

BLOQUE 1

NATURALEZA DEL RIESGO Y

RESILIENCIA EN LA ADOLESCENCIA

The Nature of Risk and Resilience in Adolescence

PSICOLOGÍA DE LA ADOLESCENCIA Y LA JUVENTUD

- Objetivos de aprendizaje
 1. Comprender los puntos vulnerables del estadio de desarrollo adolescente
 2. Darse cuenta de cómo se aplica el concepto de riesgo en la juventud
 3. Comprender la resiliencia y el papel de los factores protectores en la adolescencia
 4. Adquirir un cierto conocimiento de las estrategias para favorecer la resiliencia

LA UTILIZACIÓN DE LA PALABRA “RIESGO” EN LA ADOLESCENCIA

1. Factores de riesgo

- Aquellos que pueden contribuir a resultados pobres: pobreza, desnutrición, enfermedad, familia desestructurada...

2. Conducta de riesgo

- Comportamientos potencialmente perjudiciales: sexo inseguro, abuso de alcohol o drogas, actividades anti-sociales...

3. Joven en riesgo

- Aquellos potencialmente vulnerables: excluidos sociales, objeto de abuso o rechazo, en custodia...

4. Joven que pone en riesgo a la sociedad

- Aquellos que se implican en conductas anti-sociales o suponen una amenaza para su comunidad

DEFINICIÓN DE RESILIENCIA

Patrones de ajuste positivo en un contexto de riesgo o adversidad

Dos factores deben darse:

- 1.- El individuo se enfrenta de un modo adecuado (“lo está haciendo bien”).
- 2.- El individuo supera una situación de riesgo o adversidad en la que se encuentra o se ha encontrado.

LA ADOLESCENCIA COMO UN ESTADO DE DESARROLLO

- ¿Un periodo tormentoso?
- Hay conflictos, especialmente familiares, para la mayoría los afronta y los supera sin mayores traumas

LA ADOLESCENCIA COMO UN ESTADO DE DESARROLLO

- Un periodo relativamente breve, donde se dan multitud de transiciones:
- Un sentimiento de anticipación por lo que se acerca
- Un sentido de rechazo del periodo anterior
- Ansiedad por el futuro
- Reajuste psicológico
- Un grado de ambigüedad del propio estatus durante la transición

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA

- Se asocia a mayor libertad y oportunidades, muy atractivas
- Tristeza por la desaparición de la infancia y la seguridad que comporta.
- Ansiedad por la independencia económica y el trabajo
- Reajustes psicológicos
- Cambios en las relaciones familiares, amigos, de pareja y con el mundo entero

LOS ADULTOS TAMPOCO DAMOS MUCHAS REFERENCIAS CLARAS

- ¿Qué puede hacer un chico o una chica de 16, 17 años?
- ¿Qué respuesta darían distintos profesionales?
- Por otro lado... los cambios laborales y los cambios familiares afectan a los adolescentes más vulnerables.

CÓMO IDENTIFICAR A LA MINORÍA DE ADOLESCENTES CON DIFICULTADES

- 1.- Por grupos particulares
- 2.- Por un índice de salud mental ¡!
- 3.- Por otros indicadores (fracaso escolar, conductas sexuales de riesgo, abuso de sustancias...)

FACTORES DE RIESGO

- Está demostrado que factores como...
 - Pobreza
 - Guerra
 - Desastres naturales
 - Familia desestructurada
 - Problemas de salud
 - Abuso o malos tratos
 - ...

... afectan al desarrollo en la adolescencia. En la mayor parte de los casos ocurren simultáneamente.

A mayores factores de riesgo, peor desempeño.

