

El entorno y la influencia en la adolescencia: familia, amigos, escuela, universidad y medios de comunicación

M. Pérez Pascual*, M. Salmerón Ruiz**

*Pediatra. Unidad de Medicina de la Adolescencia. Hospital Universitario La Paz. Madrid.

**Pediatra. Unidad de adolescencia y Pediatría del Hospital Ruber Internacional de Madrid



Resumen

Si hay una etapa de la vida donde el entorno es determinante, esta es sin duda la adolescencia. Durante la infancia se crea el vínculo con la/las personas de referencia, asentándose las bases de la personalidad y adquiriendo las herramientas para desenvolverse posteriormente. Al llegar la adolescencia, se produce la necesaria “separación” del lecho familiar. En este momento, la opinión y aceptación dentro del grupo de iguales cobra importancia. De estas relaciones, dependerá en gran medida, la autopercepción del adolescente y la forma de relacionarse. Para los adolescentes y jóvenes, la escuela y la universidad son las instituciones donde el conocimiento impartido se valora por encima de otros ámbitos (como la familia, las redes o Internet). La educación equipara a todos los estudiantes, dándoles una formación para enfrentarse posteriormente al mercado laboral.

Actualmente, nos encontramos ante la generación de los medios digitales, nacieron inmersos en las tecnologías de la información y la comunicación (TICs). La accesibilidad a multitud de contenidos, la inmediatez, las relaciones a través de las redes, los juegos en línea, etc., ofrecen riesgos y oportunidades. En este artículo se analiza cómo el entorno condiciona la vivencia del adolescente. Se hace una mención a la influencia que está teniendo la actual situación de pandemia por SARS-CoV-2.

Abstract

If there is a stage in life where the environment is decisive, this is undoubtedly adolescence. During childhood, the link with the reference person is created, laying the foundations of personality, and incorporating the tools to function afterwards. When adolescence arrives, the necessary “distance” from the family takes place, and the opinion and acceptance within the friend group becomes important. The adolescent’s self-perception and the way he/she relates with others will largely depend on these relationships. For adolescents and young people, school and university are the institutions where the knowledge taught is valued above other areas (such as family, networks or the Internet). Education equates all students, providing them with the training to later face the job market.

Currently, we are facing the generation of digital media, who were born immersed in information and communication technologies (ICTs). Accessibility to a multitude of content, immediacy, relationships through networks, online games, etc, pose risks and opportunities. This article analyzes how the environment conditions the experience of the adolescent. Mention is made of the influence that the current pandemic situation due to SARS-CoV-2 is having.

Palabras clave: Adolescencia; Entorno; Familia; Amigos; Medios de comunicación.

Key words: Adolescence; Environment; Family; Friends; Media.

OBJETIVOS

- Conocer que el entorno del adolescente determinará cómo este se enfrenta a las distintas situaciones de su vida.
- Aprender cómo podemos ayudar a las familias a manejar los conflictos entre padres y adolescentes, fomentando el diálogo y entendimiento entre ambos.
- Conocer cómo los adolescentes se desenvuelven en las redes y medios de comunicación.
- Entender que el sistema educativo obligatorio hasta 16 años en España, hace que los adolescentes pasen la mayoría de estos años bajo este sistema. Sus relaciones en este ámbito terminarán de modelar su personalidad.
- Saber que la aceptación dentro del grupo de iguales será un factor determinante para la autopercepción del adolescente.

Introducción

La adolescencia es la etapa de la vida donde se logra un importante crecimiento y desarrollo físico y se alcanzan los objetivos psicosociales necesarios en la evolución del joven a la edad adulta. Todos estos objetivos se alcanzan influidos por el entorno donde se encuentra inmerso el adolescente.

Las personas somos seres sociales por naturaleza. La especie humana ha ido avanzando a lo largo de la historia inmersa en sociedades e influida por las relaciones que se han ido produciendo entre las personas que las componen.

La adolescencia comprende más o menos desde los doce hasta los veinticuatro años (desde los 10 a los 19 años según la OMS)⁽¹⁾. La adolescencia es un concepto relativamente moderno, en culturas antiguas se pasaba desde la niñez a la adultez “directamente”.

Muchos son los mitos y las creencias falsas de esta etapa, como por ejemplo: “las hormonas disparadas hacen que los adolescentes pierdan la cabeza” o cuando se asevera que esta etapa es un periodo de inmadurez y que los jóvenes solo necesitan madurar o, por último, creer que la adolescencia es un periodo que requiere pasar de la dependencia de los adultos a la total independencia de los mismos.

La familia es el primer núcleo en el que crece el individuo y donde se crean los primeros vínculos padre-hijos (apego). Este primer vínculo, va a marcar el eje de la personalidad del niño y, posteriormente, del adolescente y condiciona sus relaciones futuras. La influencia de los tipos de apego en el comportamiento del adolescente se resume en la tabla I⁽²⁾.

Progresivamente, las relaciones con los iguales van cogiendo fuerza, la aceptación dentro del grupo se vuelve prioritaria.

Las instituciones académicas, el colegio, instituto y universidad, ponen a prueba al adolescente. En esta sociedad, el éxito o fracaso en estos ambientes puede hacer que el individuo quede estigmatizado y valorado por las calificaciones obtenidas y no tanto por la valía del mismo. Esto influirá en la autoestima, en la percepción que tienen de ellos mismos, condicionando las relaciones que puedan tener con los demás.

Se propone una reflexión:

- Adolescente que tenga dificultades en el núcleo primario de apoyo (la familia), conflictos entre ellos, descalificaciones, escasa comunicación, junto con relaciones pobres entre iguales, escasa red de amistades, siendo estas superficiales, que hacen que se aisle y se refugie en las redes sociales, y fracaso escolar por desmotivación.
- Adolescente con buena comunicación con sus padres, ambiente honesto en la familia, escucha activa y ayuda a la resolución de conflictos, grupo de amigos estable con buena aceptación dentro del mismo y excelentes resultados académicos que hacen que el adolescente se sienta satisfecho consigo mismo y aceptado dentro de la sociedad.

