiciones de desamor, desatención, de falta de seguridad, de violencia y/o de abuso, esa vulnerabilidad pone en situación de fragilidad y exposición al adolescente.

Desde el Desarrollo Humano, todas las personas y también los adolescentes tienen una tendencia innata para avanzar hacia su propia madurez, a su propio crecimiento. A partir de la involucración de las entrevistadas en el grupo de autoayuda mencionado, han dado muestras de que tienen la capacidad de comprender aquellos aspectos de su vida que le causan insatisfacción, son capaces de reorganizar su personalidad y su relación con el mundo, aunque aún no posean la madurez de una persona adulta; pero tienen esa tendencia actualizante que Rogers (2019) define como “el impulso que se manifiesta en toda vida orgánica y humana de expansión, extensión, autonomía, desarrollo y maduración, la tendencia a actualizar, a expresar y a actualizar todas las capacidades del organismo” (p. 42). Así lo manifiesta Geranio al expresar lo que le ha dejado el grupo de autoayuda:

Me ha ayudado a ver las cosas muy diferentes, obviamente la gente tiene que vivir un proceso, y su proceso, pero, me ha ayudado a ver las cosas como quizá realmente son, y el peligro que puede haber. Entonces, me limito ante esas cosas, ante drogas, ante el alcohol, y pues sí, me ha ayudado todo eso, a mis emociones. La verdad es que sí me ha beneficiado mucho en ese aspecto de que,

he aprendido más cosas. Ahorita tengo 16 años, y, pues yo considero que puedo ver la vida de diferente manera, porque tengo la ayuda.

La aceptación de los iguales es importantísima para el adolescente, eso fortalece su autoestima, su reconocimiento y aceptación, además de encontrar un adulto que le respete y le comprenda para consolidar su identidad. De lo contrario podría optar por ponerse ante un posible riesgo con tal de tener la aceptación de los demás y una identidad, aunque sea negativa, pues como dice Erik H. Erikson (1981, en Soriano, 2013) siempre es preferible y menos angustiante tener una identidad negativa que no tener ninguna. Sin embargo, si las figuras de autoridad y los adultos significativos muestran una actitud de aceptación, como la refiere Carl Rogers, aportaría al desarrollo del adolescente.

La consideración positiva incondicional o aceptación es necesaria para el desarrollo del potencial humano del adolescente, si esta actitud es modelada por las figuras de autoridad será mucho más nutricional el vínculo; Barceló (2012) la define como una disposición para validar la experiencia del otro, es una mirada llena de aprecio; es aceptar al otro tal cual es sin condiciones, con un profundo respeto, confiar en él y no juzgarle: “Esta actitud es de amor profundo y generoso” (Barceló, 2012, p. 137). Al momento en que las figuras de autoridad otorguen esta aceptación a los adolescentes, ellos aprenderán a la vez a aceptarse a sí mismos, veamos el caso de Tisú:

Este, me siento una persona más inteligente también, en varios aspectos. También me siento una persona pues, no astuta, pero, sí sé identificar cuando las personas están enojadas, o sé cuándo están mintiendo. O sé cuándo alguien es alcohólico, o sé cuándo alguien es hipersensible. Todo ese tipo de cosas, siento que he cambiado mucho en ese aspecto, al poder diferenciar y poder entender pues el problema de las personas, y pues no juzgarlas.

Esto lo reconoce Tisú a partir de que ha asistido al grupo de autoayuda y le han hecho sentirse aceptada por ser simplemente quien es. Joel Covitz (1990) afirma que “sólo si el niño puede atravesar sus propias defensas y llegar a la raíz de problema, podrá confrontar el comportamiento abusivo de sus padres” (p.166), o de cualquier otra experiencia aflictiva que haya vivido. Por eso el grupo de autoayuda crea espacios para que hablen libremente y sin juicios lo que están viviendo, y cómo lo están sintiendo y enfrentando, esto les ayuda a tomar conciencia de su situación, a ir viendo su realidad, y a descubrir los recursos con los que cuentan para sobrellevar la situación.

Así lo ha vivido Primis:

El platicar de las cosas que vivo día con día acá en el grupo, si ha sido como un aliviane, porque a veces nos guardamos un buen de cosas y ya cuando las hablas, es como “pues ya, todo bien.” Nos acostumbramos a quedarnos como que las cosas guardadas, entonces ya cuando las sacas te das cuenta de que no pasa nada, que nomás te quedaste las cosas guardadas por miedo.

Hablar, libera, ayuda a mediar un poco la intensidad o la magnitud con la que se ve la situación y permite actuar de forma más objetiva. Geranio por su parte expresa como a través del grupo ha aprendido a regularse cuando las cosas no salen como espera:

A veces planeo cosas y cuando quizá no me salen, o así, sí, sí como que es: “¿por qué no me salieron?, o sea, si tenía como planeado”. Y, y lo que me ha enseñado el grupo es que... pues... todas las cosas salen como Dios las quiera, entonces pues tengo que... como... o sea, yo no... no planear, y no precipitarme. Entonces es como: “Bueno, va a pasar como tenga que pasar”. Pero eso es lo que más me da como frustración

Conforme el adolescente habla y es escuchado, es aceptado y validado logra comprender el actuar del otro aun cuando ése le ha generado algún malestar, tal es el caso de Tisú que ahora puede mirar con ojos amorosos la personalidad de su padre:

Y pues hoy en día pues... yo lo respeto y pues no lo juzgo, pero antes pues no entendía eso, así como yo lo juzgaba y... yo lo juzgaba de por qué tomaba, sí... pero pues eran sus decisiones. Y... antes no lo llevaba tan bien, pero ahorita pues con el grupo, pues obviamente ya me explicaron que tampoco soy la única, y... y ya. O sea, hasta la fecha pues... lo pude entender, entenderlo.

Las figuras de autoridad en los grupos de ayuda al dar contención emocional, favorecen a los adolescentes a crecer autorregulándose para ser más funcional y cuidar su emocionalidad. Tisú comenta como el grupo le ayudado en esto:

Aquí también en el grupo me enseñaron, así como: “Quédate callada, cuando estés peleando con tus papás, diles como: ‘Bueno, está bien, no pasa nada’, en vez de estarles diciendo: ‘Es que tú, es que no sé qué’”. Y ya, decirle todo lo que le quiero decir a mi papá, pues a mi madrina, pues para eso está. Pero hay veces donde... sí me cuesta muchísimo así... me pega en el ego, así, decir como: “Está bien, no pasa nada”. Así, me cuesta mucho.

Conforme van siendo contenidos emocionalmente por las figuras de autoridad y son escuchados con apertura y confianza, aceptando su experienciar, su forma de ser y de mirar el mundo, estarán más fuertes y con más herramientas para conducirse ante los riesgos que giran alrededor de su ser adolescente. Duque (2019) dice que es importante vigorizar en los adolescentes los factores protectores, en la familia, el colegio y en la sociedad, para que el adolescente sea capaz de tomar decisiones que no afecten su

proyecto de vida y sí generen cambios positivos, necesarios para optimizar sus habilidades para la vida” (p. 61). En la medida que el adolescente cuente con factores de protección como son figuras de autoridad que den contención emocional y que se sienta con una aceptación positiva incondicional, va a avanzar en su crecimiento de manera funcional, atendiendo a su tendencia actualizante, es decir a la tendencia que lo impulsa a crecer, a trascender, disfrutando los placeres de la vida de una forma más segura.

7. CONCLUSIONES

El adolescente es un ser que ante los cambios biológicos y psicosociales se vive vulnerable a su emocionalidad, se le dificulta su propia comprensión y expresión de lo que siente, de lo que le sucede y lo que necesita. Siente miedo de los cambios que observa y percibe en su persona y de su experiencia emocional.

Entre la biografía y la pertenencia, los adolescentes y los riesgos

El adolescente del siglo XXI se reconoce como persona libre, expresa que se le permite hacer y ser lo que guste, reconoce a la sociedad más abierta y libre. Se muestra al mundo y se conduce en él a partir de los patrones de conducta que ha aprendido en su infancia, con esas herramientas se acerca a los riesgos y en ellos encuentra la posibilidad de satisfacer necesidades interpersonales como el afecto, la aceptación, la valoración, además de las necesidades intrapersonales como el autoconocimiento.

El adolescente vive en los riesgos, y en ocasiones estas prácticas le ofrecen la posibilidad de desarrollar habilidades y capacidades que contribuyen a su valoración personal, favoreciendo su independencia y la construcción de su identidad, además le dan la oportunidad de encontrar un sentido a su vida cuando han experimentado la privación afectiva. Las prácticas de riesgo pueden favorecer su tendencia actualizante aun cuando se vive un proceso doloroso. Sin embargo, se considera que privar a los adolescentes de experiencias que conlleven riesgo también aumenta su vulnerabilidad y no favorece desarrollar el sentido de pertenencia necesario para su desarrollo humano. Por lo que es óptimo que el crecimiento personal del adolescente incluya experiencias que entrañen

riesgos y experimentación como una forma de ir desarrollando habilidades y descubriendo sus recursos.

Satisface su necesidad de afecto creando vínculos donde se reconozca y se valore a sí mismo como ser importante, por lo que acepta prácticas acompañadas de peligros, como ingerir alcohol, probar alguna sustancia o ejecutar algún reto como conducir un automóvil a alta velocidad, tener alguna experiencia sexual u otra acción que conlleve un riesgo, mientras logre la aceptación y la pertenencia al grupo de iguales que por momentos necesita.

Aumenta la vulnerabilidad del adolescente hacia las prácticas de riesgo cuando se encuentra inmerso en un contexto donde la familia es trastocada por los riesgos y lastimada emocionalmente. Esta experiencia conforma una manera de interactuar, de relacionarse y de mirar el mundo e influye en su desarrollo psicológico, social y emocional.

El adolescente se vive en un ambiente donde la presión social ejerce miedo e inseguridad, los riesgos están presentes en forma latente durante esta etapa, los amigos son los vínculos en los que se reconstruye, mediante la interacción que establece y la familia crea sus propias expectativas sobre él, y aun así ha de tomar sus propias decisiones, elecciones que lo conflictúan y le provocan temor e inestabilidad al tener que discernir entre la conciencia y la experiencia emocional; es decir, conoce los peligros ante las prácticas de riesgo, pero el deseo y la curiosidad por experimentar, la presión social y lo que obtiene a cambio de llevar a cabo la práctica de riesgo, lo hacen caer en ese conflicto de decidir.

El prisma emocional de los adolescentes

Los encuentros que ha tenido desde la infancia son los que formaron al adolescente y son las herramientas con las que se muestra al mundo durante esta etapa de la vida, con ellas buscará pertenecer, y tratará de satisfacer sus necesidades de atención, afecto y respeto; principalmente aquéllas que no hayan sido cubiertas dentro de su primer grupo

social que fue la familia; ahora lo hará en otros grupos sociales de los que él irá siendo parte durante su adolescencia.

Al interactuar con sus iguales forma grupos sociales donde logra desarrollar el sentido de pertenencia, y cuando se sabe parte de, se reconoce, se valora y le da un sentido a su vida, atiende su tendencia actualizante sin importar cuáles sean las normas, los valores, las conductas o los códigos, ya que a veces esa aceptación y pertenencia lleva la semilla de la destrucción inmersa en prácticas de riesgo.