FACTORES DE RIESGO INDEPENDIENTES O NO

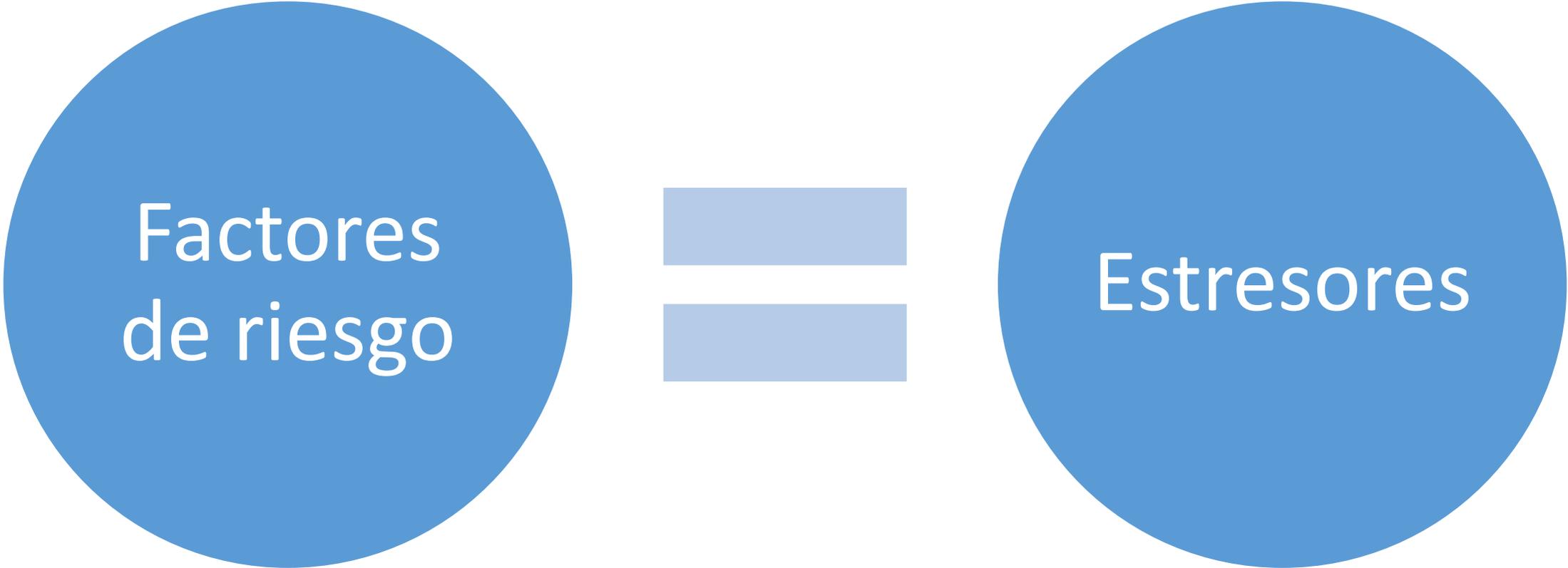
- Independientes de la conducta:
 - Muerte de un familiar
 - Desastre natural
 - ...
- No independientes de la conducta
 - Relaciones difíciles
 - Conductas insalubres

Los no independientes aumentan con la edad.

FACTORES DE RIESGO EN FUNCIÓN DEL CONTEXTO



FACTORES DE RIESGO vs ESTRESORES



Factores
de riesgo

The diagram consists of two large blue circles. The left circle contains the text 'Factores de riesgo' and the right circle contains 'Estresores'. Between the two circles is a large equals sign, represented by two horizontal light blue bars stacked vertically.