¿Cuánto ha influido el ambiente en estos dos adolescentes? ¿Qué hubiese pasado si se intercambiaban los adolescentes? ¿Cómo nos hemos sentido nosotros al leer los dos ejemplos? ¿Qué sentimientos surgen? ¿Cómo reaccionar con uno y otro si aparecieran en la consulta?

Con esto se pretende reflexionar cómo el entorno influye en los adolescentes y los adolescentes en el entorno (Fig. 1).

Otro gran condicionante en los adolescentes es sin duda el acceso a las nuevas tecnologías de la comunicación y la información (TICs). El *smartphone* nació en 1994, pero fue en 2007 cuando la salida del primer iPhone impulsó la popularización de los móviles inteligentes. Fue a partir de entonces, cuando se empezó la conexión a Internet desde un pequeño dispositivo que cabía en el bolsillo y que facilitaba el acceso al mundo, siendo difícil para niños y adultos un uso racional. El impacto de las TICs y sus efectos va a ser determinante en

Tabla I. Influencia de los tipos de apego en el comportamiento del adolescente⁽²⁾

Tipo de apego	Características
Seguro (65%)	Un modelo vincular seguro es un modelo interno de relación que brinda a la persona una experiencia de seguridad que le lleva a sentirse valioso, sentir que tiene un lugar propio en el mundo y anticipar experiencias positivas a la hora de vincularse con otras personas. Desde ahí, les permite ser flexibles, conectar emocionalmente con otras personas y comprender sus propias vivencias emocionales y desde ellas actuar de forma coherente e integrada. Los hace más fuertes afectivamente, se sienten a salvo y desde esa sensación se lanzan al mundo
Inseguro evitativo (20%)	Los adolescentes con modelos vinculares inseguros, separados o autosuficientes suelen evitar el compromiso emocional. En su narración, les resulta muy difícil hablar de estos temas, no dan casi información y restan importancia a las experiencias difíciles que pudieron haberles marcado de niños. También es frecuente que presenten versiones muy idealizadas de sus figuras de apego y/o que quiten importancia a su relación con ellas y que, además, el tono emocional de su relato sea muy frío
Inseguro ambivalente (10-12%)	En el modelo vincular inseguro ambivalente/preocupado, los adolescentes se muestran inseguros y celosos en sus relaciones afectivas, y en su relato tienden a describir a sus padres o cuidadores con una falta considerable de equilibrio, de forma que pueden ser muy prolijos y detallados con sucesos pequeños y aparentemente intrascendentes. Su historia sigue afectándoles emocionalmente al narrarla, mostrándose nerviosos, pero también a la vez esquivos en los datos importantes
Inseguro desorganizado (3-5%)	Es una combinación del patrón evitativo y ambivalente. Se suele observar en los casos de malos tratos y abusos. El modelo vincular desorientado o fragmentado con experiencias de disociación; es decir, impedirá la construcción de un modelo afectivo interiorizado estable, y las personas tendrán dificultades a la hora de establecer afectividad e intimidad con otras personas

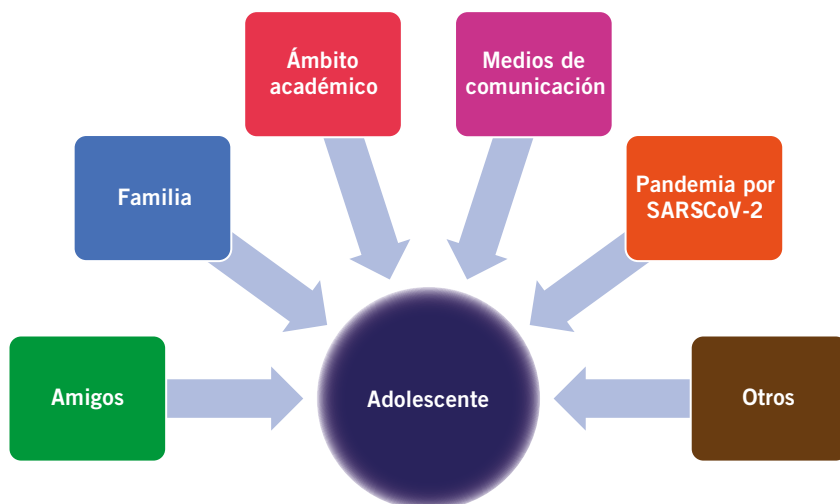


Figura 1. El adolescente y su entorno.

el desarrollo de los adolescentes, como veremos más adelante.

En este artículo se analiza cómo la familia, los amigos, la escuela y los medios influyen en el adolescente.

La familia

La familia española ha sufrido en pocas décadas la transformación que otros países tardaron un siglo⁽³⁾. La inestabilidad que sufren las familias actualmente influye definitivamente en la salud de los adolescentes.

En el último informe del Instituto de Política Familiar (IPF), titulado: “Informe de la Evolución de la Familia en España 2021”, la primera palabra que se encuentra en él es “crisis”. En la tabla II se explican los datos más relevantes de este informe, para entender el contexto familiar en que nos encontramos en España en estos momentos⁽⁴⁾. Según el mismo, la crisis que sufre la familia es el reflejo de la crisis social. El mismo informe concluye que España es, en la actualidad, una sociedad envejecida, sin niños, con hogares solitarios, menos familias y cada vez más rotas e insatisfechas. Esto se hace más palpable y grave aún, si tenemos en cuenta los efectos adversos que ha tenido la pandemia de la COVID en la sociedad española.

En este contexto es en el que se desenvuelven nuestros adolescentes, de aquí la gran importancia de concienciar a la sociedad y a las familias de la necesidad de acompañar a los jóvenes para no cronificar esta situación.

Tipos de familia

Según la Real Academia Española (RAE), la definición de familia en la primera acepción que aparece es: “grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas”. Las familias pueden estar emparentadas de diferentes formas y motivos. Los tipos de familia que podemos encontrar en nuestra sociedad se describen en la tabla III⁽⁵⁾.

Además, se dan otras situaciones que cada vez están siendo más comunes. El incremento de la edad de la mujer a la hora de decidir ser madre, hace que en muchas ocasiones se necesitan óvulos de donante e inseminaciones *in vitro*; además, en algunos países, la maternidad

subrogada está permitida, la utilización de semen u óvulos de donantes para evitar enfermedades genéticas, etc. Todas estas circunstancias hacen que aparezcan nuevos tipos de familia.

