

En la sesión “De boomers a alfa: entendiendo al nuevo adolescente en un mundo cambiante”

EL HOSPITAL UNIVERSITARIO GENERAL DE VILLALBA FORMA A SUS PROFESIONALES PARA MEJORAR LA ATENCIÓN A LOS ADOLESCENTES EN UNA SOCIEDAD EN TRANSFORMACIÓN

- La digitalización, las redes sociales, la inmediatez, la menor interacción cara a cara, la hipersexualización o la exposición constante condicionan la forma en la que los adolescentes se relacionan, construyen su identidad y se expresan
- Aunque los adolescentes se desarrollan en un entorno muy diferente al de generaciones anteriores, su cerebro sigue atravesando una etapa clave de maduración, marcada por cambios físicos, emocionales y sociales
- Los especialistas insisten en la importancia de acompañar esta etapa sin prejuicios, escuchando a los jóvenes y creando espacios seguros que les permitan hablar de lo que les ocurre

Comprender el entorno en el que crecen los adolescentes es clave para prestarles una atención sanitaria más adecuada. Con este enfoque, el Hospital Universitario General de Villalba-hospital público de la Comunidad de Madrid- ha ofrecido recientemente a sus profesionales una formación específica en este ámbito con la sesión clínica “De boomers a alfa: entendiendo al nuevo adolescente en un mundo cambiante”, impartida por la **Dra. Rebeca González Preciado**, especialista del Servicio de Pediatría, y centrada en cómo acompañar y atender mejor a los adolescentes actuales.

“El objetivo de esta charla era no hablar solamente del adolescente, sino verlos en el mundo en el que vivimos y entender por qué son como son, entendiendo primero a la sociedad y el mundo en el que viven”, explica.

La especialista recuerda que cada generación está marcada por acontecimientos históricos y sociales concretos, y que conocer ese contexto ayuda a comprender mejor tanto a los pacientes adolescentes como la relación que establecen con los adultos y los profesionales sanitarios. En el caso de las generaciones más jóvenes, ese entorno está marcado por la digitalización, el acceso constante a Internet, la expansión de las redes sociales, la cultura de la inmediatez, la menor interacción cara a cara, la inteligencia artificial, la hipersexualización, la pandemia de Covid-19 y una mayor visibilidad de la salud mental.

“El principal es que el mundo ha cambiado mucho y muy rápido. Hay una digitalización y un acceso constante a Internet, las redes sociales se han expandido muchísimo y ha disminuido la interacción social cara a cara”, señala la pediatra. “Hay una gran visibilidad de la salud mental, que es algo bueno, porque no todo lo que cambia en el mundo es malo; pero también han vivido - y viven- una crisis ambiental, económica, la pandemia del Covid-19 y una hipersexualización en nuestra sociedad”, añade.



Un mismo cerebro adolescente en un entorno distinto

La adolescencia sigue siendo una etapa de maduración física, emocional y de construcción de la identidad, aunque el entorno en el que se produce ha cambiado de forma muy rápida. Según la **Dra. González Preciado**, los adolescentes “siguen siendo los mismos que eran hace 40 años”, pero están creciendo “en un mundo muy diferente y complicado, para ellos y para nosotros también”. Desde el punto de vista del desarrollo, el cerebro adolescente continúa en maduración, especialmente en áreas como la corteza prefrontal, relacionada con los límites, la regulación y la toma de decisiones. Esta etapa se estructura, además, en distintas fases: la adolescencia temprana, entre los 10 u 11 años y los 14, marcada por la pubertad y los grandes cambios físicos; la adolescencia media, entre los 15 y los 17 años, en la que el grupo adquiere mayor importancia y pueden aparecer más conflictos familiares; y la adolescencia tardía, entre los 18 y los 21 años, vinculada al inicio de responsabilidades propias de la edad adulta.

No existe una fase necesariamente más difícil que otra, sino retos diferentes en cada momento. Además, la adolescencia tiende a alargarse por múltiples factores, entre ellos la hiperestimulación, el uso de pantallas, la falta de tiempo para pensar, la ausencia de silencios y la menor tolerancia a la espera o a la frustración.

Digitalización, exposición y salud mental

Por otra parte, la digitalización y el uso de redes sociales han transformado la forma en la que los adolescentes se relacionan, se informan y construyen su identidad. La comunicación se desarrolla cada vez más en entornos digitales, en un momento del desarrollo en el que todavía se están consolidando funciones relacionadas con la regulación, los límites y el pensamiento crítico.

La especialista advierte de que aún no se conoce por completo el impacto que esta transformación puede tener sobre el desarrollo cerebral adolescente, pero sí señala que ya se observa un aumento evidente de problemas de salud mental y violencia. En consulta, afirma, cada vez se ven adolescentes, e incluso niños más pequeños, con trastornos de ansiedad, trastornos del comportamiento o depresión.

Frente a la idea de que los jóvenes actuales son una “generación de cristal”, la **Dra. González Preciado** defiende una mirada más comprensiva. La mayor visibilidad de la salud mental ha permitido que muchos adolescentes sean más conscientes de lo que sienten, se expresen con mayor libertad y puedan analizar mejor su mundo emocional.

Escuchar, no juzgar y crear espacios seguros

Para la pediatra, el primer paso para atender mejor a los adolescentes es abandonar prejuicios e ideas preconcebidas. En su opinión, comprender el contexto en el que viven permite acercarse a ellos de una forma más útil, tanto desde la consulta como desde la familia o el entorno educativo.

“Creo que el primer paso es entenderlo. Cuando uno se pone delante de un adolescente, ya no solo como médico, sino como padre, tiene que intentar no juzgar y hablar con ellos, sabiendo cómo es el mundo ahora”, subraya la **Dra. González Preciado**. “Hay que estar cerca de ellos para darnos cuenta de lo que les pasa y ser un apoyo. No hay que pensar que, como ya son adolescentes, son casi adultos y no nos necesitan; sí nos necesitan, pero hay que entender cómo lo hacen”, añade.

En este sentido, la consulta pediátrica puede convertirse en un espacio de confianza para detectar malestar, resolver dudas y acompañar a los adolescentes. Los pediatras de Atención Primaria desempeñan un papel especialmente relevante, ya que conocen al menor y, en ocasiones, pueden detectar señales antes incluso de que los padres las trasladen. Por ello, recomienda que las familias consulten con el pediatra cualquier cuestión que les inquiete.