Estresores

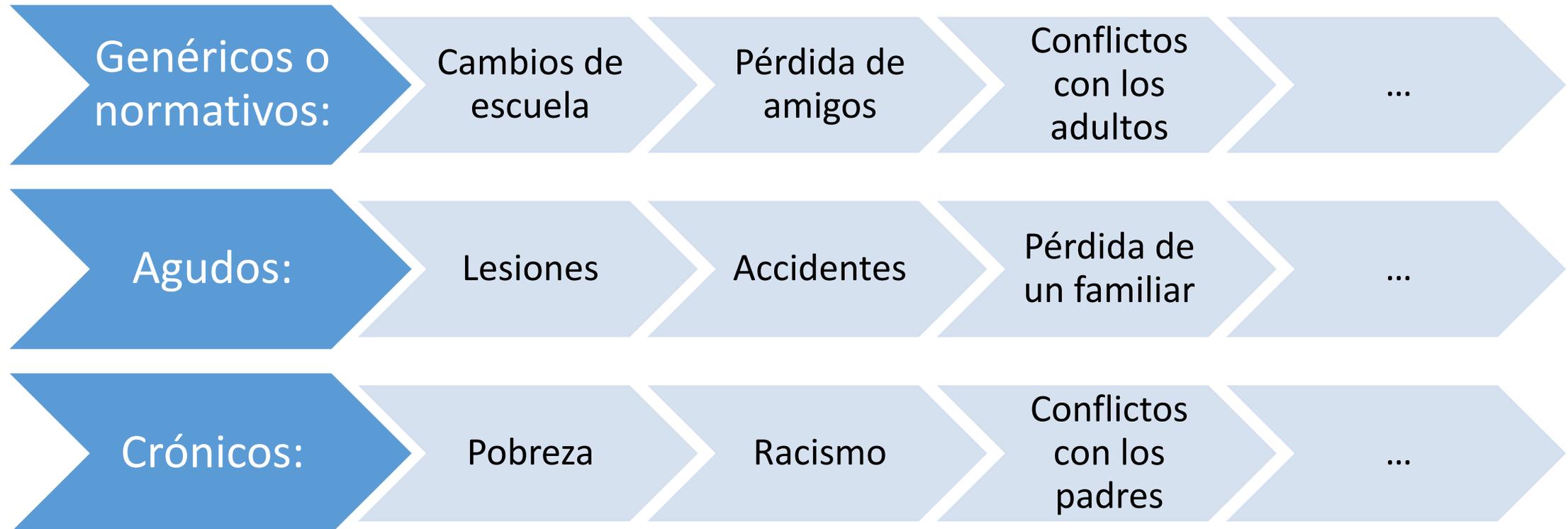
DIMENSIONES DE LOS ESTRESORES

Normativo-no normativo

Intensos-débiles

Crónicos-agudos

DIMENSIONES DE LOS ESTRESORES



FACTORES CLAVE DE LOS ESTRESORES

Momento en el que
se producen

Número de
estresores a los que
una persona se
enfrenta

FACTORES CLAVE DE LOS ESTRESORES

- A mayor número de estresores, y afectando al mismo tiempo, mayores recursos son necesarios para afrontarlos

RIESGO O CONDUCTA DE RIESGO

- Adoptar conductas de riesgo ¿es una característica de la adolescencia?
- ¿Necesitan los adolescentes tomar riesgos para crecer y desarrollarse, o se trata de un desafío a la salud y al orden social?
- Para muchos especialistas, la adopción de riesgos moderados es necesario e incluso beneficioso en los adolescentes

ESTEREOTIPOS

- Si se considera que los adolescentes son sexualmente promiscuos, consumidores de drogas y usuarios de otras conductas de riesgo, puede llevar a incomprensión generacional.
- 1.- No todos los adolescentes adoptan conductas de riesgos
- 2.- Muchos de los que sí que las adoptan, lo hacen de forma mínima y a un nivel poco perjudicial.



Conductas
de riesgo

Factores
de riesgo

CÓMO PERCIBEN LOS JÓVENES EL RIESGO

- “Es algo que haces, aunque sabes que puede ser perjudicial”
- “No controlas los resultados. Podría ser malo, pero no sabe cómo va a ser”
- “Si no lo haces bien, te perjudicará de alguna manera”
- “Si no quieres hacerlo, no lo haces. No puedes culpar a nadie de los perjuicios que pueden ocurrir”

CAMBIO DE TERMINOLOGÍA

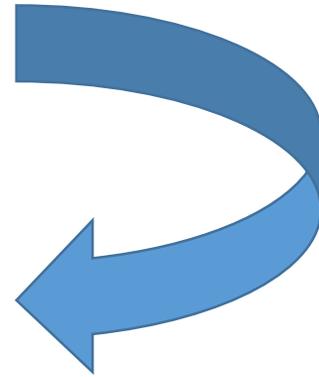
- Conductas de exploración y experimentación son comunes en la adolescencia.
- ¿Dónde están los límites entre la experimentación y el deseo de evitar daños?

EL PAPEL DE LOS FACTORES DE PROTECCIÓN

- Está demostrado que los jóvenes afectados por factores de riesgo tienen menos oportunidades y más probabilidad de peores resultados... pero no siempre es así.

- ¿Por qué?

- RESILIENCIA



FACTORES DE PROTECCIÓN

- Los factores de protección trabajan sobre los aspectos más maleables del desarrollo, aportando diversas clases de recursos que pueden ayudar a los niños a resistir la adversidad.
- Incluyen los factores emocionales, educativos, sociales e influencias económicas sobre la vida de los niños, actuando individualmente, o, más frecuentemente, interactuando unos con otros.