No todos los grupos de familias y situaciones mencionadas anteriormente son aceptadas por igual dentro de la sociedad. Inicialmente, al niño le interesa crear un vínculo afectivo con el adulto de confianza, pero cuando llega a la adolescencia y empieza a entender cuál es su situación, comienzan los problemas entre padres e hijos. Suele pasar que a los adolescentes se les mantiene al margen de las decisiones de los adultos, manteniendo temas “tabú” o “secretos de familia”. Esto hace que la desconfianza del adolescente hacia el progenitor aumente y con ella la frustración y la irritación que mostrará el joven.

Familias funcionales y familias disfuncionales

Dependiendo de las características de la familia, estas pueden ser más propensas a generar conflictos entre los miembros que la componen. Puesto que la familia es la unidad básica en la que crecemos, una familia funcional promoverá el desarrollo adecuado de sus miembros, permitiendo que cada uno despliegue su individualidad. Una familia disfuncional creará un ambiente tóxico que discapacitará intelectual o emocionalmente a sus miembros e incluso puede convertirse en el caldo

Tabla II. Informe de la Evolución de la Familia en España 2021⁽⁴⁾

- España está en situación de natalidad crítica: se producen la mitad de nacimientos que en 1975
- El índice de fecundidad en España lleva 40 años (desde 1981) por debajo del nivel de reemplazo generacional (2,1), actualmente está en 1,18
- Aportación fundamental de las madres extranjeras: 2 de cada 9 nacimientos (22,5%) son de madres extranjeras
- Edad media de maternidad de las madres españolas: 32,8 años
- El número de abortos de 2019 aumentó en casi 5.000 abortos con respecto al 2015
- Los abortos se usan cada vez más como medio anticonceptivo: 1 de cada 3 abortos (el 36%) ha sido precedido de otros abortos anteriores
- El crecimiento natural español se ha desplomado por la caída vertiginosa de los nacimientos españoles y el incremento de las defunciones (y agravado aún más en el 2020 por el COVID)
- La pirámide poblacional se está invirtiendo. En el 2050, 1 de cada 3 españoles tendrá más de 65 años
- Se está produciendo el vaciamiento de los hogares en España. 1 de cada 4 hogares es unipersonal
- La ruptura familiar se consolida como el principal problema de la familia en España
- Los divorcios se han duplicado desde 2004. Se producen 3 rupturas familiares por cada 5 nuevos matrimonios. Esto afecta anualmente a 88.000 niños

Tabla III. Tipos de familia

Familia tradicional	En ella la mujer tiene el papel de cuidado y atención, tanto de los hijos como del esposo y este se encarga de la protección de la familia. Desde la incorporación de la mujer al mercado laboral, este modelo de familia está en declive en la sociedad española
Familia nuclear clásica	La madre y el padre trabajan fuera del hogar, ambos se responsabilizan de la crianza de los hijos. La media de hijos es menos de dos por unidad familiar. A pesar de la teórica igualdad de las responsabilidades, son las mujeres las que solicitan mayoritariamente reducción de la jornada laboral para el cuidado de los hijos
Familia nuclear ampliada	Ambos padres trabajan y el cuidado de los hijos recae en terceras personas como son los abuelos, algún familiar o un cuidador. Aquí chocan modelos educativos distintos, sobre todo, por el salto generacional de los padres y los abuelos, generando confusión en el menor a la hora de adquirir límites
Familia monoparental	Formada por un solo progenitor y su descendencia. Las circunstancias por las que solo hay un progenitor, son múltiples: cambios de país, muerte del cónyuge, decisión de tener un hijo una mujer soltera, etc.
Familia homoparental	En este caso, la familia está formada por una pareja homosexual. Los hijos pueden ser de ambos o bien solo de uno de los progenitores
Familias reconstituidas o polinucleares	Tras una separación, el padre, la madre o ambos inician una nueva pareja. Los hijos a cargo tienen que adaptarse a convivir no solo con el nuevo adulto, sino que, en muchas ocasiones, con los hijos de este. Los distintos tipos de educación intrafamiliar hacen que estas situaciones se conviertan en momentos de tensión y discusión entre padres e hijos. Los niños tendrán uno o dos núcleos familiares, dependiendo de la custodia adoptada por sus padres
Familia adoptiva	Independientemente del grupo de familia al que pertenezca, en este caso, los hijos no son biológicos. En ellas pueden confluír niños de distintas culturas
Familia multicultural	Los padres provienen de países distintos. La globalización ha favorecido que se viaje más y así cada vez hay más familias multiculturales, con lo que conlleva modelos educativos diversos
Familia de acogida	Se establecen vínculos afectivos sin perder contacto con la familia biológica

de cultivo donde proliferan diferentes trastornos psicológicos.

Características de las familias funcionales^(3,6)

- Las familias funcionales cumplen de manera eficaz su función económica, estando cubiertas las necesidades básicas.
- Las tareas del hogar están repartidas equitativamente, no se sobrecarga a una persona sola con todos los deberes.
- Se potencia el sentido de pertenencia a la familia y, a la vez, se estimula la identidad personal y la autonomía de cada uno de sus miembros.

- Coexisten límites claros junto con un margen de tolerancia, de manera que no surgen conflictos familiares constantemente. Existe coherencia entre lo que se dice y lo que se hace.
- A pesar de que existen reglas y roles bien definidos, ante la presencia de problemas familiares, existe cierta flexibilidad que facilita llegar a acuerdos y soluciones enfocados en el bienestar familiar.
- Existe una repartición adecuada de los niveles de jerarquía. La jerarquía entre los padres es horizontal, de manera que ambos tienen el mismo poder en el hogar, pero ejercen una

jerarquía vertical sobre sus hijos, que les permite establecer normas y hacerlas cumplir.

- Comunicación clara, donde todos los miembros puedan expresar lo que piensan y sienten de manera asertiva y sin dañar a los demás.
- Cada miembro se siente aceptado en el seno de la familia, donde encuentra una fuente de seguridad emocional.
- La familia crece a la par de sus miembros, de manera que los errores cometidos son experiencias de aprendizaje que los fortalecen.
- Ante una crisis, la familia es lo suficientemente flexible como para adaptarse a las circunstancias, aunque ello requiera un cambio en las reglas o los roles.