En las prácticas de riesgo se reconstruye el adolescente al obtener un bienestar como el experimentar sentimientos nutritivos como la alegría, la aceptación, el reconocimiento, la empatía y el acompañamiento, experimentan, aunque sea por momentos, emociones nutritivas que le ayuda a soportar de algún modo el contexto disfuncional, tóxico o conflictivo que forma parte de su realidad y que genera predominantemente emociones aflitivas que lo conducen a prácticas autodestructivas, ya vivir un proceso de sufrimiento e inestabilidad emocional.

Las prácticas de riesgo le dan estatus y valor para actuar ante experiencias que los pone en una situación emocional en la que no saben cómo enfrentar. En los riesgos llega a encontrar un beneficio o satisfacción a sus necesidades afectivas y a sobrellevar sentimientos aflitivos que no favorecen su crecimiento, y a enfrentar de alguna forma aquella realidad que no resulta grata para él.

La emocionalidad del adolescente es como un caleidoscopio, a partir de lo que observa produce efectos fascinantes de explosión de formas, magia y sorpresa en la expresión de sus sensaciones y emociones. Tiene la posibilidad de girar su visión sobre la realidad, apreciar desde ángulos distintos momentos, situaciones y su propio ser, además de proyectar cualquier nuevo aprendizaje que pueden poner en práctica en la reconstrucción de su propia historia personal cuando ha sido violentado o limitado injustamente.

El adolescente mira el afecto y el amor de los demás a través del tiempo que se le otorga, del interés que se le muestra, mediante la presencia de estar y compartir, la atención que

se le ofrece a través de respuestas, palabras afectivas y cariñosas. Estas muestras de afecto enaltecen su valía, seguridad y aceptación.

Figuras de contención emocional, un factor de protección

El adolescente desea contar con figuras de autoridad que acompañen su proceso madurativo: padres, profesores, guías, adultos maduros que sirvan de soporte y freno a su expansión y explosión de emociones, con el propósito de estimular su confianza y lograr tranquilizarse cuando experimenta una situación de crisis emocional, figuras que hagan presencia ante el lente amoroso del adolescente y a su prisma emocional.

Dado que los riesgos y la emocionalidad tienen una relación estrecha, los padres y adultos significativos son fundamentales por la influencia que ejercen en el desarrollo de hábitos de vida, formas de expresar afectos, de relacionarse con los demás, para resolver conflictos y desarrollar hábitos de autocuidado. Considerando que lo que sucede entre los 12 y 19 años de vida es crucial para la vida de una persona las figuras de autoridad en esta etapa deben estar presentes, estar para él, con la actitud de escucharle, comprenderle, aceptando lo que siente y su forma de mirar el mundo, validándole y confiando en él. En el grupo de autoayuda estar para ayudar a chicos y chicas en plena efervescencia adolescente, a que puedan sobrellevar, esperar, poner límites a sus deseos, controlarse y desarrollar su propia voluntad, favoreciendo a al desarrollo de su potencial humano, a su tendencia actualizante.

Conforme van siendo contenidos emocionalmente por las figuras de autoridad y son escuchados con apertura y confianza, aceptando su experimentar, su forma de ser y de mirar el mundo, estarán más fuertes y con más herramientas para conducirse ante los riesgos que giran alrededor de su ser adolescente. En la medida que el adolescente cuente con factores de protección como son figuras de autoridad que den contención emocional y que se sienta con una aceptación positiva incondicional va a avanzar en su crecimiento de manera funcional, atendiendo a su tendencia actualizante y disfrutando los placeres de la vida de una forma más segura.

Bibliografía

- Alvarado, M. (2018). *El sentido de vida en la adolescencia. Una indagación documental*. (Tesis de maestría) ITESO, México. Recuperado de: <https://rei.iteso.mx/handle/11117/5734>
- American Academy of child and adolescent psychiatry. *El cerebro del adolescente: Comportamiento, Solución de Problemas, y Toma de Decisiones*. (2008). No. 95. Consultado el 21 de noviembre de 2020. Recuperado de https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Spanish/El-Cerebro-del-Adolescente-Comportamiento-Solucion-de-Problemas-y-Toma-de-Decisiones-095.aspx
- Añaños, F. (2002). Algunos entornos generadores de situaciones asociales de riesgo. En *Pedagogía social: Revista universitaria*, No.9 (359-376). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=995163>
- Bustamante, R. (s.f.) Desarrollo del cerebro del adolescente. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. (Diapositivas de power point). Consultado el 21 de noviembre de 2020. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/El%20desarrollo%20del%20cerebro%20en%20el%20adolescente.pdf>
- Cardozo, G. y Alderete, A. (2009). Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. En *Psicología desde el Caribe*. Universidad del Norte. N.º 23, (148-182).
- Carretero, M. (2004). *Estilos de gestión de un grupo de supervisión de facilitadoras del desarrollo humano en grupos de mujeres del Cerro del Cuatro*. Tesis de maestría no publicada. ITESO, (1 -36). Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Carretero, M., García, L., y Morales, M. (2020). *Objetos de intervención desde el Desarrollo Humano*. [Diapositivas de power point]. Recuperado de <http://cursos.iteso.mx/course/view.php?id=10490>
- Cassullo, G. (2011). Estudio de la regulación de emociones en adolescentes. Su relación con la percepción de autocontrol frente a los riesgos. Buenos Aires, Argentina: UBACYT, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-052/355>
- Cerezo, F. y Méndez, I. (2012). Conductas de riesgo social y de salud en adolescentes. Propuesta de intervención contextualizada para un caso de bullying. *Anales De Psicología / Annals of Psychology*. 28 (3), 705-719. Universidad de Murcia ISSN: 0212-9728. (Artículo). Recuperado de <http://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.28.3.156001>
- Cervantes, S. (2015). La Solidaridad. Matices de vinculación. En Gómez, N. Agentes y Lazos Sociales. *La experiencia de volverse comunidad*. pp. 149 a 170.
- Cervantes, S., y Novelo, P. (primavera 2019). *El psicoanálisis humanista. Erich Pinchas Fromm*. [Diapositivas de power point]. Recuperado de <http://cursos.iteso.mx/course/view.php?id=8571>

- Cervantes, S., y Novelo, P. (primavera 2019). *Viktor Emil Frankl: propuestas*. [Diapositivas de power point]. Recuperado de <http://cursos.iteso.mx/course/view.php?id=8571>
- Codina, Alexis. (2004). "Saber escuchar. Un intangible valioso". En *Intangible capital*. N.º 4 - Vol. 0. Universidad Politécnica de Catalunya España
- Cornella, A. (2013). <https://alfonscornella.com/2013/10/02/infoxicacion/>. [fecha de consulta 16 de octubre 2021].
- Covitz, J. (1990). Narcisismo: El trastorno de nuestros días. En Abrams, J. y otros. *Recuperar el niño interior*. Cap. 11, p.p. 164-173. Ed. Kairós. Barcelona, España
- De Pagés, E. (2012). *La generación Google. De la educación permisiva a una escuela serena*. Lleida, España: Ed. Milenio.
- Duque, M. (2019). Riesgos para el consumo de drogas en adolescentes. *Salud Areandina*, 2(2) 53-70. (Artículo). Fundación Universitaria del Área Andina: Portal de Revistas. Recuperado de <https://revia.areandina.edu.co/index.php/Nn/article/view/1289#author-1>
- Encuesta Nacional del Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Instituto Nacional de Salud Pública, Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud. Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: Reporte de Alcohol. Villatoro-Velázquez JA, Reséndiz-Escobar E, Mujica-Salazar A, Bretón-Cirett M, Cañas-Martínez V, Soto-Hernández I, Fregoso-Ito D, Fleiz-Bautista C, Medina-Mora ME, Gutiérrez-Reyes J, Franco-Núñez A, Romero-Martínez M, Mendoza-Alvarado L. Ciudad de México, México: INPRFM; 2017. Disponible en: <https://encuestas.insp.mx/ena/encodat2017.php> [Consultado el 16 de octubre de 2021]
- Feldenkrais, M. (s.f.). Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal. (p.p.18-64). Recuperado de <http://cursos.iteso.mx/pluginfile.php/1363548/.pdf>
- Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. Coruña, España: Ed. Morata.
- Fulquez, S., Alguacil, M., y Pañellas, M. La atención emocional y la relación con la autoestima, la autoconfianza y las relaciones con los padres y con los pares. Un estudio en adolescentes españoles y mexicanos. *Autonomous University of Baja California. International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, ISSN 0214-9877, Vol. 2, N.º 1, 2011, págs. 403-412. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5417936>
- Gambara, H., y González, E. (2005). ¿Sobre qué deciden los adolescentes? En *Infancia y aprendizaje. Journal for the Study of Education and Development*. Madrid, España. Núm. 28 (3), pp. 277-291 Recuperado de <http://hdl.handle.net/11162/35185>
- García, F., Rosas, O., y Clemente, C. (2015). ¿Ser adolescente en el siglo XXI es sinónimo de carecer de valores? En Veytia, M., Márquez, O. y Guadarrama, R.

- (2015). *La atención de la salud del adolescente en el Siglo XXI*. Universidad Autónoma del Estado de México, pp. 802-811 Recuperado de <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/80027>
- García, L. (s.f.). Extracto del libro: "El corazón tiene sus razones" de Isabel Filliozat.
- García, M., García, H. y Martínez, I. (2015) La crisis de los valores del adolescente en el siglo XXI. Plantel Lic. "Adolfo López Mateos" de la Escuela Preparatoria de la Universidad Autónoma del Estado de México. En Veytia, M., Márquez, O. y Guadarrama, R. (2015). *La atención de la salud del adolescente en el Siglo XXI*. Universidad Autónoma del Estado de México, pp. 812-820. Recuperado de <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/80027>
- Gómez, E., y Alatorre, F. (2014). La intervención socioeducativa. Cuando se juega en la cancha del otro. *Sinéctica*, (núm. 43), Guadalajara, Jalisco: ITESO.
- Gómez, N. (2002). Tendiendo puentes. *Revista Sinéctica*. (21), julio-diciembre, pp. 44-51.
- Gómez-Zapiaín, J., Ortiz, M., y Eceiza, A. (2016). Disposición al riesgo en la actividad sexual de adolescentes: El rol de los modelos internos de apego, de las relaciones de apego con padres e iguales y de las dificultades de regulación emocional. España: Universidad del País Vasco. Departamento de Procesos Básicos y su Desarrollo. Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.32.3.221691>
- González, A. (2020). *Acompañamiento a los adolescentes de 10 a 13 años en el proceso de auto conocimiento y formación de la identidad desde la sexualidad*. (Tesis de maestría). ITESO, México. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/11117/6195>
- Grupos de familia Al-Anon. Consultado el 5 de enero de 2022. Recuperado de <https://al-anon.org/es/recien-llegados/rincon-para-adolescentes-alateen/#>
- Healthy Children Magazine. (2007, última actualización en 2019). Consultado el 21 de noviembre de 2020. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Whats-Going-On-in-the-Teenage-Brain.aspx>
- Hernández, Q y Gómez, E. (2006). Evaluación del riesgo suicida y estrés asociado en adolescentes estudiantes mexicanos. Universidad Nacional Autónoma de México. *Revista Mexicana de Psicología*, Volumen 23, Número 1, 45-52. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243020646006.pdf>
- Huitrón, G., Denova, E., Halley, E., Santander, S., Bórquez, M., Zapata, L., Huinca, B., Zubarew, T., y Villarroel, L. (2011). Conductas de riesgo en una muestra de adolescentes chilenos y mexicanos: un estudio comparativo. Universidad Autónoma del Estado de México / Universidad de Ciencias de la Educación / Pontificia Universidad Católica de Chile. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S140574252011000400003&script=sci_arttext