TIPOS DE FACTORES DE PROTECCIÓN



FACTORES DE PROTECCIÓN

- Los factores de riesgo y los factores de protección están íntimamente relacionados, pero...
 1. ¿Son cualitativamente diferentes?
 2. ¿Contribuyen a la competencia general, o actúan específicamente sobre aquellos que experimentan la adversidad?

VARIABLES CONTINUAS DE FACTORES DE PROTECCIÓN Y DE RIESGO

Variables que actúan como factores de riesgo en un extremo, y como factores de protección en otro

- Por ejemplo, la inteligencia

Variables que actúan solo en un extremo

- Por ejemplo, los ingresos económicos

Variables que actúan como factor de protección en un punto intermedio, y como factor de riesgo en los extremos

- Por ejemplo el apego a los padres

FACTORES DE PROTECCIÓN GENERALES Y ESPECÍFICOS

Variables que benefician a todo el mundo

- Por ejemplo, alta autoestima

Variables que benefician a los que sufren adversidad

- Por ejemplo, estilo educativo severo en contextos desfavorecidos

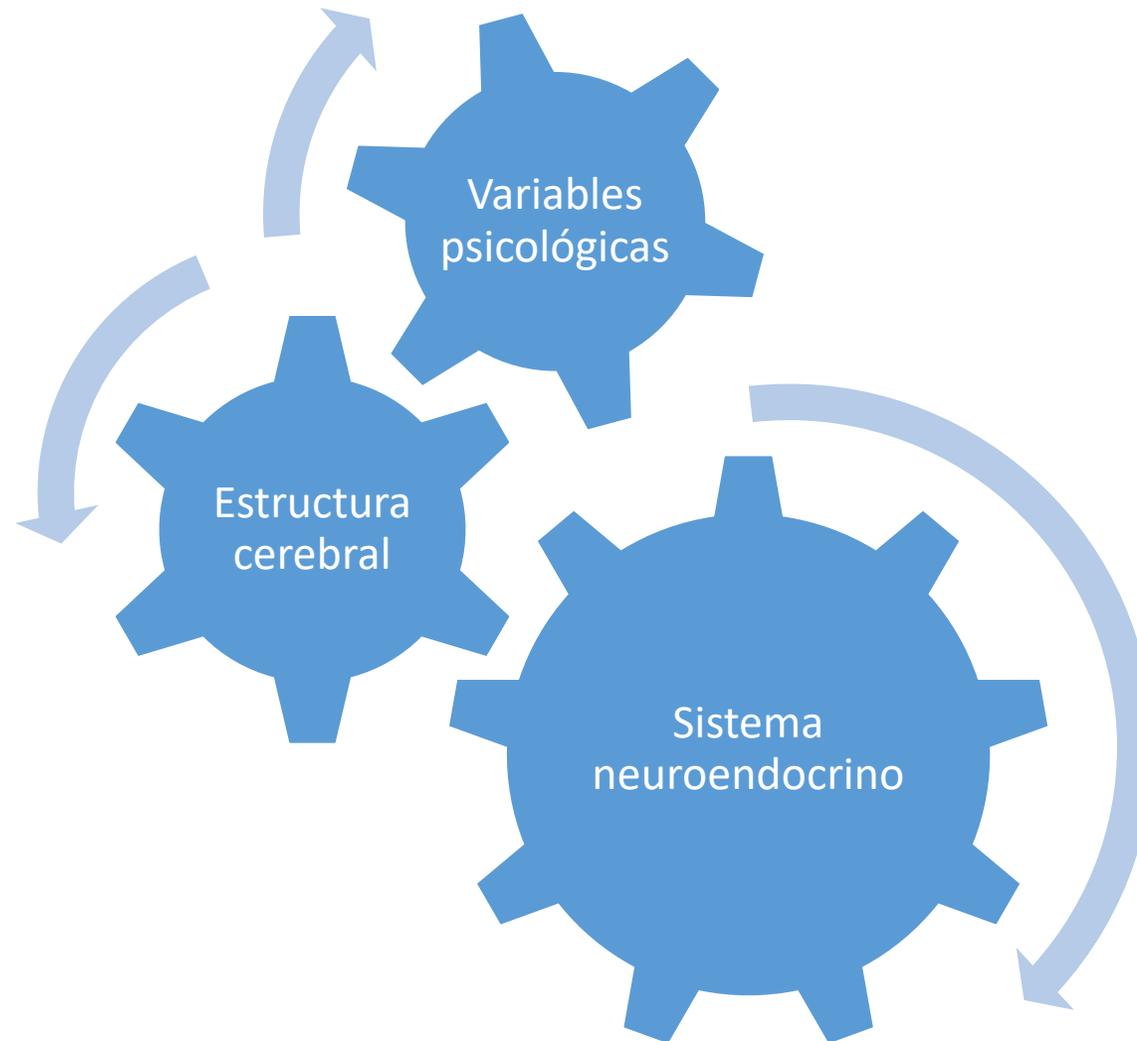
EL EXPERIMENTO DE HAWAI 80'