Características de la familia disfuncional⁽⁶⁾

- Se promueve una dependencia excesiva de algunos de sus miembros, lo cual limita su crecimiento y desarrollo personal. Se trata de familias sobreprotectoras que generan en sus miembros inseguridad y dependencia.
- Se establece una relación demasiado abierta, de manera que se anulan los sentimientos de pertenencia familiar. Suele ocurrir en familias demasiado permisivas, que terminan generando una sensación de desarraigo en sus miembros.
- No existen reglas y límites claros, de manera que sus miembros no saben cuáles son sus deberes y derechos. Como resultado, un miembro, suele verse sobrecargado por las exigencias desmedidas de los demás.
- No se respeta la distancia generacional y se invierte la jerarquía de poder, de manera que los padres se subordinan al niño, quien termina convirtiéndose en un pequeño tirano. También puede ocurrir que los padres confundan la jerarquía con el autoritarismo, impidiendo a los hijos dar su opinión.
- En la base de los hogares disfuncionales suele haber problemas de comunicación. Sus miembros no se sienten cómodos expresando sus sentimientos o ideas, de manera que los reprimen o expresan a través de indirectas que activan comportamientos defensivos. De esta manera,

- los mensajes no quedan claros y originan nuevos problemas familiares.
- Tienen roles y patrones de comportamiento demasiado rígidos que les impiden adaptarse a los cambios.
 - Falta de empatía. En la familia no se satisfacen las necesidades básicas de aceptación y afecto. Algunos miembros pueden sentirse incluso rechazados.
 - Existe un escaso nivel de tolerancia, de manera que se termina culpabilizando a uno de los miembros y dándole un trato injusto.
 - Se practican comportamientos dañinos como la humillación, el desprecio o la falta de respeto.
 - Existen patrones de manipulación emocional a través de los cuales se pretende controlar a los miembros de la familia.

Conflictos

Las diferencias entre padres y adolescentes son inevitables y, en cierta medida, necesarias, el problema radica en la forma en la que se abordan estas discusiones. Si el diálogo y el respeto están presentes, los conflictos pueden ser una oportunidad de crecimiento personal y familiar.

Independientemente del tipo de familia y del grado de funcionalidad de esta, los conflictos entre los padres y los adolescentes son una constante. La forma en la que se resuelvan va a influir en cómo afronte el adolescente sus problemas futuros en los distintos ámbitos. Los conflictos que más frecuentemente se producen en el entorno familiar están relacionados con: la organización y distribución de las tareas domésticas, mantener el cuidado de las pertenencias individuales del adolescente (cuidado de su habitación), la imagen (cómo lleva el pelo, forma de vestirse, etc.), la economía propia del adolescente (la paga y la gestión de los gastos), el uso de la tecnología (en tiempo y calidad), los temas relacionados con el estudio/trabajo (deberes, organización), horarios en general (acostarse, salidas), hábitos de salud (alimentación sueño, consumo de tóxicos), relaciones sociales (amistades, pareja) y, por último, valores (política, extremismos). En la tabla IV se resumen una serie de habilidades para resolver los conflictos diarios entre padres y adolescentes.

Tabla IV. Habilidades para la resolución de conflictos padres-adolescentes

- Favorecer la comunicación entre ambas partes, intercambiando opiniones y sentimientos
- Aceptar que el otro puede pensar diferente
- Empatizar con la situación del otro. Los padres recordando que ellos también pasaron por esa etapa y los hijos reconociendo que los padres son los responsables legales, al menos, hasta los 16-18 años según el conflicto en cuestión
- Respeto mutuo
- Ser capaces de transmitir al otro cómo nos hace sentir la situación
- Potenciar la capacidad de razonar en vez de imponer sin explicación
- Buscar un clima tranquilo para hablar. No discutir en caliente, podemos decir cosas de las que nos arrepintamos
- Pedir perdón si nos equivocamos. Aceptar el perdón sin rencor, aceptar que todos podemos cambiar de opinión
- Mostrar actitud optimista y de diálogo
- Evitar realizar juicios que pueden herir los sentimientos del otro o hacerle sentir que no se le está escuchando

Escuela y universidad

La educación es uno de los elementos primordiales para el avance social y el desarrollo de la personalidad de los individuos. Como tal, constituye un derecho fundamental en la Constitución española y un derecho humano básico.

La educación de un país da la oportunidad de igualar a todos los individuos de la sociedad. Todos los niños y jóvenes deberían tener las mismas oportunidades de estudio. Por eso, se establece una enseñanza obligatoria y, a partir de esta, cada joven puede decidir su camino profesional.

En España, actualmente, la enseñanza obligatoria es hasta los 16 años. Hasta entonces, niños y adolescentes permanecen una media de 7 horas dentro del ámbito académico. Salta a la vista la gran repercusión que tanto el colegio como el instituto van a tener en la vida de la persona. La educación en sí misma no garantiza el éxito, pero sí facilita la adquisición de algunas metas.

En el informe de Juventud en España de 2020⁽⁷⁾, se analiza la situación de la educación en la juventud española actualmente. A continuación, se comentan los datos más destacados:

- Importante abandono escolar. En 2010, la tasa de jóvenes españoles que salieron de manera precipitada de las escuelas fue del 28,2%, según la Encuesta de Población Activa (EPA). Esta tasa se ha ido reduciendo, siendo del 17,3% en el año 2019 de acuerdo con la misma fuente. Aun así, España sigue a la cola de los países de nuestro entorno. Este aban-

dono, alcanza el 21,4% de varones en edades más tempranas.