- Informe Mundial sobre las drogas 2021 de ONUDC. 24 de junio 2021 Disponible en: <https://www.onu.org.mx/informe-mundial-sobre-las-drogas-2021-de-unodc-los-efectos-de-la-pandemia-aumentan-los-riesgos-de-las-drogas-mientras-la-juventud-subestima-los-peligros-del-cannabis/> [Consultado el 18 de octubre del 2021]
- Jaramillo Moreno, R., & García Escallón, M. (2010). Comprensión de la privación afectiva a partir del paradigma fenomenológico – existencial. *Pensamiento Psicológico*, 3(9). Recuperado a partir de <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/68> [Consultado el 26 de octubre del 2021]
- Lambers, E. (2003). Supervisión en la terapia centrada en la persona: facilitación de la congruencia. En Mearns, D. y Thorne, B. *La terapia centrada en la persona hoy*, (309-330).
- Larios, R., y Macías, A. (2010). *Corazón de piedra... ¿yo?*, México: Triciclo.
- López, A. (2015). Adolescencia: límites imprecisos. Madrid, México: Difusora Larousse - Alianza Editorial. Recuperado de <https://elibro-net.ezproxy.iteso.mx/es/ereader/iteso/45363?page=311>.
- Molina, M. (2017). Desarrollo de la identidad en estudiantes adolescentes socioeconómicamente vulnerables. (Tesis de maestría) ITESO, México. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11117/4484>
- Moreira, V. (2001). *Más allá de la persona. Hacia una psicoterapia mundana*. Santiago de Chile: Editorial Universidad de Santiago.
- Moreno, S. (2014). La entrevista fenomenológica: una propuesta para la investigación en psicología y psicoterapia. *Revista da Abordagem Gestáltica*. XX, (1), enero-junio, (71-76). [Fecha de consulta 28 de enero de 2021] ISSN: 1809-6867. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3577/357733920009.pdf>
- Morfín, T y Sánchez, L. (2015). Factores familiares y socioculturales en el desarrollo afectivo de niños y adolescentes mexicanos: su influencia en las conductas suicidas. En Mejía, R; Aceves, I; Morfín, T; Toledo, V; Sánchez, L.; Camacho, E; Keyser, U; Rodríguez, I; Maldonado, M. (2015). *Desarrollo psicocultural de niños mexicanos*. ITESO, pp.249-264. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11117/3011>
- Muñoz, M. (2012). *Una hipótesis humanista sobre la emoción*. Cuaderno 6. México, D.F.: INIDH. Recuperado de <http://cursos.iteso.mx/pluginfile.php/1363548/.pdf>
- Navia, C. (2014). *La entrevista. Una herramienta esencial en Psicología*. Centro editorial de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Nacional de Colombia.
- Notas de clase. (2019). Desarrollo Humano. Tlaquepaque: ITESO.
- Oquendo, C. (2019). Adolescente: libre pero nunca solo. Bogotá, Colombia: Universidad de La Sabana. Recuperado de <https://elibro-net.ezproxy.iteso.mx/es/lc/iteso/titulos/123890>

- Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud. Oficina Regional para las Américas. Washington, D.C. Estados Unidos de América. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1 [16 de octubre de 2021]
- Pacheco, G. (1993). La intervención comunitaria. Espacios de expresión y cambio social. En *Renglonos*, ITESO. (26), pp.14-19. Tlaquepaque, Jalisco.
- Palacios González, J. y Rodrigo, M. J. (2014). Familia y desarrollo humano. Madrid, España: Difusora Larousse - Alianza Editorial. Recuperado de <https://elibro-net.ezproxy.iteso.mx/es/lc/iteso/titulos/114574>
- Papalia, D., y Martorell, G. (2017). 13° ed. Cd. De México, México. <http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/0250.%20Desarrollo%20humano.pdf>
- Peñaherrera, E. (1998). Comportamientos de riesgo adolescente: una aproximación psicosocial. *Revista De Psicología*, 16(2), 265-293. Recuperado de <https://doi.org/10.18800/psico.199802.005>
- Pino, R. (2014). Marco teórico referencial de la investigación. Conceptos y funciones. Recuperado de <http://revistavarela.uclv.edu.cu/articulos/rv2404.pdf>
- Pulido, F., y Herrera, F. (2018). Predictores de la Felicidad y la Inteligencia Emocional en la Educación Secundaria. *Revista Colombiana de Psicología*, 27(1), pp. 71-84. Recuperado de <https://doi.org/10.15446/rcp.v27n1.62705>
- Quintana, J. (2014). *El amor romántico y la violencia de género. Indicadores en parejas adolescentes*. (Tesis de maestría). Recuperado de: <https://reunir.unir.net/handle/123456789/3095>
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.4 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [15 de octubre de 2021].
- Rivera, P. (1998). Marco teórico, elemento fundamental en el proceso de investigación científica. Zaragoza, España: UNAM. Recuperado de <http://bivir.uacj.mx/Reserva/Documentos/rva200334.pdf>
- Rodríguez, A. (2010). *Erich Fromm. El credo del humanista*. [Video de YouTube]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=O9_cUru4l7wVictor
- Rodríguez, C. (2016). Intervención psicológica en una adolescente con problemas emocionales ante una situación de desestructuración familiar. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. Clínica Universitaria. Universidad Miguel Hernández. Vol. 3. N.º. 1 (59-66). Elche, España. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5288642>
- Rodríguez, G., Gil, J., y García E. (1999). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Málaga, España: Ed. Aljibe.
- Rogers, C. (2014). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión, 8va. Reimpresión.
- Rogers, C. (2019). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona, España: Ed. Paidós.

- Ruiz, D., Fernández, P., Cabello, R., y Extremera, N. (2006). *Inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes*. Málaga: Universidad de Málaga. Recuperado de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf55consumo_tabaco_alcohol_en_adolescentes
- Ruiz, J. (2003). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Sassenfeld, A., y Moncada, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. *Revista de Psicología*. Vol. XV, núm. 1, pp. 91-106. Universidad de Chile Santiago, Chile. [Fecha de Consulta 28 de enero de 2021]. ISSN: 0716-8039. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/264/26415105.pdf>
- Schanzer, R. (2015). El marco teórico de una investigación. Recuperado de https://fido.palermo.edu/servicios_dyc/blog/docentes/trabajos/6570_204597.pdf
- Soriano, A. (2013). El adolescente cautivo: adolescentes y adultos ante el reto de crecer en la sociedad actual. Editorial Gedisa. Barcelona, España. Recuperado de <https://elibronet.ezproxy.iteso.mx/es/lc/iteso/titulos/61168>
- Toro, D. (2018). *Análisis de narrativas y expresiones de la privación afectiva en dos mujeres adolescentes de clase media alta en la ZMG* (Tesis de maestría) ITESO, México. Recuperado de: <https://rei.iteso.mx/handle/11117/5567>
- Trujillo, A., Valdés, R., y Vázquez, J. (2015). Importancia de la autoestima en la Adolescencia. En Veytia, M., Márquez, O. y Guadarrama, R. La atención de la salud del adolescente en el Siglo XXI. (Libro) pp.881-886 Universidad Autónoma del Estado de México. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/80027>
- Vanaerschot, G. (1997) Capítulo 2: La empatía como proceso dinamizador de los diversos micro-procesos dentro del cliente. En Brazier, D. (1997). *Más allá de Carl Rogers*, (47-65). Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Villafaña, L. y Zarza, S. (2015) Auto punición y castigo del Adolescente. En Veytia, M., Márquez, O. y Guadarrama, R. La atención de la salud del adolescente en el Siglo XXI. (Libro) pp. 675-581 Universidad Autónoma del Estado de México. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/80027>
- Zafra, E. (2015). CUERPOS, EMOCIONES Y ALIMENTACIÓN: Narrativas sobre la “incorporación” (embodiment) y “corporización” (somatización) de las emociones en los comportamientos alimentarios de adolescentes en Catalunya. Universidad Federal de Pelotas. Tessituras: Revista de Antropología e Arqueología. Vol. 3 Iss 2. (Article contribution) Recuperado de: <https://doaj.org/article/f0304d3651034c50bc916a593e2d3fed>

ANEXOS

Anexo 1.

Guía de entrevista de primer contacto

1. ¿Cómo estás hoy?
2. ¿Qué es estar bien, o según la respuesta anterior?
3. ¿Qué te hace estar triste?
4. ¿Qué te hace estar enojado?
5. ¿Has estado en una situación de riesgo?, ¿cuál?
6. ¿Tienes redes sociales?, ¿cuáles?
7. ¿Te has visto en una situación de riesgo por las redes sociales?, ¿cuál?
8. ¿Practicas algún deporte extremo, cuál?
9. ¿Qué sientes cuando lo practicas?

Anexo 2.

