

Felicidad no es una estación a la que se llega, sino una manera de viajar.

M. Rumbeck

Editorial

Una de las tareas más trascendentales del ser humano en la formación de su personalidad es la construcción de la **autonomía**, meta de desarrollo que se construye en cada una de las etapas de crecimiento y desarrollo, con gran importancia en la adolescencia. La autonomía es gobernarse a sí mismo, es llegar a pensar por sí mismo con sentido crítico, es ser capaz de elegir, es la realización y vivencia de la *mismidad* —ser sí mismo.

La autonomía y la autoestima son la base para la construcción de las demás metas del desarrollo, pero la autonomía, igual que las demás, se construye progresivamente en el ejercicio vital humano. Los padres, en la familia, dan los primeros acompañamientos; posteriormente, otros miembros familiares, la escuela y en general la sociedad estimularán y darán las oportunidades para el paso progresivo de la heteronomía —ser gobernado por los demás— a la autonomía —ser gobernado por sí mismo.

La filosofía, la pedagogía y el psicoanálisis se han preocupado por el paso del niño de la heteronomía a la autonomía, como lo afirma el profesor Jorge Restrepo: “*Dejar ser al ser*, dice la filosofía; *aprender jugando*, sugiere la pedagogía; *laissez faire*, se pregona en la época; *infancia es destino*, afirma el psicoanálisis. Distintos discursos, un mismo objetivo”.

La construcción de la autonomía se prolonga durante toda la vida. Al nacer se es totalmente heterónimo, pero lenta y progresivamente, con el apoyo y estimulación en el ambiente hogareño, escolar y social se va progresando hacia la autonomía. De acuerdo con las potencialidades individuales —genéticamente determinadas— y con el apoyo de los actores de su ambiente específico, se estimulará la singularidad de cada niño o niña, de cada joven, lo que los hace diferentes o especiales, esto es, esa *mismidad* en un clima de libertad y respeto por los demás.

Desde el punto de vista filosófico, la autonomía está íntimamente ligada con la ética y la libertad; es el derecho y capacidad de orientar la vida, llegar a ser lo que se quiere para beneficio propio y de los demás.

El juego es la metodología natural para el desarrollo integral del niño y muy especialmente de su autonomía; jugando se toma interés por las personas y las cosas; jugando se adquieren destrezas y habilidades motrices; jugando se sale del egocentrismo y se ingresa a la socialización; jugando se interactúa con los otros; jugando se incorporan las normas y reglas sociales; jugando se forman los hábitos; jugando se es regulado y se termina autorregulándose.

Constance Kamii, catedrática de la Universidad de Illinois, plantea las implicaciones de la teoría de Piaget en el desarrollo de la autonomía moral e intelectual, cuando dice que el desarrollo de la autonomía significa llegar a ser capaz de pensar por sí mismo, con sentido crítico, teniendo en cuenta muchos puntos de vista, tanto en el ámbito moral como en el intelectual. Para esta autora, la finalidad de la educación es la autonomía, por lo cual en el proceso educativo se debe tener en cuenta: la reducción del poder de los adultos en cuanto sea posible; la confianza en las capacidades de los niños; el intercambio de puntos de vista con ellos; el aliento a que este intercambio se haga también entre los niños, los cuales se deben estimular para que sean mentalmente activos.

En resumen, con la construcción de la autonomía se pretende que se llegue a pensar, decidir y actuar en un ambiente de democracia ciudadana.

Puericultura del adolescente

Ana Cecilia Correa Hernández

Pediatra

Profesora

Departamento de Pediatría y Puericultura

Facultad de Medicina

Universidad de Antioquia

Marta Lilliam Correa Hernández

Psiquiatra

Profesora

Departamento de Psiquiatría

Facultad de Medicina

Universidad de Antioquia

"Es necesario correr riesgos, decía. Sólo entendemos del todo el milagro de la vida cuando dejamos que suceda lo inesperado"

Paulo Coelho

Es la **adolescencia** época de cambios, de angustias, de fantasías, y de realidades, época de llanto y alegría... Se van gestando cambios en el cuerpo, se van gestando cambios en la mente... Se van gestando cambios en la familia y en el entorno social... Y sin darse cuenta, la familia se va involucrando paulatinamente en todo esto, unos para apoyar al adolescente, otros para recriminarlo y otros simplemente están ahí presentes con su silencio, pero ahí están... Y eso es importante.

Es la **adolescencia** un período de grandes transformaciones en todos los aspectos del ser humano, como son el biológico, el psicológico, el social y el familiar y cuyo principio y fin son difíciles de definir. Es un vocablo que proviene de *adolescere* y significa devenir a la adultez.