- En los últimos años, han aumentado el número de adolescentes y jóvenes que ni estudian ni trabajan, los llamados “ninis”. España es uno de los países europeos donde este problema se está cronificando. Si se analiza por sexo, son las mujeres jóvenes donde predomina este perfil.
- Perfiles de la vida educativa y laboral. Se pueden reconocer tres perfiles, primero hasta los 18 años, la práctica totalidad son estudiantes. Desde los 18 hasta 23 años, aunque la mayoría sigue estudiando, una proporción considerable empieza también a tener sus primeras experiencias laborales. A partir de los 23 años, el grupo más numeroso pasa a ser el de los que se dedican exclusivamente a trabajar.
- Determinantes individuales de la formación. Aunque los factores que influyen en el desempeño formativo son muchos y de muy diversa índole, se pueden esbozar tres categorías. La primera se refiere a aspectos sociodemográficos como: familia, género, orientación sexual, ubicación geográfica o raíces foráneas. La segunda categoría tiene que ver con la personalidad, es decir, esos rasgos psicológicos estables que determinan que los individuos actúen de manera distinta en una determinada circunstancia. Por último, una tercera categoría la conforman aspectos del estilo de vida, como: interés por la lectura, videojuegos, ocio nocturno o deportes, que a menudo se intercalan con el mundo de los estudios.

Impacto de la pandemia por SARS-CoV-2 en el sistema educativo

La digitalización de la escuela y la universidad lleva unos años abriéndose paso, pero ha sido durante la pandemia cuando la tecnología se ha hecho presente con contundencia. La necesidad de mantener el curso académico en la distancia ha apresurado que, tanto el personal docente como el alumnado, se hayan adaptado a las clases *on line*, los vídeos tutoriales, los exámenes digitales, los famosos “*webinar*”, es decir, charlas a través de la web, etc. Toda esta digitalización, que ha sido necesaria y que ha abierto tantas posibilidades, no ha sido igual para todos los alumnos. Muchas familias no tenían este acceso a Internet, por no disponer de dispositivos adecuados, tener un ordenador para varios miembros de la familia o carecer de conexión a la red. Por lo tanto, se ha abierto una brecha social en este sentido. También ha provocado que en este tiempo haya aumentado el tiempo de ocio en la red.

Medios de comunicación

La interrelación de los adolescentes y los medios de comunicación es cada vez más constante. El impacto en la forma que tienen muchos jóvenes de percibirse a sí mismos y relacionarse con los demás, está condicionado a su rol en las redes sociales.

La generación actual de niños y adolescentes está inmersa en un entorno digital. Los medios tradicionales, como la televisión, la radio y las publicaciones periódicas, se han complementado con nuevas tecnologías digitales que promueven la participación interactiva y social, y permiten a los usuarios el acceso instantáneo al entretenimiento, la información y el conocimiento, así como al contacto social y la publicidad⁽⁸⁾.

Los medios poseen una enorme capacidad de influencia en el cambio y/o asentamiento de hábitos, patrones y conductas. En muchas ocasiones, la imagen de la juventud que se proyecta en los medios de comunicación está distorsionada, por ejemplo: la manera en que aparecen en los medios de comunicación, el tipo de informaciones que protagonizan en los informativos, la caracterización de los personajes juve-

niles en las series de ficción y otros contenidos de entretenimiento, el peso que tienen en los medios, etc. Desde el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, redactaron un documento de referencia que sirve a los profesionales de los medios para abordar, desde el punto de vista de su tratamiento informativo, la realidad juvenil⁽⁹⁾.

Los medios de comunicación no son los únicos responsables de haber construido una representación social de los adolescentes y jóvenes relativamente alejada de la realidad, pero sí contribuyen a recogerla, en ocasiones, amplificarla y, en cualquier caso, a darle carta de naturaleza “verdadera”.

Los jóvenes viven plenamente integrados en una cultura audiovisual que marca su día a día. Muchos estudios se centran en cómo el cerebro adolescente, aún en desarrollo, procesa el uso de los medios. Crone y Konijn concluyen que “los sistemas neuronales que están asociados con los comportamientos importantes para el uso de las redes sociales, incluido el procesamiento de recompensas sociales, el procesamiento basado en emociones, la regulación y la mentalización, destacan sobre otras regiones cerebrales. Dado que estos sistemas neuronales aún están subdesarrollados y experimentan cambios significativos durante la adolescencia, pueden contribuir a la sensibilidad al rechazo, la aceptación, la influencia de los compañeros y las interacciones cargadas de emociones en los medios y entornos en línea”⁽¹⁰⁾.

El crecimiento de las plataformas de medios interactivos y su rápida adopción por parte de los jóvenes es una indicación del potencial convincente que tienen las herramientas de medios sociales.

Los adolescentes usan las redes sociales para iniciar y mantener amistades, proporcionando un buen foro para practicar habilidades relacionadas con el desarrollo de la identidad, como el autoconcepto⁽¹¹⁾.

Aunque la mayoría de los adolescentes informan que las redes sociales son una contribución positiva a sus vidas, se han documentado asociaciones negativas con las redes sociales en la literatura de investigación. Estos incluyen: ciberacoso, depresión, ansiedad social y exposición a contenido inapropiado para el desarrollo⁽¹²⁾.

Por otra parte, una alta proporción de jóvenes se involucra en el uso intensivo de teléfonos inteligentes y en la multitarea de los medios, con la consiguiente privación crónica del sueño y efectos negativos en el control cognitivo, el rendimiento académico y el funcionamiento socioemocional⁽¹³⁾.

Por lo tanto, para los adolescentes de hoy, que no han conocido un mundo sin redes sociales, las interacciones digitales son la norma. Los beneficios potenciales del acceso en línea para una salud mental adecuada, un acceso a la información, la creatividad, la autoexpresión, el sentido de pertenencia y el compromiso cívico, han de tenerse en cuenta a la hora de hablar de medios de comunicación en jóvenes y adolescentes.