Cuadros de categorías de problematización

CUADRO DE CATEGORÍAS						
Categoría	Definición	PALA BRAS CLAVE	Evidencias (dato)	Recortes teóricos	Reflexiones personales o del experto	NECESIDADES
Falta de la presencia de figuras de autoridad que den contención emocional a los adolescentes	La mayoría de los adolescentes mencionan la necesidad de un adulto que les brinde su escucha, seguridad, reconocimiento y afecto. Cuando pierden el sentido y el control de su vida, buscan herramientas para expresar sus emociones, se sienten impotentes ante el no saber cómo expresarse, y al sentirse solos por no estar disponibles los padres, surge en ellos entonces un gran sentimiento hacia ellos.	Falta de expresión emocional / falta de contención	Muy poco o hablaba de amigos en la secundaria, no aceptaba las invitaciones a los 15 años, casi no convivía se la vivía frente a los videojuegos	"Es probable que la progresiva integración de la mujer al mundo laboral, se asocie con un cambio al interior de la familia que dificulte la disponibilidad emotiva y física para sus hijos e interfiera en la comunicación con ellos" (Huitrón-Bravo, 2011, p.40).	Actualmente ambos progenitores de los adolescentes se encuentran económicamente activos, es decir son hijos de padres que se encuentran inmersos en actividades económicas, y que dependen de su sueldo día con día. Una de las principales preocupaciones es el aspecto económico, por lo que el chico@ ha de aprender a ser independiente desde pequeño o en el mejor de los casos oír a un tercero como responsable de sus ell@s para de dársele a su labor profesional o de ser proveedor. La presencia de las figuras de autoridad es esencial para fortalecer a los adolescentes; las rutinas familiares y la disciplina que los padres establecen como parte de los hábitos y costumbres del hogar les da un orden interior y una seguridad a los adolescentes, les da disciplina que con el tiempo favorecerán los límites en la autorregulación de sus conductas y de sus emociones.	El adolescente necesita buscar una figura de autoridad que le dé contención para que se sienta escuchado, importante, reconocido y seguro.
		Falta de contención como autoridad / presencia	"Fui una madre sobreprotectora con miedo a que sucediera algo"	"El miedo es la reacción del organismo frente al peligro. (...) un miedo excesivo es un resorte o un chantaje"(García, s.f., p.3).	Los adolescentes fácilmente pierden la noción del bienestar del otro, requieren límites que les permita manejar la tolerancia, el espacio y el momento del otro, desgraciadamente el contexto de hoy les pone todo de manera inmediata, no ayuda a desarrollar la actitud de la espera, de la escucha, de hacer un alto para reflexionar y decidir, van en automático a un ritmo acelerado, viviendo en piloto automático, por lo que requieren a una figura que les vaya marcando momentos y modos de estar en el mundo.	
		Falta de expresión de emociones / falta de autoridad	"¿Por qué ya no sonríes? Me preguntó mi hijo al subirse al carro después de pasar por él al colegio	"En cuanto a la adolescencia, la mayoría de las investigaciones señalan la empatía del adulto, el reconocimiento que pueda hacerse de ellos como un grupo de valor, la participación protagónica, el estímulo del auto-control y el reconocimiento como persona como factores que promueven la resiliencia" (Munist & Suárez Ojeda, 2007 en Camazo y Alderete, 2009, p.154).	Los adolescentes muestran deseos de expresarse y de ser escuchados con atención, eso les hace sentir importantes y prefieren estar donde se saben escuchados, que haciendo cosas improductivas o viviendo momentos de ocio que le lejos de dejar un beneficio les provoca una sensación de soledad y vacío.	
		Falta de expresión de emociones / falta de autoridad	"Abandonó a mis hijos por atender a su padre enfermo, no doy explicaciones simplemente abandono y menciono que todo estará bien, busqué que alguien más lo hablará con ellos.	"Muchas veces para proteger a los hijos los padres no comparten con sus hijos sus preocupaciones, pero estos últimos las perciben, y al no poder ponerles nombre, las asumen" (García, s.f., p.3).	Los padres en pro de proteger a sus hijos emiten su opinión o juicio de valor sobre las situaciones que expresan los hijos hacia ellos, esto no favorece la comunicación porque se sienten juzgados como parte de esa tribu a la que pertenece llama Adolescentes, así que optan por alejarse de la figura de autoridad para no sentirse señalados, criticados o incomprendidos.	
		Falta de expresión de emociones / falta de autoridad	"Al padecer una infección vaginal asiste al ginecólogo y mamá pregunta: "cuáles fueron tus miedos ante lo que sentiste de saber que algo tenía y al estar en la consulta con el doctor" y "¿cómo crees que hubieran enfrentado tú y él una infección grave o un embarazo a sus 17 años?"	"Acepta la emoción, lo que percibas de su sentimiento. Intenta asociarte a su vivencia" (García, s.f., p. 14).	Los adolescentes muestran deseos de expresarse y de ser escuchados con atención, eso les hace sentir importantes y prefieren estar donde se saben escuchados, que haciendo cosas improductivas o viviendo momentos de ocio que le lejos de dejar un beneficio les provoca una sensación de soledad y vacío.	
		Falta de expresión de emociones / falta de autoridad	"Me pone triste "decepcionar a mi mamá"	"Las emociones pueden transmitirse de una generación a otra. Pero la generación siguiente es incapaz de manejar unas emociones que no son las suyas" (García, s.f., p.3).	Los padres en pro de proteger a sus hijos emiten su opinión o juicio de valor sobre las situaciones que expresan los hijos hacia ellos, esto no favorece la comunicación porque se sienten juzgados como parte de esa tribu a la que pertenece llama Adolescentes, así que optan por alejarse de la figura de autoridad para no sentirse señalados, criticados o incomprendidos.	
		Falta de expresión de emociones / falta de autoridad	"Me contaban cosas pero yo daba mi juicio de valor sobre lo que escuchaba.	"(...) ante todo aquello que podría suscitar un emoción indeseable, la primera reacción es emitir un juicio" (García, s.f., p.1). "Para protegernos de los sentimientos, utilizamos el juicio la crítica" (García, s.f., p.2).	El adulto como formador ha de marcar límites en pro de su desarrollo y crecimiento eficiente, sin embargo la escucha empática es necesaria en la adolescencia para que el chico se sienta validado, escuchado y pueda reflexionar sobre la situación sin ser juzgado, de lo contrario se cierra al diálogo y a la reflexión.	
		Falta de expresión de emociones / falta de autoridad	"La mayoría de los adolescentes expresa que no les gusta su familia	"Son consideradas las dimensiones personal y familiar como las más vinculadas al riesgo de comportamiento autodestructivo entre adolescentes mexicanos" (Hernández-Cervantes y Lucio Gómez, 2008, p.51).	El rol del padre en las familias mexicanas no ha sido por generaciones haciendo presencia ante los hijos, sino como proveedor, actualmente es un rol que se está transformando, participa en actividades que lo acercan más a sus vástagos, sin embargo los compromisos laborales y las pocas herramientas de estos para entablar una interacción con sus vástagos de empatía son pocas ya que en nuestra cultura el hombre no suele expresar el afecto o dar muestras de cariño tan fácilmente.	
		Falta de expresión de emociones / falta de autoridad	"Cuando empezó a trabajar tuve que dejar que él resolviera sus necesidades para que se hiciera responsable de sus decisiones y se marcara retos y metas propias	"La disponibilidad de tiempo de los padres hacia sus hijos, la presencia de rituales familiares y las actividades compartidas son factores protectores para la adquisición de conductas de riesgo en este grupo de edad" (Huitrón-Bravo et al., 2011, p. 41).	La figura de autoridad debe mostrarse como un ser congruente y auténtico frente a los hijos, para hacerles ver cuáles son sus emociones y cuáles no.	
		Falta de expresión de emociones / falta de autoridad	"Los adolescentes inmediatamente contestan sin pedir la palabra, se amebaban la palabra unos a otros, hablan rápido hasta parece que no escuchan lo que dice el otro por querer participar, por momentos hay más de dos personas respondiendo.	"¿Qué nos impide escuchar adecuadamente? (...) pensar que somos los poseedores de la verdad, que el otro está equivocado, sentir que cuando uno habla puede ejercer más influencia que cuando escucha" (Codina, 2004, p. 6).	Cuando la figura de autoridad no cuenta con herramientas en el manejo y la expresión de las emociones, o con situaciones no resueltas de su pasado es difícil orientar a quienes dependen de ella. Comúnmente se transmiten los mismos miedos e inseguridades que no favorecen el desarrollo de las otras personas.	
		Falta de expresión de emociones / falta de autoridad	"Rebeca se conduce sin control en su cuerpo, se sienta y se agacha en el piso sin importarle cómo se siente y de que me muestre, su ropa interior y las partes íntimas de su cuerpo.	"La posible disminución de la participación de los padres y/o madres en el proceso educativo de los adolescentes y la menor disponibilidad de tiempo de las madres de familia es problemáticamente un factor que dificulta la comunicación y conexión adecuada con los hijos" (Huitrón-Bravo, 2011, p.40).	Prefieren los adolescentes estar con una figura que les brinde atención, seguridad, e incluso podría ser ésta una persona ajena a la familia.	
		Falta de expresión de emociones / falta de autoridad	"Una chica avienta su vaso a un compañero para que pudiera servirle agua y casi golpea a otra, recibe una fuerte llamada de atención de la coordinadora del grupo.	"La autorregulación de habilidades comprende tanto "funciones ejecutivas" (...) como "regulación de las emociones" (...). El adolescente que posee buenas habilidades en la función de ejecución es: diligente, bien organizado, disciplinado completamente en sus tareas, puede realizar una buena planificación de sus actividades y las cumple desde el comienzo hasta el final, es estratégico en la planificación de sus actividades y lo que le permite poseer métodos adecuados para la resolución de problemas, es hábil enfocando su atención y concentración, es bueno encauzando sus esfuerzos en los aspectos más relevantes de sus cuestiones, capaz de considerar todas las alternativas posibles, capaz de arribar a respuestas de sus problemas a partir de un pensamiento lógico-formal" (Cadozo y Alderete, 2009, p. 157).	Los niños no saben enunciar en palabras sus emociones, lo aprenden en la vida diaria, siguen el ejemplo de los otros y van aprendiendo a nombrarlas y a identificarlas a través de la experiencia, por lo que la presencia de la autoridad es esencial.	
Falta de expresión de emociones / falta de autoridad	"La pregunté si tenía tiempo para platicar y me dijo -claro que sí, inmediatamente se alejó de sus amigos. Y al terminar el tiempo me dijo: "si gustas el martes, después del puente del 16 de marzo, podemos seguir platicando o me preguntas lo que quieras".	"Beneficios de saber escuchar (...) Eleva la autoestima del que habla, pues le permite sentir que lo que dice es importante para el que escucha" (Codina, 2004, p. 3).	La familia debiera ser un lugar seguro para los adolescentes, sin embargo en ocasiones no encuentran la escucha, la atención necesaria que les brinda esa seguridad para hacerle frente a cualquier adversidad que el mundo le ponga de frente a él o con los otros.			
Falta de expresión de emociones / falta de autoridad	"Empezaban leyendo su cuento, pero terminaban contando su historia personal sin necesidad de leer incluso cosas que no habían anotado.	"Es necesario fortalecer el vínculo familiar, pues es un factor importante en la adquisición de conductas de protección. La familia debe ser apoyada por las instituciones sociales y resaltar el papel educativo y formador en el crecimiento y desarrollo sano de todos sus integrantes" (Santelices et al., 2006; Jessor, 1991, en Huitrón-Bravo et al., 2011, p.42).	En estos casos el adolescente podría considerar una opción el aislamiento al no encontrar está presencia de autoridad. Los adolescentes aún cuando han llevado un proceso terapéutico o de trabajo sobre su persona están deseosos de compartir lo que les aqueja cuando están en un ambiente que les haga sentir seguros y fuertes, que se sientan apoyados y sostenidos.			
Falta de expresión de emociones / falta de autoridad	"Al llegar su papá volteó a verlo y me dijo: "siga maestra", pero llegaron por ti y hace una expresión subiéndole los hombros hacia arriba de no importa.	"Tal como lo describe Blum (Blum et al., 2002), la disponibilidad de tiempo de los padres hacia sus hijos, la presencia de rituales familiares y las actividades compartidas son factores protectores para la adquisición de conductas de riesgo en este grupo de edad. Otros autores han observado que un adecuado vínculo familiar disminuye significativamente la posibilidad de las conductas de riesgo en el adolescente" (Huitrón-Bravo et al., 2011, p. 41).	Validar la emoción es importante para el adolescente, y la presencia del adulto es necesaria, se fortalece y se autorrefirma ante la interacción con él, ante la opinión que			
Falta de expresión de emociones / falta de autoridad	"Ahora comprende que su padre debe salir a trabajar, dice: entiendo que su jornada es larga y el tiempo que le lleva trasladarse para ir y venir es largo, que llega cansado, pero sé que me quiere aunque siga deseando un abrazo o un cariño de él.	"40.4 por ciento de los adolescentes mexicanos refiere que nunca o casi nunca es fácil expresar sus sentimientos a su padre" (Huitrón-Bravo et al., 2011, p. 39).				
Falta de expresión de emociones / falta de autoridad	"Mis papás trabajan todo el día los dos, en ocasiones no hay chance de platicar"	"Nuestra creencias dirigen nuestros comportamientos" (García, s.f., p. 4).				
Falta de expresión de emociones / falta de autoridad	"¿Oye tú mamá viaja mucho verdad?, "sí por su trabajo", ¿pero te quedas con tu papá?, "sí, pero también se va a trabajar".	"El funcionamiento familiar tanto en adolescentes chilenos como mexicanos es un determinante importante para la presencia de múltiples conductas de riesgo" (Huitrón-Bravo, 2011, p.40).				
Falta de expresión de emociones / falta de autoridad	"En su cuento habla de que su familia era tóxica, sus padres tóxicos, vivió violencia intrafamiliar hasta que se dio el divorcio, su padre se va con otra mujer pero su madre no lo soportó y empezó a salir con muchos amigos hasta que se perdió en el mundo de las drogas, ha crecido con sus abuelos y tíos, no ha tenido una familia única pues a su madre la llevaron a un centro de rehabilitación y se siente muy culpable pues siempre le deseo la muerte y ahora que ya no está con ellos siente la culpa sobre él.	"Los efectos negativos de los sucesos de vida adversos no pueden evaluarse aisladamente pues existen varios factores psicosociales que convergen en la determinación de la habilidad del adolescente para enfrentarlos y no se conocen con precisión los mecanismos que protegen al adolescente de los estresores cotidianos" (Hernández-Cervantes y Lucio Gómez, 2006, p.51).				