- Del estudio de 500 personas de 30 años, en el grupo con mayores factores de riesgo, 2/3 tuvieron serios problemas a los 18 años, pero... ¿qué características tenía el tercio que superó las dificultades?
1. Orientación al resultado
 2. Cuidadores alternativos a los padres en la infancia
 3. Buena sociabilidad
 4. Buena comunicación
 5. Apoyo en el barrio
 6. Buenas relaciones con los iguales
- Aquellos afectados por factores de riesgo en la infancia, y sometidos a factores de estrés adicionales en la adolescencia obtuvieron los peores resultados.

EL EXPERIMENTO DE NUEVA ZELANDA 80'

- Estudio de 1200 niños nacidos en 1977, centrándose en el grupo que, con mayores factores de riesgo, superaron la adversidad, con resultados muy similares a los de Hawai.
- Aquellos afectados por factores de riesgo en la infancia, y sometidos a factores de estrés adicionales en la adolescencia obtuvieron los peores resultados.

FACTORES PROTECTORES DINÁMICOS



FACTORES DE RIESGO TEMPRANOS

- Cuanto más temprano se produce el factor de riesgo, y se mantiene durante mayor tiempo, mayor incidencia y mayores factores de protección son necesarios para afrontarlo.
- Sin embargo, parece haber excepciones en factores de protección que aparecen en la adolescencia, como una pareja estable, un grupo de iguales positivo, o un adulto de referencia.
- “Me casé con esta mujer, y las cosas encontraron un camino mejor”

RESILIENCIA

- La resiliencia como proceso o como resultado
- Enfoque hacia los resultados: factores como la autoestima, la salud mental o la competencia social pueden hacer que una persona tenga un funcionamiento adaptado en el día a día, aunque muestre estrés en determinados momentos.
- Enfoque hacia el proceso: énfasis en los mecanismos que actúan para mitigar el impacto, y que implican tanto reacciones individuales como factores de protección

RESILIENCIA: CUESTIONES NO TRATADAS AÚN

- Con factores de protección, la mayoría de las personas superan las adversidades de corta duración.
- Con factores de riesgo intensos y continuos, solo una minoría es capaz de afrontarlos.
- En la infancia, los mayores factores de riesgo son los crónicos como la pobreza o los conflictos familiares. La mayoría muestra resiliencia ante factores agudos como el duelo.
- Solo se desarrolla la resiliencia cuando se expone a la persona a factores de riesgo a un nivel manejable. No se puede manejar la frustración si no se experimenta frustración.

ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA RESILIENCIA

1. Reducir la exposición al riesgo: por ejemplo, suministrar alimentos en la escuela, ofrecer clubs deportivos o para “hacer deberes” en el tiempo libre.
2. Interrumpir la reacción en cadena de factores de riesgo: por ejemplo ofreciendo alternativas de plazas para niños cuyos padres se separan.
3. Ofrecer experiencias positivas: por ejemplo, el divorcio de los padres puede proporcionar la oportunidad para establecer nuevas relaciones o asumir otras responsabilidades.

DISCUSIÓN

1. Desde tu propia experiencia... ¿crees que hay un aumento de la angustia psicológica en los jóvenes en los últimos 20 años?
2. ¿Crees que los adolescentes entienden la naturaleza del riesgo de la misma forma que los adultos?
3. ¿Crees que la exposición a un cierto riesgo es fundamental para el desarrollo en la adolescencia?
4. ¿Qué opinión te merecen las sugerencias para promover la resiliencia? ¿Se te ocurren otras?

DISCUSIÓN

<https://elpais.com/internacional/2018/10/08/actualidad/1538998894780814.html>