Otro debate del que se tienen hipótesis, pero escasas conclusiones, es el que pretende objetivar cuáles serán las modificaciones cognitivas que van a suponer el paso de una cultura basada en la escritura a una cultura multimediática. Alguno de los impactos predecibles sobre las nuevas generaciones digitales los desarrolla Begonia Gros en la revista de estudios de juventud⁽¹⁴⁾, de los cuales destacamos:

- Aumento de la experiencia en procesar información más rápidamente que sus predecesores.
- Mayor capacidad de procesamiento en paralelo, que conlleva a una atención más diversificada y, probablemente, menos intensa y centrada en un único aspecto.
- Importancia de la inteligencia visual y de cómo esta se está desarrollando de una forma mucho más importante a partir de la televisión, el cine y, por supuesto, de los multimedia.
- Ha experimentado un medio no lineal de aprendizaje. El uso de los hipertextos, del acceso a diversas partes de la pantalla de los juegos o los multimedia educativos, así como la navegación por Internet, han introducido a los niños y jóvenes a una forma de organización de la información totalmente diferente a la utilizada en la escritura.
- Conectividad en red. Esta nueva generación tiende a pensar de forma diferente cuando se enfrenta a un problema. Las formas de acceso, búsqueda de información y comunicación se realizan a partir del uso de las TIC.

- Inmediatez. Es lo que han aprendido al tener acceso instantáneo a diversas fuentes. Rara vez se lee un manual a la hora de comenzar un videojuego. Incluso prefiere la pregunta directa al profesor que buscarlo en el texto.
- La orientación a la resolución de problemas va encaminada al “ensayo-error”, sin detenerse en la planificación inicial.
- Las nuevas generaciones mantienen una visión positiva de la tecnología. Crecen usando las TIC y, por este motivo, ni les son extrañas ni tienen una visión negativa, tal y como, a veces, sucede entre los adultos.

Los amigos

Es en la adolescencia donde las relaciones de amistad son determinantes para el crecimiento personal del individuo. La aceptación en el grupo de amigos, condicionarán la autoestima y las relaciones futuras.

Cuando el niño ha formado su personalidad infantil según sus vivencias familiares, con todos los condicionantes a los que nos hemos referido previamente, llega la segunda década de la vida, el inicio de la adolescencia y el inicio de la evolución hacia su propia personalidad. El adolescente utiliza las herramientas aprendidas en la infancia para iniciar nuevas relaciones, esta vez con sus iguales.

Inicialmente, el grupo de amigos es numeroso, así se van probando unos a otros para progresivamente juntarse en núcleos más pequeños, con los amigos “de confianza”.

En esos grupos, la personalidad de cada uno se va dando a conocer, son capaces de compartir sus miedos, sus inquietudes, sus ilusiones y sus metas. El refuerzo positivo que se obtiene potencia la autoestima y la fuerza con la que el joven abordará sus inquietudes.

El pertenecer a un grupo no siempre es fácil, y pueden sentirse en soledad. Se han separado de los padres y no hay nadie que “les de la mano”. Esta sensación percibida, no siempre tiene una base real, pero es capaz de ir destruyendo al adolescente y joven hasta hundirse en la desesperanza.

Los motivos de la discriminación pueden ser por cuestiones de: género, clase social, etnia, discapacidad, forma de vestir, etc.

Tabla V. “Jóvenes españoles 2021. Ser joven en tiempos de pandemia”⁽¹³⁾

Educación y familia	– Los centros educativos como lugar principal donde se dicen las cosas importantes – Época de inseguridades y cambios, la familia aparece como un claro referente
Igualdad de género y medioambiente	– La igualdad de género es muy importante para el 90% de los jóvenes – 8 de cada 10 jóvenes considera que el cambio climático es el principal problema de España
Redes sociales y amistad	– Los amigos han pasado de ser muy importantes para el 62% de los jóvenes en 2017 a serlo solo para el 49% en 2020. Más críticos – Preocupados por su imagen en redes. El 25% ha sufrido intimidación en el último año
Política	– Están más comprometidos con la política, pero distanciados de sus representantes en las instituciones
Ocio	– Leen más y prefieren leer en formato tradicional, en papel
Futuro	– Se muestran preocupados, pero también algo optimistas respecto al futuro. Esperan una vida mejor que sus padres, pero fuera de España

¿Cómo ha influido la pandemia por SARS-CoV-2 en la forma de pensar de los adolescentes?

El estudio general sobre juventud de la Fundación SM “Jóvenes Españoles 2021. Ser joven en tiempos de pandemia”⁽¹⁵⁾, realiza una completa investigación que recoge la realidad de chicos y chicas de entre 15 y 29 años, en un contexto marcado por las consecuencias sanitarias y socioeconómicas de la COVID-19. En la tabla V se resumen las conclusiones más destacables.

Función del pediatra de Atención Primaria. Factores de protección y riesgo para una buena salud integral del adolescente

El pediatra de Atención Primaria es el profesional que conoce la evolución del niño y posterior adolescente. Desde esta posición de cuidados longitudinales, el pediatra puede detectar precozmente aquellos factores negativos modificables del individuo, activando las herramientas necesarias para solventarlos, así como potenciar los factores de protección⁽¹⁶⁾.

Factores de protección

- Buen sentido del humor.

- Buenas habilidades sociales o relaciones de amistad.
- Relaciones estrechas con uno o más miembros de la familia.
- Logros personales valorados socialmente.
- Nivel de inteligencia normal-alto.
- Práctica de algún deporte o actividad física.
- Participación en clubes escolares/ sociales o en voluntariado.
- Poseer creencias y prácticas religiosas, espiritualidad o valores positivos.

Factores de riesgo

- Biológicos: genéticos, sexo femenino, edad post-puberal y problemas crónicos de salud.
- Psicológicos: trastornos psíquicos, orientación sexual, temperamento, afectividad negativa y otros estilos cognitivos.
- Familiares: trastorno mental en los padres, conflictos en las relaciones familiares, estilos educativos negativos, maltrato y abuso.
- Sociales: problemas escolares, dificultades en las relaciones con iguales, acoso (*bullying*) y otras circunstancias adversas.

Conflicto de intereses

No hay conflicto de interés en la elaboración del manuscrito. Declaración de intereses: ninguno.

Bibliografía

Los asteriscos muestran el interés del artículo a juicio de las autoras.