Falta de expresión emocional que les ayude a los adolescentes a liberar lo que sienten.	La mayoría de los adolescentes entrevistados muestran expresiones de emociones desadaptativas: agresión, violencia, vulnerabilidad, incompreensión de parte del otro, abandono, falta de afecto, vergüenza; se sienten defectuosos, que no encajan en un grupo, hablan de un vacío, pero sobre todo de un resentimiento a la familia, principalmente hacia los padres. Estas manifestaciones de sus emociones las reflejan de una manera desbordada, las viven de manera intensa, pues hablan de estados de ánimo que han vivido desde la infancia.	Expresión de emociones falta y manejo de /creencias sin identificar su grado. De	"Mi padre me enseñó que debo ser fuerte". Y en el velorio no quería que nadie estuviera ahí, no quería que lo vieran sufrir, estaba enojado y con actitud grosera hacia los demás	"Las emociones necesitan ser liberadas. Si las guardamos dentro de nosotros nos oprimen, pero lo cierto es que los gritos y el llanto molestan" (García, s.f., p.1)	Ante la poca presencia de una figura de autoridad, los adolescentes están viviendo inmersos en un ambiente agresivo y violento, desde el contexto a nivel sociedad como en el núcleo familiar, esto los incita a expresar emociones agresivas y violentas, se desbordan en sus sentimientos al grado de perder el control de sí mismos y de lastimar a otros, no son responsables de sus emociones ni de las conductas que surgen como resultado de sus sentimientos. En su cuerpo se observa un constante movimiento y por momentos usando palabras altisonantes, expresan cómo generan un daño a alguien o un destrozo a algo verbalmente y su cuerpo se llena de fuerza al igual que su voz mientras lo dice , en ocasiones no encuentran las palabras para anunciar lo que sienten y recurren al cuerpo para darse a entender. Las creencias rigen su conducta, pero a veces estas los alejan de sus propias emociones, comunmente se contraponen y viene un estado desagradable en nuestro estado animico que los altera, perdiendo el control de su propia vida, de sus emociones y de la toma de conciencia desbordandose en una emoción. Los adolescentes que ya han caído en situaciones de riesgo, como el consumo a las drogas, al alcohol, a la prematura vida sexual, al abuso sexual, la violencia intrafamiliar, al bullying a un grado de violencia no sólo psicológica si no también física, a los desórdenes alimenticios y a la muerte. Son jóvenes que expresan haber sentido un gran vacío en sus vidas, soledad, desamparo, inseguridad, vergüenza, carencia de afecto y aceptación, insatisfacción de lo que son y una gran envidia por lo que otros tienen, no sienten una aceptación por su familia, sienten mucho resentimiento ante su madre o la familia completa. Expresan que cuando han estado sintiendo estas emociones por un tiempo largo es cuando han caído en conductas de riesgo buscando salir de ese estado, teniendo la esperanza de solucionar sus problemas. El ser humano a cualquier edad padece y siente sensaciones y emociones no gratas, que le generan sufrimiento y dolor, y que no es dejándolas pasar y viendo lo bueno de la vida, es decir que por creer que a todo hay que verle lo positivo y darle lugar sólo a la felicidad lo hace más fuertes para hacerle frente a los problemas de la vida sino por el contrario hay que dar lugar a ese sentimiento desagradable para entonces liberar y ser resilientes, Identifican que el no saber manejar sus emociones y expresar sus necesidades de manera asertiva a figuras de autoridad les generó estrés, molestia y agresión que poco a poco se convirtió en resentimiento. En el grupo de autoayuda han encontrado una aceptación, un apoyo y una comprensión empática y un espacio donde pueden expresar sus emociones y liberarse de ellas para mantenerse en un estado de armonía y no caer en un desbordamiento de emociones.	Expresión de emociones violentas/agresivas/sin control	Narra en su cuento que vivió mucha violencia en su familia, su padre hizo cosas malas y se lo llevaron los policías un día, está en la cárcel, dice: yo siempre fui muy violento, me peleaba con todos en la escuela, luego entré a una pandilla, vi como mataron a un amigo, le entré a las drogas junto con su hermano mayor que él, pero un día su hermano golpeó a su madre y él no soportó eso, y se le fue a los golpes a su hermano, perdió el control.	"No existe ninguna emoción que no esté en relación con el ambiente" (Muñoz, 2012, p.11) "Demasiadas necesidades no satisfechas, pero sobre todo la ausencia de poder real sobre la propia vida, asientan los cimientos de la violencia" (García, s.f., p. 10).
		Expresión de emociones/V vulnerable	En su cuento narra el abuso sexual por su padre al tocarla, nunca lo dijo se quedó callada "pues tan solo era un niña"	"son estos eventos que conservamos en nuestra memoria y nos esforzamos por mantener ocultos, (...) para conectarnos con la culpa (...) con el miedo y la vergüenza" (García, s.f., p. 7).				
		Expresión emocional de agresión	No aguantan a su mamá	"La causa de la mayoría de los malestares es una emoción bloqueada" (García, s.f., p. 1).				
		Expresión emocional (no identifica fácilmente)	"Soy como intenso ¿sabes?", "incluso mi papá decidió comprarme una pera de box para que la golpeará y me deshogara, es más ya llevo dos, (...) la primera la destroce, es que antes, sí era muy agresivo, muy peleonero y así.	"No existe ninguna emoción que no esté en relación con el ambiente" (Muñoz, 2012, p.11)				
		Expresión emocional agresiva	Se han ido de su casa	"Cuando no consiguen expresar las frustraciones y las necesidades a medida que surgen, nace el resentimiento" (García, s.f., p. 2)				
		Expresión emocional	Llegó a irse de la casa enojada con mamá por haberse entrometido en sus	"La rabia (...) está relacionada con la impotencia para manejar las emociones ante situaciones difíciles, para expresar las necesidades y				
		Expresión emocional de abandono	"Siento que todos me abandonan, ¿no sientes que estamos muy solitos mamá?"	"Nuestra creencias dirigen nuestros comportamientos" (García, s.f., p. 4).				
		Expresión emocional de debilidad/falta de resiliencia	No aceptan la ruptura de una relación y deciden someterse: "No puedo perderlo, voy a cambiar", "me muero si me deja".	"El objetivo final de la promoción de resiliencia (...) debiera ser lograr (...) personas y comunidades que a partir de experimentar de otro modo sus recursos y potencialidades, puedan ganar en autonomía así como en sus posibilidades de transformación respecto de las adversidades que enfrentan lo cotidiano" (Cardozo y Alderete, 2009., p.178).				
		Expresión emocional de debilidad/falta de resiliencia	Pierde el control de sí misma, cambios de humor, pierde apetito, energía para levantarse y desvalorización propia, deseos de morirse.	"Un sufrimiento (...) puede hacer daño durante mucho tiempo cuando no tiene espacio para expresarse" (García, s.f., p.1)				
		Expresión emocional violenta	Le han gritado a sus papás	"Las cosas no dichas y los pequeños rencores se acumulan y un buen día resulta que el vaso está lleno y la emoción expresada es excesiva" (García, s.f., p.2).				
		Expresión emocional violenta	Se han escapado	"Las cosas no dichas y los pequeños rencores se acumulan y un buen día resulta que el vaso está lleno y la emoción expresada es excesiva" (García, s.f., p.2).				
		Expresión emocional	Ahora se da cuenta de que era una manera de vaciar sus emociones, y expresa "ahora en vez de un vacío estomacal se vacían las emociones".	"Se encontró la ansiedad y la tristeza con mayor prevalencia en los sujetos que perciben su familia como disfuncional, siendo mayor la prevalencia en mujeres" (Huitrón-Bravo et al., 2011, p. 42).				
		Expresión emocional violenta	Han golpeado a su mamá	"Las cosas no dichas y los pequeños rencores se acumulan y un buen día resulta que el vaso está lleno y la emoción expresada es excesiva" (García, s.f., p.2).				
		Expresión emocional, autolesión, falta de	En su cuento habla de Soledad y de un gran vacío que sintió desde pequeña, habló de la necesidad de cariño de su	"La timidez esta extendida porque lo está la vergüenza. 8...) La vergüenza con respecto a uno mismo se esconde atrás de la agresividad" (García, s.f., p.4).				
		Expresión emocional/d efectuosos	"era conocido como la familia de los problemas por los vecinos, todo el barrio nos señalaba por eso, y eso me hacía sentir muy mal, me dolía escucharlo.	"Los individuos, (...) tienden a identificar sus autoimágenes con lo que ellos valen para la sociedad" (Feldenkrais, s.f., p.26).				
Expresión emocional de dolor	"Me pone triste que me ignoren"	"Deficiente escolaridad, familias numerosas y la ausencia de uno de los padres, son algunos de los factores estresantes encontrados y señalados por diversos investigadores como situaciones que inciden negativamente en el desarrollo de la resiliencia" (Hutz, Koller & Bandeira, 1996; Yunes, 2001, en Cardozo y Alderete, 2009, p.176).						
Expresiones emocionales agresivas	Expresiones agresivas ante no recibir una respuesta esperada de parte de su madre o su hermana	"Las cosas no dichas y los pequeños rencores se acumulan y un buen día resulta que el vaso está lleno y la emoción expresada es excesiva" (García, s.f., p.2).						
Expresión emocional/N necesidad de empatía	"Siento que ni mis mejores amigas me entienden, no las creo capaces de entender lo que yo siento"	"Además de los factores ambientales de riesgo y protección, existen factores personales que interfieren de manera positiva o negativa en el desarrollo de los adolescentes, por ejemplo, la autoestima positiva y el desarrollo de expectativas futuras" (Cardozo y Alderete, 2009, p. 1776).						