Si se entiende la palabra **puericultura** como todo aquello referente al cuidado del niño, y si se piensa en el hecho de que el adolescente está en esa etapa de crecimiento y desarrollo final de la niñez, es perfectamente aplicable la puericultura a la adolescencia, siempre y cuando responda a las necesidades propias de su momento vital.

Si el devenir del niño transcurre en un continuo movimiento, el del adolescente conjuga el máximo movimiento al expandirse en todos los aspectos de su desarrollo humano, a una velocidad, a veces, inalcanzable para el adulto.

Despedirse de la niñez representa para el adolescente renuncias y duelos, como la seguridad que desde la infancia le han ofrecido sus padres, la riqueza creativa de la fantasía, la plasticidad de un cuerpo en sus primeras etapas de desarrollo; pero, implica también, el desafío del encuentro consigo mismo, con su identidad, con sus proyectos vitales, con la cultura en la que ha sido inscrito, con su historia familiar y social, con su presente y sus opciones... Significa, además, asumir responsabilidades, afrontar dificultades, reflexionar, discernir, tomar decisiones, equivocarse, arriesgarse, comprometerse...

No obstante, el adolescente espera el acompañamiento, la autoridad, la seguridad, la flexibilidad y el fortalecimiento de los valores, que le propician el diálogo y la concertación con los adultos significativos, aunque durante su proceso de desarrollo necesite romper con ellos. De ahí la función puericultora como guía ante el adolescente.

Los cambios generados en la adolescencia al igual que el acompañamiento que se debe brindar a ésta, son diferentes si se tienen en cuenta el ambiente sociocultural y familiar de cada uno, su herencia, su propia personalidad y la etapa de desarrollo en que se encuentre: *inicial, media y final*.

Etapas iniciales

Corresponde a la *pubertad*. Se caracteriza principalmente por las modificaciones en los aspectos biológicos debidas a los cambios hormonales, que llevan a la *aceleración en el crecimiento corporal* y al *desarrollo de los caracteres sexuales secundarios*. Dicha aceleración se hace evidente en peso, talla, desarrollo muscular y forma del cuerpo, que es variable según el género; las modificaciones en los caracteres sexuales secundarios se inician con la aparición del vello en la región del pubis en ambos géneros y el crecimiento de los senos en las niñas y del pene y los testículos en los varones, así como el aumento en la masa muscular, el inicio de la eyaculación y la masturbación.

Estos cambios coinciden con el estirón del crecimiento en ambos géneros — inicialmente más rápido en el femenino—, y con la aparición de la primera menstruación en la mujer. Es propicio en este momento inculcar en los jóvenes el

autocuidado, mediante una higiene personal adecuada, pues la aparición del sudor en hombres y mujeres así lo requiere.

Los cambios biológicos de la pubertad desencadenan fluctuaciones emocionales en los adolescentes por los cambios en los niveles hormonales, los cuales se manifiestan por cambios bruscos en su comportamiento, desde una gran ternura hasta una hostilidad severa en fracciones de tiempo muy cortas. La escucha por parte de los adultos significativos es básica en la superación de la culpa, la confusión y la ansiedad que pueden generar todos estos cambios.

Los adolescentes, en general, adoptan con fanatismo sus ideologías y manifiestan gran interés por entablar amistad con otras personas diferentes a su núcleo familiar, al principio del mismo género, pero a medida que avanzan en edad y en logros se acercan al otro género y se distancian del progenitor del mismo género. Es así, una época propicia para enamoramientos fugaces. La sexualidad se sublima en algunas ocasiones con actividades deportivas, musicales, literarias, intelectuales, sociales y religiosas.

Es para la familia igualmente difícil vivir esta metamorfosis en la que se encuentra el adolescente y los retos generados por ella; entonces, sólo queda acompañarlo afectuosamente, sin temor ni lástima, con una distancia suficiente para permitirle su autonomía, pero con una cercanía que le facilite la confianza necesaria en el contexto de un *amoroso desapego*.

Etapas media

En esta etapa surge la pregunta *¿quién soy yo?* y en este proceso de *búsqueda de identidad* —quizás la tarea más importante de la adolescencia— ocurre un distanciamiento afectivo de la familia de origen, situación ésta que genera gran ambivalencia en los adolescentes, pues al mismo tiempo que quieren identificarse con sus padres, intentan ser diferentes a ellos en la lucha por su autonomía, convirtiéndose así éste, en un período de crisis también para los padres.

De esta forma, el adolescente establece un acercamiento a los grupos de jóvenes con intereses y edades similares, a tal punto que quieren vestirse y actuar en forma grupal descalificando así a sus progenitores, usualmente al del mismo género. Su comportamiento oscila entre la rebelión y el conformismo y sus actividades difieren según el género; de tal modo, que puede observarse que mientras los grupos masculinos están más orientados hacia la acción, los femeninos tienden hacia la socialización y exploración de tipo sentimental o romántico.