1. Salud del adolescente. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1.
 2. Horno Goicoechea P. Apego y adolescencia: Narrándose en el espejo de los otros. *Adolescere*. 2014; II: 19-28.
 3. Rodríguez Molinero L. El adolescente y su entorno: familia, amigos, escuela y medios. *Pediatr Integral*. 2017; XXI: 261-9.
 4. Informe de la Evolución de la Familia en España 2021. Disponible en: <http://www.ipfe.org/Espa%C3%B1a/Documentos/IPF>.
 5. Ochando Perales G, Eddy Ives LS. La familia actual: tipos. Conflictos y resolución. En: *Medicina de la Adolescencia. Atención integral 3ª edición*. Cap. 9; p. 69-75.
 6. Herrera PM. La familia funcional y disfuncional, un indicador de salud. *Rev Cubana Med Gen Integr*. 1997; 13: 6.
 - 7.** Informe Juventud en España 2020. INJUVE.
 8. Reid Chassiakos YL, Radesky J, Christakis D, Moreno MA, Cross C; Council on Communications and Media. *Children and Adolescents and Digital Media*. *Pediatrics*. 2016; 138: e20162593. DOI: 10.1542/peds.2016-2593. PMID: 27940795.
 9. Pestaña B, Sánchez Rueda M, Sanmartín A. Jóvenes y medios de comunicación: El desafío de tener que entenderse. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. 2014. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.3677134>.
 10. Crone EA, Konijn EA. Media use and brain development during adolescence. *Nat Commun*. 2018; 9: 588. DOI: 10.1038/s41467-018-03126-x.
 11. Uhls YT, Ellison NB, Subrahmanyam K. Benefits and Costs of Social Media in Adolescence. *Pediatrics*. 2017; 140: S67-S70. DOI: 10.1542/peds.2016-1758E. PMID: 29093035.
 12. Subrahmanyam K, Smahel D. *Digital Youth: The Role of Media in Development*. New York, NY: Springer. 2011.
 13. Abi-Jaoude E, Naylor KT, Pignatiello A. Smartphones, social media use and youth mental health. *CMAJ*. 2020; 192: E136-E141. DOI: 10.1503/cmaj.190434.
 14. Gros Salvat B. Pantallas y juegos: de la observación de modelos a la participación. *Rev Juventud*. 2005; 68: 61-72.
 - 15.** González-Anleo JM, Ballesteros JC, Megías Quirós I, Pérez A, Rodríguez San Julián E. Jóvenes Españoles 2021. Ser joven en tiempos de pandemia. Fundación SM. Disponible en: <https://www.fundacion-sm.org/jovenes-espanoles-2021-ser-joven-en-tiempos-de-pandemia/>.
 16. Grupo de trabajo de la actualización de la Guía de Práctica Clínica sobre la Depresión Mayor en la Infancia y la Adolescencia. *Guía de Práctica Clínica sobre la Depresión Mayor en la Infancia y la Adolescencia. Actualización*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Unidad de ASESORAMIENTO Científico-técnico. Avalia-t; 2018. *Guías de Práctica Clínica en el SNS*.
- Molinero L, Muñoz Calvo MT. 3ª ed. Ergon S.A.; 2021; 9-16: 69-121.
- En estos capítulos se hace una revisión exhaustiva del entorno del adolescente. Se divide en capítulos en los que se aborda: familia, ámbito académico, medios de comunicación, adolescente inmigrante y adolescente en acogimiento, entre otros.
- Informe Juventud en España 2020. INJUVE. El objetivo de este informe es presentar una radiografía general de la situación de las y los jóvenes españoles, teniendo en cuenta su enorme heterogeneidad. Describe la situación de la educación, del empleo, la emancipación, los intereses de los jóvenes y actitudes con respecto al ocio, a la sexualidad, a la igualdad de género y al cambio climático.
 - González-Anleo JM, Ballesteros JC, Megías Quirós I, Pérez A, Rodríguez San Julián E. Jóvenes Españoles 2021. Ser joven en tiempos de pandemia. Fundación SM. Disponible en: <https://www.fundacion-sm.org/jovenes-espanoles-2021-ser-joven-en-tiempos-de-pandemia/>.
- Esta investigación analiza de manera exhaustiva la realidad de las personas jóvenes en España, en un contexto global marcado por las consecuencias sanitarias y socioeconómicas de la pandemia provocada por la COVID-19. Mantiene líneas de investigación como: valores, espiritualidad, integración político-social, cultura y ocio, e incorpora nuevos temas que se están situando en el centro de los principales intereses y preocupaciones del colectivo joven y de los profesionales que trabajan a su lado. Entre estos destacan: (perspectivas de futuro sobre la formación y el empleo, actitudes con respecto a la igualdad de género y la diversidad o el impacto de la tecnología en las relaciones y los hábitos de consumo de la información.

Bibliografía recomendada

- El adolescente y su entorno. En: *Medicina de la Adolescencia. Atención Integral*. Editores: Hidalgo Vicario MI, Rodríguez

Caso clínico

Acude a consulta de adolescencia un chico de 13 años (Daniel), por “fracaso escolar y alteración de la conducta”. Cuando analizamos el entorno en el que se encuentra nuestro paciente, nos encontramos con los siguientes determinantes:

- **Familia:** madre soltera, el padre se mantuvo distante durante el embarazo y le abandonó tras el nacimiento. Los padres eran de distinta nacionalidad y el niño tiene nombre compuesto español-árabe. Conviven con los abuelos maternos, que son los que se encargan del cuidado del niño durante la infancia, mientras la madre trabaja. Los abuelos no tienen conocimientos tecnológicos y Daniel no tiene ningún control en el uso de las TICs. En casa está la mayoría del tiempo solo, cada uno en casa “está a sus cosas”.
- **Amigos:** en el colegio tenía un amigo, este era tranquilo y no se metía en problemas. Con su paso al instituto, Daniel decide ampliar el grupo de amistades. Comienza a quedar con varios grupos, conoce gente que consume tóxicos (aunque él niega probarlos), comienza a “meterse en líos”, echa pintura en la puerta de un garaje, roba

pequeños enseres en alguna tienda, etc. Comienza a salir todas las tardes.

- **Escuela:** en primaria era buen estudiante, aprobaba sin problemas sacando notables y sobresalientes. Buen comportamiento. El primer año de secundaria suspendió todas las asignaturas en el primer y segundo trimestre y las recuperó todas al final del año. Le ponen partes por faltas de respeto a los profesores. Desde el instituto les derivan al Centro de Atención a la Familia (CAF) de servicios sociales. En ese momento fue cuando le derivaron a nuestra consulta.
- **Medios:** se crea una cuenta de Instagram a través de la cual conoce a gente del barrio y habla con sus nuevos amigos. Pasa unas 5 horas al día conectado a las redes. Juega a juegos en línea en la consola con los amigos, estando 2-3 horas al día.