Falta de aceptación de sí mismo que les brinde seguridad a los adolescentes	La mayoría de los adolescentes expresan frases que manifiestan que no se sienten satisfechos consigo mismos, no les gusta su cuerpo, su forma de ser y de pensar; lo que tienen es insuficiente; actúan para obtener el reconocimiento de los otros y no de ellos mismos, esto les genera una gran inseguridad.	Autoconocimiento/aceptación	Perdió el control y en ese momento se dio cuenta de que estaba siendo exactamente igual que su padre y que él no quería acabar como él, y fue cuando decidió hacer algo para estar mejor y salir de ese mundo de violencia (Güero)	"La autoimagen es el resultado de la propia experiencia, el hombre tiende a considerarla como algo que se le ha sido otorgado por la naturaleza" (Feldenkrais, s.f., p.28)	Los adolescentes que ya han tenido conductas autodestructivas mencionaron que hubo situaciones de abuso o de insatisfacción en su infancia que les provocó el sentirse diferentes a los demás, el sentirse defectuosos, que no encajan en el grupo, o sentir vergüenza, por lo que se aíslan al principio, pero esto les crea angustia, culpa por haber sido vulnerables y por no saber identificar lo que les sucede y expresar lo que necesitan. La falta de no saber reconocer sus sentimientos, sus sensaciones y emociones los llevó a perder el control de sí mismo. Esto les dio como resultado un malestar que los condujo a expresar emocionalmente de manera agresiva y violenta principalmente con las figuras de autoridad que no sentían suficientes o que estaban ausentes. Para los adolescentes que no han estado en un proceso terapéutico o no han tenido conductas autodestructivas, ven su conducta como algo normal en un joven y se les dificulta responder a preguntas simples como: ¿qué te enoja?, ¿qué te pone triste?, incluso para expresar emociones tardan en encontrar las palabras. Al igual que a los niños les cuesta mucho hablar de ellos, es aterrizante. Sin embargo, no reconocer su forma de pensar y de sentir no favorece el desarrollo emocional y afectivo, lo cual puede provocar inseguridades por la falta de aceptación de sí mismos por no conocerse, eso los hará ser vulnerables y llegar a buscar equivocadamente saciar una necesidad afectiva ante la ausencia de reconocimiento, autoaceptación y de la figura de autoridad.	Los adolescentes necesitan trabajar en su autoconocimiento para que tomen conciencia de sus sensaciones, pensamientos, interpretaciones, sentimientos, emociones y acciones con la finalidad de que puedan identificar sus necesidades y expresar sus emociones de manera eficiente logrando un bienestar real.
		Autoaceptación	En un juego 12 de 19 chicos expresan que no les gusta su cuerpo	"Una autoestima positiva, actúa como factor de protección, pues atenúa los efectos negativos en los adolescentes expuestos a altos niveles de estrés" (Cardozo y Alderete, 2009, p.176).		
		Autoaceptación	15 chicos de los 19 han sentido envidia y deseado las cosas de los demás	"Son coincidentes en la delimitación de los diferentes factores de riesgo y protección que inciden positiva o negativamente en el proceso de adaptación del sujeto, al menos en situaciones de adversidad como pobreza y/o ausencia de soporte social" (Cardozo y Alderete, 2009, p.178).		
		Autoaceptación y reconocimiento de lo que es y vale	8 adolescentes mencionan que han sido plato de segunda mesa	"La manera de promover la resiliencia, pueden aportar en la transformación de las intervenciones con adolescentes en situación de riesgo" (Cardozo y Alderete, 2009, p.178).		
		Autoaceptación/reconocimiento	De 19 adolescentes, 15 mencionan buscar la aceptación de los demás	"Los individuos, (...) tienden a identificar sus autoimágenes con lo que ellos valen para la sociedad" (Feldenkrais, s.f., p.26).		
		Autoaceptación/reconocimiento	Los 19 chicos mencionan que intentan ser otros pues no les gusta su forma de ser y sentir	"En tanto Poletto y Koller (2006), (...) rescatan la importancia de factores personales (autoconcepto) y del ambiente (soporte social) para fortalecer el desarrollo de la resiliencia" (Cardozo y Alderete, 2009, p.176).		
		Autoaceptación/reconocimiento	Se han arrastrado con su ex y se han devaluado.	"Se hace necesario incluir en el estudio de los comportamientos de riesgo la regulación de emociones" (Casullo, 2011, p. 32).		
		Autoaceptación/reconocimiento	Se visten para los demás	"Los recursos internos (como el autoconcepto, autorregulación de habilidades cognitivas- emocionales) con los que cuenta un individuo y el soporte social (monitoreo parental y escolar) son buenos predictores de la resiliencia" (Cardozo y Alderete, 2009, p.175).		
		Autoaceptación/reconocimiento	Son inseguros	"Los individuos, (...) tienden a identificar sus autoimágenes con lo que ellos valen para la sociedad" (Feldenkrais, s.f., p.26).		
		Autoaceptación/reconocimiento/Falta de	Ejerce conductas de control hacia las conductas y decisiones del novio (Celos, acciones, falta de confianza, etc)	"Cuando mayor es la impotencia interior, más necesidad de poder se tiene sobre los demás. Se aterroriza a los demás para tener menos miedo de uno mismo" (García, s.f., p. 1)		
		Autoconocimiento	Una chica expresa en voz alta: "con trabajos sé quién soy"	"Existen factores internos que tienden a hacer de estos sujetos personas más vulnerables, como por ejemplo, baja autoestima, baja autoeficacia, depresión" (Marquez Ceconello, 2003; Bardagi, Arteché & Neiva- Silva, 2005, en Cardozo y Alderete, 2009, p. 153).		
		Autoconocimiento/resultado de la falta de	Afirman que son codependientes, y que se han convertido en personas tóxicas, que son mentirosos.	"Reconocer el propio valor es importante al emprender el mejoramiento de sí mismo, pero el logro de todo mejoramiento real exige (...) el respeto por sí mismo" (Feldenkrais, s.f., p.28).		
		Autoconocimiento/proceso de aceptación	Expresan en su conclusión de la actividad: nos confrontamos, estamos dañados, somos conscientes, hemos permitido muchas cosas, nos conocemos, no estamos solos, tenemos apoyo, que sentimos, estamos	"Las autopercepciones que el joven tiene respecto a sucesos importantes de su vida. Además de los factores biológicos y culturales implícitos en dichas percepciones, las mismas se construyen a través de interacciones con el medio social durante la infancia y en relación con comportamientos y actitudes de los otros. (...) hacen de la propia conducta, sentimientos de satisfacción o		
Autoconocimiento, pero no se siente satisfecho consigo	Menciona que le está costando relacionarse con las personas en la Universidad	"Cualquier cambio en el ambiente, que comúnmente incrementan el grado de tensión e interfieren en los patrones normales de respuesta de los individuos, es considerado un evento estresante de vida y se asocia a síntomas físicos y de salud mental" (Cardozo y Alderete, 2009, p.175-176).				

<p>La mayoría de los adolescentes expresan que a una conducta autodestructiva que hicieron le antecedió un estado de ánimo desagradable por un largo tiempo como la tristeza, el vacío, la soledad, la vergüenza, la culpa, entre otros sentimientos. Accedieron a la conducta autodestructiva buscando una solución al malestar emocional que sentían, obtenían cierto placer o beneficio para ellos.</p>	Situación de riesgo no identificada	Expresan que cuando han estado sintiendo esas emociones por un tiempo largo es cuando han caído en situaciones de riesgo buscando salir de ese estado de ánimo creyendo que encontrarán solución.	"(...) necesidad de reforzar la incorporación al trabajo con adolescentes el lugar de las emociones y su regulación en relación con el compromiso de aquellos con conductas de riesgo" (Casullo, 2011, p. 32).	<p>A partir de las conductas autodestructivas a las que han caído reconocen que llegaron a un estado de incongruencia, angustia o vulnerabilidad como lo señala Rogers para aceptar la ayuda y hacer cosas para estar bien, para solucionar sus problemas de una forma eficiente donde no pusieran en riesgo su vida porque llegaron a sentir mucho resentimiento y odio hacia sus familias por sentir su ausencia y hacia ellos por no poder identificar lo que les sucedía y por no poder expresarlo y no lograr identificar que necesitaban. Esto ocasionó que cayeran fácilmente en conductas autodestructivas esperando que esa fuera la solución a cómo se sentían y se percibían a sí mismos, no midieron los riesgos cavalmemente, consideraban que tenían todo bajo su control y sin darse cuenta se fueron perdiendo a sí mismos, encontraban cierta satisfacción, sanación y cura en estas conductas pero cada vez iban perdiendo el poder sobre su propia vida hasta que llegaron a enfrentarse a situaciones donde llevaron su vida a un límite de riesgo mayor.</p>	<p>Los adolescentes necesitan vivir los límites desde casa para desarrollar el autocontrol, el autocuidado y la autorregulación de las emociones. Necesitan aprender a esperar están acostumbrados a obtener cosas mundanas de manera inmediata y esperan que las afectivas sean de la misma manera.</p>
	Sabe de algún riesgo	"Si se arriesga uno a conocer a alguien en las fiestas, porque no sabes quién es, puede ser alguien que tenga relación con algo ilícito"	"Los adolescentes que perciben mayor autocontrol frente a posibles accidentes que pudieran ocurrir en la vía pública (...) asumiendo conductas de autocuidado, muestran mayor bienestar psicológico, autocuidado emocional y habilidades sociales." (Casullo, 2011, p. 32).		
	Situación de riesgo	se drogaron con mota, cristal o mota.	"Los adolescentes con una menor puntuación en IE recurren al consumo de estas sustancias como una forma externa de autorregulación emocional" (Ruiz-Aranda et al., 2006, p.228).		
	Situación de riesgo	Se han dejado golpear por su novio	"Cuando no tenemos posibilidad de afirmarnos, ser escuchados o de resolver un problema, nos sentimos impotentes y dependientes de los demás" (García, s.f., p.10).		
	Situación de riesgo	Se han cortado	"Las personas con menos inteligencia emocional se implican más en conductas autodestructivas" (Brackett y Mayer, 2003; Brackett, Mayer y Warner, 2004).		
	Situación de riesgo	Han hecho retos que ponen en riesgo su vida por pertenecer a un grupo	"Van der Pliigt (2000) sostiene la necesidad de integrar enfoques cognitivos y emocionales en los estudios sobre la percepción del riesgo y toma de decisiones" (Casullo, 2011, p. 32).		
	Situación de riesgo	Habla en su cuento de la relación de pareja, empezó por un beso que resultó desagradable, pero luego siguió con el sexo, creyó que era amor aunque había desagrado y se da cuenta que eso no era amor y que lo en realidad buscaba era afecto, cariño.	"Al utilizar la actividad sexual como medio para resolver necesidades como la búsqueda de seguridad emocional, a través de la intimidad sexual en compensación de determinadas carencias afectivas, para afirmar la identidad, o para resolver estados afectivos negativos" (Gómez, Zapiain, et al., 2016, p. 904).		
	Situación de riesgo	Fumar mota lo relajaba de su angustia de pensar en el futuro, lo tranquilizaba.	"los adolescentes que provienen de familias percibidas como disfuncionales, tienen una mayor probabilidad de desarrollar ciertas conductas de riesgo como por ejemplo el consumo de sustancias lícitas e inicio temprano de la actividad sexual" (Huitrón-Bravo et al., 2011, p. 41).		
	Situación de riesgo	Permitió el maltrato psicológico de una persona del sexo opuesto con tal de sentir el afecto o la atención de alguien.	"El ser humano tiene una tendencia a lo constructivo, a buscar lo que percibe como adecuado y como mejor. (...) que se manifiesta a través de nuestras sensaciones y sentimientos" (Muñoz, 2012, p. 12).		
	Situación de riesgo	Expresa que ella es dueña de su cuerpo y ella decidirá qué hacer, que sus maestros le habían dicho en la escuela que sólo ella podía decidir sobre su cuerpo, así que ella decidiría si tenía relaciones sexuales o no	"La tendencia a una mayor disposición al riesgo se asociaría con un menor soporte afectivo a través de vínculos de apego hacia personas significativas, (...) en las mujeres lo son, la dificultad de regular las emociones y la inseguridad del apego con la madre" (Gómez, Zapiain, et al., 2016, p. 904).		
Situación de riesgo	"Me sentía con un gran vacío". "Fumar mota me hacía olvidar ese gran vacío que sentía"	"Aun las conductas más destructivas son un intento de dar la mejor respuesta posible dadas las circunstancias ambientales y las posibilidades personales" (muñoz, 2012, p. 12).			
Situación de riesgo	"Si quedo embarazada, pues aborto y ya"	"Las dificultades en la regulación emocional son un importante predictor de la disposición al riesgo en la adolescencia, tanto en varones como en mujeres, especialmente en personas sexualmente activas" (Gómez, Zapiain, et al., 2016, p. 904).			
Situación de riesgo	Tienen relaciones sexuales con todos los novios.	La inseguridad afectiva podría inducir a las personas adolescentes a implicarse en comportamientos arriesgados (Gómez, Zapiain, et al., 2016, p. 904).			