En la familia ocurre una crisis porque como toda relación es de doble vía, los padres quieren seguir la crianza tradicional, pero el adolescente quiere que le den ciertas libertades que no le daban antes. Por este motivo, se produce un choque que se podría plantear como generacional; corresponde entonces a ambas partes sortear esta nueva situación para lograr un equilibrio.

La función del adulto es la de aprovechar esa maravillosa oportunidad para ser guía en aspectos como el autocuidado, la orientación sexual, la gestación, las prácticas de sexo responsable y seguro y la prevención de factores de riesgo para farmacodependencia, alcoholismo, enfermedades de transmisión sexual, entre otros.

Etapas finales

Es la etapa en la que los jóvenes se preguntan ¿dónde y cómo me ubico? y reflexionan con respecto a su vocación y a su búsqueda de pareja. Adquieren también una gran capacidad de intimidad, la cual se hace más evidente en la mujer. Al finalizar este período, los adolescentes se encuentran preparados para iniciar una relación íntima más estable y asumir su elección laboral o profesional.

La variación histórica, lingüística, social y cultural del mundo al que pertenecen los humanos, incide en la forma en que los jóvenes, según su género, se apropian del entorno en que les ha correspondido su desarrollo vital.

De igual forma, las diferencias de los grupos familiares, con sus ausencias y sus presencias; con sus posibilidades y sus carencias, dejarán una huella en la manera en que estos seres en expansión tendrán que asumir sus tareas y responsabilidades como adultos. Es decir, el ambiente familiar, los estilos de vida, los valores heredados, harán que el joven o la joven que afrontan la falta de uno de los padres, el trabajo prematuro, las responsabilidades anticipadas, puedan afrontar estos retos con mayor o menor capacidad. O al contrario, que quienes lo han poseído todo y no han asumido riesgos, puedan superar o no la búsqueda de su autonomía e individuación.

Actividad motriz

Los jóvenes en la etapa inicial de la adolescencia ejecutan movimientos torpes y tienen cierta tendencia a los accidentes por la adaptación a su nuevo cuerpo; del mismo modo, su marcha en general es poco elegante por el crecimiento de sus extremidades, lo cual pone en jaque su autoestima, motivo por el cual requieren un buen apoyo de los

adultos acompañantes. En la fase final realizan con mayor precisión los movimientos finos, tienen notable actividad motriz y aumento en el apetito.

Pensamiento

En los primeros años de este período vital, el adolescente tiende a pensar en forma concreta, es decir, piensa principalmente en los resultados inmediatos de sus actos más bien que en sus consecuencias. En los años finales se acerca al pensamiento abstracto, o sea, que ya piensa más en las consecuencias de sus acciones.

En cada una de las etapas de la adolescencia habrá situaciones diferentes que afrontar con sus respectivas soluciones; es por eso, un momento propicio para que los educadores encaminen su función hacia la educación para la reflexión, el discernimiento y la toma de decisiones como una necesidad irrenunciable de los adultos guías.

Ritos

Es la adolescencia un período tan trascendental en la vida del individuo que ha generado todo tipo de rituales que podríamos llamar de iniciación y es por esto como, desde tiempos muy remotos, se han efectuado diferentes formas de simbolismos de lo que implica para cada cultura este despertar en la escala vital.

En resumen, si los adultos significativos —padres, hermanos, educadores, personal de salud...— apoyan y acompañan a estos seres en su proceso de cambios pueden adquirir los elementos fundamentales en el logro de las metas del desarrollo planteadas por el Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia.

Es así como, pueden responsabilizarse de su *salud* mediante el autocuidado y el respeto por su cuerpo; gozar de una buena *autoestima* en la medida en que se puedan valorar a sí mismos y lograr sus propios deseos; ser *autónomos* con una libertad que les permita una práctica del sexo responsable y seguro y elegir su profesión; encontrar el camino hacia la *creatividad* al liberar su potencial; aprender de la *solidaridad* al afrontar los avatares de la vida en compañía de sus grupos de amigos y de su familia; y comprender que la *felicidad* se construye día a día mediante el disfrute de sus actividades y la superación de los obstáculos.

Lecturas recomendadas

Aberastury A, Knobel M. *La adolescencia normal*. Buenos Aires, Paidós, 1987.

Florenzano R. El desarrollo psicológico y los problemas de salud mental del adolescente. En: Cusminsky M, Moreno E, Suárez E. *Crecimiento y Desarrollo. Hechos y Tendencias*. Washington, OPS, 1988, pp 405-420.

Restrepo AE, Ruiz AL. *Ser adolescente. Decisiones y sexualidad*. Medellín, U. de A., 1995.

Restrepo AE, Ruiz AL. Puericultura del adolescente. En: Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. *El Niño sano*. 2a. ed., Medellín, U. de A., 1998, pp 346-365.