Como se puede observar en este caso, la derivación por “fracaso escolar y alteración de la conducta” está completamente influenciado por el entorno y es aquí donde tendremos que intervenir.



Cuestionario de Acreditación

A continuación, se expone el cuestionario de acreditación con las preguntas de este tema de *Pediatría Integral*, que deberá contestar “on line” a través de la web: www.sepeap.org.

Para conseguir la acreditación de formación continuada del sistema de acreditación de los profesionales sanitarios de carácter único para todo el sistema nacional de salud, deberá contestar correctamente al 85% de las preguntas. Se podrán realizar los cuestionarios de acreditación de los diferentes números de la revista durante el periodo señalado en el cuestionario “on-line”.

El entorno y la influencia en la adolescencia (familia, amigos, escuela, universidad y medios de comunicación)

9. ¿Cuál de estos NO es un factor protector para la salud integral del adolescente?
- Buenas habilidades sociales o relaciones de amistad.
 - Buen sentido del humor.
 - Nivel de inteligencia bajo.
 - Relaciones estrechas con uno o más miembros de la familia.
 - Logros personales valorados socialmente.
10. Dentro de estos impactos predecibles sobre las nuevas generaciones digitales, señale la respuesta INCORRECTA:
- Aumento de la experiencia en procesar información más rápidamente que sus predecesores.
 - Importancia de la inteligencia visual.
 - Inmediatez y conectividad en la red.
 - Aprendizaje lineal, paso a paso de la información.
 - Las nuevas generaciones mantienen una visión positiva de la tecnología.
11. ¿Cuál de estas NO es una característica de las familias funcionales?
- Las reglas y los roles están bien definidos, no pueden ser alterados bajo ningún concepto ni situación.
 - Las familias funcionales cumplen de manera eficaz su función económica, estando cubiertas las necesidades básicas.
 - Todos los miembros pueden expresar lo que piensan y sienten.
 - Los errores cometidos son experiencias de aprendizaje que los fortalecen.
 - Repartición adecuada de los niveles de jerarquía.
12. Una de estas frases sobre las habilidades para la resolución de conflictos padres-adolescentes es INCORRECTA:
- No discutir en caliente, podemos decir cosas de las que nos arrepintamos.
 - Aceptar que el otro puede pensar diferente.
 - Ser capaces de transmitir al otro cómo nos hace sentir la situación. Empatizar con la situación del otro.
 - Respeto mutuo. Potenciar la capacidad de razonar en vez de imponer sin explicación.
 - Realizar críticas, aunque sepamos que se puedan herir los sentimientos del otro. Luego pediremos perdón.
13. La educación es uno de los elementos primordiales para el avance social y el desarrollo de la personalidad de los individuos. Una de estas frases sobre la educación en España, señale la respuesta INCORRECTA:
- Son determinantes individuales de la formación: aspectos socio-demográficos, la personalidad y el estilo de vida.
 - En los últimos años, han aumentado el número de adolescentes y jóvenes que ni estudian ni trabajan, los llamados “ninis”.
 - En España está disminuyendo la tasa de abandono escolar. Solo el 5% de los estudiantes abandonan los estudios antes de tiempo.
 - En España, actualmente, la enseñanza obligatoria es hasta los 16 años.
 - Se pueden reconocer tres perfiles de la vida educativa y laboral, en el primero de ellos, hasta los 18 años, la práctica totalidad son estudiantes.

Caso clínico

14. Si queremos hacer una valoración integral del adolescente, es necesario conocer cómo se organizan las actividades básicas en su día a día. Cuando preguntamos a Daniel, este contó que últimamente comía menos porque “no tenía hambre”, además se veía “gordito” respecto a sus compañeros. Comía solo a pesar de que había familiares suyos en casa a la hora de la comida. Además, se acostaba tarde porque estaba con el móvil, dormía menos de 7 horas al día y se levantaba cansado por las mañanas, esto hacía que estuviese más irritable por el día, ¿CUÁLES de las siguientes medidas propondría a Daniel para mejorar su calidad de vida?
- Alimentación variada y realizar 4-5 comidas al día.
 - Comer acompañado y sin aparatos electrónicos. Fomentando así el diálogo en familia.

- c. Evitar aparatos electrónicos 2 horas antes de acostarse, favoreciendo otras actividades como la lectura, dibujar, escuchar música, etc.
- d. Dormir unas 8-10 horas al día.
- e. Todas las anteriores.

15. Daniel ha sido un buen estudiante hasta el momento. A pesar de haber suspendido varias asignaturas el curso anterior, fue capaz de recuperarlas todas a final de curso. Debemos preguntar y evaluar que no haya otros factores que puedan influir a nivel académico, como: alteraciones específicas del aprendizaje, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, etc. En

el caso de Daniel, se descartaron tras hacer una historia clínica detallada y utilizar el test de Vanderbilt para padres y profesores, ¿qué otros diagnósticos diferenciales se deberían descartar?, señale la respuesta CORRECTA:

- a. Problemas de *bullying* o *ciberbullying*.
 - b. Consumo de tóxicos.
 - c. Trastorno de ansiedad.
 - d. Alteraciones orgánicas: visuales, neurológicas, etc.
 - e. Todas las anteriores.
16. Daniel empezó a consumir alcohol de forma esporádica con los amigos, negaba consumo de tabaco y otros tóxicos. Por desgracia esta es

una práctica habitual en los adolescentes, que cada vez realizan a más corta edad, ¿cuál de las siguientes intervenciones NO APOYARÍA para la resolución del problema?

- a. Realizar prevención primaria y secundaria en la consulta del pediatra, cuando estemos ante un adolescente.
- b. Potenciar programas aplicados al entorno escolar.
- c. Implicar a la familia como parte del ambiente del menor.
- d. Lo más probable es que no nos haga caso, así que nos centraremos en otros ámbitos.
- e. Valorar la necesidad de intervención psicológica en cada caso.