Falta de identificación de los estados emocionales por parte de los adolescentes para expresar sus sentimientos a los otros.	Los adolescentes muestran dificultades para reconocer sus estados emocionales, en ocasiones no encuentran las palabras para nombrar su estado emocional, ponen poca atención a sus sensaciones o somatizan afectándose su salud física por no saber distinguir lo que necesita, pierde el control de sí mismo ante el no saber distinguir qué le sucede.	No identifica lo que siente	Practica deporte extremo, la bicicleta de montaña. "Ya me heché también una bicicleta, me he dado una caída que la bicicleta quedó toda... (expresa con gestos de que fue terrible y mueve sus manos con movimientos constantes) y después de unos segundos me dice: -se desbarató Miss.	"Los adolescentes se orientan a la búsqueda de nuevas experiencias y recompensas sociales asociadas a la exposición a riesgos, especialmente entre los varones" (Gómez, Zapiain, et al., 2016, p. 904).	No contar con un vocabulario para nombrar las emociones no favorece a los adolescentes en la expresión de lo que sienten y para identificar sus necesidades, además considerando que hay dos estilos de padres en la actualidad: los sobreprotectores y los ausentes, y que no puede el adolescente cambiar su situación, tienen entonces los chicos que aprender además de identificar quiénes son y qué sienten, a ser personas resilientes para hacerle frente a las adversidades que la vida le ponga en frente. A los adolescentes se les piden resultados académicos y logros en base a competencias físicas como sucede con la practica de actividades deportivas por ejemplo, sin embargo poco se atiende a las habilidades emocionales, en la medida que vayan conociéndose irán descubriendo sus sensaciones, sentimientos, interpretaciones y cómo se conducen ante lo que experimentan, esto les hará acercando a la toma de consciencia de su estar en el mundo y a su vivir la etapa de la adolescencia de una manera eficaz y precavida, donde la autorregulación y la resiliencia tengan lugar.	Los adolescentes necesitan aprender a identificar los estados emocionales y las funciones que traen estos a nuestra vida para que logren identificar sus necesidades y busquen maneras de dar respuesta a lo que experimentan de una forma adecuada.
		No identifica lo que siente	En su cuento habla de sentirse fuera de lugar cómo que no encaja con los demás y se aislaba. Se veía gorda y creyó que si dejaba de serlo se arreglarían sus problemas, así que empezó a provocarse el vómito, desarrollo un desorden alimenticio.	"Nuestra creencias dirigen nuestros comportamientos. Los demás reaccionan a nuestras actitudes y nos confirmanen nuestras ideas. Toda creencia sobre uno mismo o sobre los demás es autorreforzadora(...) somos quien decidimos ser" (García, s.f., p. 4).		
		No identifica lo que siente	En su cuento narra el abuso sexual por su padre al tocarla, nunca lo dijo se quedó callada "pues tan solo era un niña"	"Todo aquello que nos causa interés nos involucra emocionalmente. Comprender lo que sentimos y necesitamos es fundamental para una vida satisfactoria" (Muñoz, 2012, p.10).		
		No identifica lo que siente	Desde preescolar algún cambio o novedad le generaba dolor de estómago hoy por hoy fácilmente cuando le sucede algo o está por suceder algo le duele el estómago.	"Todo aquello que nos causa interés nos involucra emocionalmente. Comprender lo que sentimos y necesitamos es fundamental para una vida satisfactoria" (Muñoz, 2012, p.10).		
		No identifica lo que siente	" En la casa me siento como encerrado" su voz es agitada, y su cuerpo se muestra con mucha energía, movía la cabeza de un lado a otro y las manos sin saber hacía donde moverlas.	Desde esta perspectiva, se hace necesario incluir en el estudio de los comportamientos de riesgo la regulación de emociones (Casullo, 2011, p. 32).		
		No identifica lo que siente	Continuamente está padeciendo algún malestar físico, tiene poca tolerancia al dolor. Las visitas al médico son constantes.	"La causa de la mayoría de los malestares es ua emoción bloqueada" (García, s.f., p. 1).		
		No identifica lo que siente	Cambios de humor repentinos, enojo constante, intolerancia.	"Cuando una emoción es desproporcionada (...) es probable que no tenga que ver con el presente sino que responda a una situación pasada no resuelta" (García, s.f., p.3).		
		No identifica lo que siente	El último año de la prepa le daban ataques de ansiedad cuando habla del futuro, de la elección de carrera y planeas después de concluir el bachillerato.	"Sentir ansiedad por el futuro es inherente a la conciencia del provenir, a la capacidad de imaginarse distintas posibilidades(...) Lo que permite asumirla es tolerar su presencia sin estar deseoso de suprimirla a toda costa es la confianza en uno mismo " (García, s.f., p. 4).		
		No identifica lo que siente	¿Qué sientes al practicar ese deporte extremo? Es chidisimo, siento que saco todo, es así como ..., como que... (no encuentra las palabras hasta que dice) es chidisimo.	"Desde esta perspectiva, se hace necesario incluir en el estudio de los comportamientos de riesgo la regulación de emociones" (Casullo, 2011, p. 32).		
No identifica lo que siente	"(...) pero no sé que me pasa que me enciendo muy rápido"	"Un acontecimiento actual nos devuelve, como un resorte, a una situación dolorosa del pasado" (García, s.f., p.3).				

ANEXO 3.

Ejemplo de transcripción de entrevista

Primera entrevista: Geranio

[25:23] L: Oye, ¿y qué te gusta de tu papá?

G: ¿De mi papá? Pues la verdad es que... me gusta como... el interés que le pone a las cosas. O sea, cuando realmente... o sea, por ejemplo, ahorita tiene él un grupo, y cuando él lo... lo abrió, fue como que... o sea, y todo, y todo para el grupo, y así. O sea, le pone mucho interés a todo, y.... y pues siempre... como que... logra lo que se propone.

O sea, hace muchos años yo me acuerdo que él decía que quería poner su... su anexo, su clínica pues. Y.... y pues cuando... ahorita que ya le ha estado yendo bien, puso su clínica. Y.... y pues a mí como que eso es lo que me gusta, así como que... todo lo que se propone, o sea, lo logra pues. Y lucha por todo eso.

L: O sea, que es una persona perseverante.

G: Sí

L: Y eso le admiras. Muy bien, muy bien, ¿y qué es lo que no te gusta de papá?

G: De mi papá... pues... no sé, antes era... como... pues antes sí era una niña más como abierta, y.... o sea, de sentimientos y eso. Y como que fui creciendo y.... como que los dos fuimos como que, chocando, y.... y yo siento que es como... por la adolescencia, pero... pues sí, antes era como más cariñoso, más atento, así.

[27:22] L: O sea que te gusta... no te gusta el que no sea cariñoso.

G: Ajá.

L: Ok, ¿te gustaría tener más afecto por parte de él?

G: Ajá, sí.

L: Ok, oye, y este... ¿de tu mamá qué te gusta?

G: De mi mamá... mi mamá es una persona que... muy trabajadora. O sea... ella... siempre es como que: "Quiero algo", y.... y trabaja y trabaja y trabaja por ello. Y.... y pues siempre ha sido una... o sea, una señora muy... no sé, me gusta su forma de ser como que... es muy trabajadora, eso es lo que me gusta mucho de ella.

L: Claro, ¿y qué es lo que no te gusta?

G: Es muy neurótica.

L: ¿Neurótica?, ¿se enoja mucho o grita mucho?

G: Las dos [Risas]

L: ¿Qué crees tú que la vuelve neurótica?

G: No sé, porque.... a veces yo estoy como que, durmiendo, y.... y pues sí lo entiendo porque a veces sí me levanto muy tarde, pero... como que me levanta gritando y así. Entonces, siempre es como que... bueno, la pienso y digo: “Tranquila”, o sea me levantó gritando, y me enoja, pero me la pienso y digo “Tranqui, o sea, si tú te enojas, o sea, no puede haber dos locos”. Entonces, pero sí.

L: Tratas de mantener la calma.

G: Sí.

L: Ok, muy bien, muy bien.

G: A veces se me salen las tuercas, pero...

L: [Risa] ¿A veces?

G: A veces.

L: ¡Ay Geranio! Oye, me encantó tu expresión: “A veces se me salen las tuercas”

G: A veces, solo a veces.

L: ¿Cuándo? Dime cuando.

[29:11] G: Un... 27, un 27/4, iba a decir [Risas]

L: Qué tal, ¿eh?, no, no, no. Sí, pero en serio, en buena onda, así, hablando en serio, ¿cuándo crees que se te salen las tuercas?

G: Mmm, como... un... o sea, es que soy una persona también muy enojona, y siempre me han dicho que soy igual que ella. Entonces, a veces sí me trato de mantener, pero a veces sí se me salen como un ocho.

L: Ah, ok, ok, sientes que de pronto... como que chocan un poquito.

G: Sí, sí, sí, pero pues... o sea, la mayor parte siempre nos la pasamos riendo, o así, burlándonos, así. Y.... pues a veces sí, pues... como le digo, como trabaja mucho, sí... entiendo como su... como sus locuras, se podría decir.

L: Sí, sí te entiendo. Ok, oye, ¿y cómo se llevan tus papás?

G: ¿Mis papás? Se llevan bien, pues, como todos tienen como... sus... ¿cómo se llama?, pues sus peleas en pareja, ajá. Pero... siempre es como desacuerdos, o así. Y a veces

sí los veo como que... ¡uh! [Extiende la vocal] a veces, cariñosos. Pero... casi siempre es como que... peleas y así.

L: ¿Predomina más la discusión que la tranquilidad?

G: Mmjum, sí.

L: ¿Cómo te sientes al decir eso?

G: Bien... pues es que... ya lo veo como normal.

L: Ya lo ves normal, o sea que... ¿lo mismo te da verlos discutir que verlos tranquilos?

G: Pues no me da lo mismo, pero sí es como que... o sea, ya es como normal que a veces se peleen, o así. Ya es... pero sí, sí me preocupa y todo.

[31:27] L: Claro, claro, claro. Oye, y... ¿Suelen hacer algo juntos en familia?, tus papás, tú, tu abuelo a lo mejor.

G: Antes teníamos... como no teníamos aún la clínica, y... siempre salíamos los sábados, todos los sábados, todos los sábados; a comer, o al cine... siempre se nos hacía como... eso, de que saliéramos todos los sábados. Pero ahorita... ya es como más... o sea, siempre nos vamos juntos y de que... a la clínica, donde pues... mi papá tiene su anexo. Entonces... pues eso es lo que ahorita hacemos, más que nada. Porque... también por COVID y todo no salimos, entonces... pero sí a veces como que... o vemos la tele juntos, o cosas así. Pero... ya... pues sí.

L: Ok, ok, oye, y este... ¿A quién consideras tú...?, o, ¿a quién ves tú en tu casa como... esa figura de autoridad?, que dices: "Esa es la figura de autoridad en mi casa, en mi hogar", ¿Quién es esa figura de autoridad?

G: Mi mamá, mi mamá. Sí, porque... siempre es como... con ella los permisos, porque siempre es con la que... siento que siempre ha estado ahí. Entonces, sí, sí es como... con mi mamá. Ella, sí, también pues mi papá tiene su autoridad y todo, pero es como más... o sea, me inclino más a mi mamá.

[33:04] L: Percibes de tu mamá que te pone esos límites, que te da los permisos...

G: Pues no tanto como límites, pero sí es como... con ella todo. Mi papá es más de los límites, pero... pero de todos modos siempre es como... mi autoridad mi mamá, no sé.

L: La ves más como es figura de autoridad, de respeto. Ok, oye, ¿Y qué te gusta de tu familia?

G: ¿De qué?

L: De tu familia, ¿qué te gusta?

G: De mi familia, pues... antes... o sea, sí éramos como un poco más unidos, porque pues mis hermanos ya se juntaron y todo, entonces... pero... sí era como comidas, o... cosas así. Entonces, siempre me ha gustado como esa... como... unión, pero... o sea, cuando estamos unidos, siempre como que... hablamos, o sea, ahí... es como... no sé, se da todo. Pero... sí, pues... sí me gusta como eso.

L: La unión que se da entre tu familia, las convivencias familiares.

G: Sí.

L: Y ahora que tus hermanos, por ejemplo, ya han salido de casa, extrañas estas reuniones.

G: Sí, más que nada a mis hermanos.

L: A ellos los extrañas.

G: Sí, porque... pues antes vivían ahí en mi casa, pero... a veces llegaba mi hermano de... como de su trabajo, y yo bajaba y.... hablábamos, o como que jugábamos X-box, así... cosas así. Siempre era como... el... eso es lo que extraño de ellos, más que nada.

[35:09] L: Claro, claro, ¿los ves seguido?, o no.

G: A mi hermano... pues sí, realmente sí, a veces... el menor, bueno, de los hombres, nos visita a veces cada... fin de semana. Y.... y pues yo cuando me voy a trabajar allá con mi hermano, sí es como cuando lo vemos o así. Entonces sí, los veo muy seguido ya.

L: Ok, ok, oye, y este... ¿Qué es lo que no te gusta de tu familia?

G: Lo que no me gusta... es... no sé, nunca he pensado en eso. Mmm... ay, no sé, eso sí. No, no sé [Risa]

L: No has encontrado algo que no te guste. También se vale.

G: No...

L: Ok, bueno, hay muchas cosas que te gustan, eso está padre, eso está muy muy muy padre. Ok, oye, este... ¿Han vivido como familia alguna situación difícil?

G: Sí... la muerte de mi abuela, esa fue la que yo siento que... fue la más difícil para todos. Mi abuela... pues ya, o sea, ya falleció hace... como seis años, y.... pero... pues cuando... o sea, yo tenía como... estaba como en quinto de primaria, más o menos. Y.... ella

enfermó... como... el... no, de hecho, mañana, el cumpleaños de mi hermano, ella fue cuando enfermó.

[37:05] Y.... y pues sí, fue como más o menos ese... que yo siento lo que yo creo que más nos dolió... pues como familia, pues. Como el momento más difícil y todo, o sea... más que nada porque pues, o sea, era cumpleaños de mi hermano, mi... mi abuela enfermó. Pues era como... mucho... mucho sentimiento.

Entonces yo... o sea, a mí... en lo particular me pegó muy fuerte como eso de que... o sea... de... pues todo ese sentimiento, o sea, cruzados, eso fue lo que más me... pues pegó. Y....

L: Sí, pues vivir la pérdida, un duelo, ¿no? Sí, ¿eras muy apegada a ella?

G: Demasiado.

L: ¿Vivía ahí con ustedes también?

G: Sí, antes pues mi mamá no trabajaba ahí en mi casa, entonces... siempre se iba a su trabajo, y cuando yo llegaba, ella siempre como que... yo siempre la recuerdo porque me hacía tacos de frijoles. Y.... y pues siempre me les daba como una embarradita, o sea, ni siquiera mucho ni poco, ¿sabes?, y.... y pues me los daba y yo me los comía y así.

Pero... cuando ella murió... o sea... mi mamá me decía: "¿Te hago taquitos de frijoles?", y me los hacía, pero... no, no me sabían como... como igual, pues. Yo le decía: "Es que les pones muchos", y luego me les ponía menos, y le decía: "Es que les pones muy poquito".

O sea, siempre era como... eso, o sea, ese recuerdo siempre lo tengo muy marcado. Y pues sí, siempre fue como que... mi ma... mi mamá nina, y así, siempre con ella, y así. Cuando íbamos de que... al centro, me llevaba, o al tianguis, así.

[39:05] L: Oye, ahorita que te escucho, eh... percibo como que ese taquito de frijol era como una manera de... de darte una caricia.

G: Sí, sí, sí. Siempre... me decía como: "Vente para tus taquitos", y así. Y.... y sí, pues yo sentía cómo... como el amor, no sé, de que... o sea, en esos tacos yo veía el amor, o sea, de que ella me ponía y todo.

L: Sí, sí, sí, por... lo percibo cuando mencionas que... que tu mamá pues trataba de alguna manera de darte eso mismo que extrañabas, pero no te sabían igual, no te sabían igual. Y a lo mejor también los hacía con mucho cariño, pero era el cariño de tu mamá, no el

cariño de tu abuela. Sí, las abuelas ocupan un lugar importante y más cuando las tenemos cerca, se convierten en alguien muy... muy cercano, que nos da mucha confianza.

G: Sí, demasiada.

L: Qué padre que tuviste la fortuna de conocerla y de convivir con ella. Oye, ¿no te ha aparecido el recadito de que se va a cerrar la sesión?

G: No

L: No, ¿verdad?

G: No, aún no.

L: Ok, bueno, o ye, me comentabas también que tenías un hermano en un anexo.

G: Mi hermana

L: Tu hermana, ¿la de 24?

G: Sí, ella, ella.

L: Ok, y.... cuéntame, ¿Qué es eso del anexo?

G: Eh... por ejemplo, siempre... o sea, es un lugar como... donde van personas, por ejemplo, unas pueden ser adictas a algo, o así, y.... o a emocionales, o así. Entonces... ella... pues ya había tenido un... un proceso, o sea, un anexo, cuando estaba más chica, como a los 18, más o menos.

[41:09] Y pues ahorita sí fue cuando ya... pues ella decidió que ya no podía, pues. O sea, no... ya no había consumido nada, pero fue cuando ella dijo que ya, ya no podía. Pero sí.

L: O sea, por decisión propia, ingresó a un anexo.

G: Sí.

L: Ok, ¿Ella consumía alguna sustancia?

G: No, esta vez no.

L: Anteriormente sí.

G: Ajá, en su primer anexo sí... consumía.

L: Ok, y también este... va a grupo de ayuda, bueno, en algún momento.

G: Sí, también fue y todo.

L: Ok, oye, y comentabas también de tu papá, que tu papá también creó un anexo, pero también estaba en un grupo por 20 años, me comentabas.

G: Ajá, sí, sí, sí. Tiene... pues hace poco fue cuando abrió su anexo, y.... y pues también tiene un grupo, que... lo abrió hace como tres años, creo. Pero sí.

L: Es grupo de qué, de alcohólicos...

G: Sí, es de... de los tres, de alcohólicos, de familias, y de niños. Pero no sesionan el mismo día, o sea, hoy... de hecho hoy viene los de familias y los de niños. Y sesionan ahí, o sea...

L: Ok, ok, oye, ¿Y tu papá tuvo algún problema de estos, de consumo?

G: Sí él... pues tomaba muchísimo, mucho, mucho; a lo que me cuentan pues. Yo nací cuando él ya tenía como cuatro años aquí en el grupo, pero... pues sí, a lo que me cuentan es que era... tomaba muchísimo.

[43:11] L: ¿Tuvo problemas con el alcohol?

G: Mmjum

L: Oye, ¿Y esto del anexo es ahí en tu casa?, ¿ahí se juntan?

G: No, está... o sea, es como un... terreno, por ejemplo, o sea, y ya... o sea, él... le rentaron como un lugar, pues. Y.... y ahí es como... todo lo que hacen.

L: Ahí él adapta y hace sus juntas. Ah, ok, ¿Y él está dedicado totalmente a esto?

G: O sea... pues sí, siempre es como que está ahí, o.... en el grupo, así.

L: Y cómo lo ves en el grupo

G: Bien, pues es el... el... se les dice "Guía espiritual", es como el más viejo, pues, y es como... pues el líder.

L: Y lo ves contento, lo ves satisfecho con lo que hace

G: Sí, sí, sí

L: Porque me comentabas que eso es algo que le admiras, ¿no?, que se preocupa del proyecto, lo creó, y está dedicado, ¿no?, todo para el grupo. O sea que está haciendo... que está dando un poco de lo que a él le han dado

G: Sí.

L: Y eso le admiras.

G: Así es.