

## ASPECTOS QUE LOS PADRES DE ADOLESCENTES DEBEN TENER EN CUENTA EN SU ATENCIÓN INTEGRAL A ESTOS EN TIEMPO DEL CORONAVIRUS.

Lic. Beatriz Ramírez Gómez<sup>1</sup>,

Lic. en Psicología. Profesora Asistente y

J' de Departamento de Psicología y Pedagogía en Facultad de Ciencias Médicas de Sagua la Grande.  
beatrizrgomez@infomed.sld.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Beatriz Ramírez Gómez: "Aspectos que los padres de adolescentes deben tener en cuenta en su atención integral a estos en tiempo del coronavirus", Revista Observatorio de las Ciencias Sociales en Iberoamérica, ISSN: 2660-5554 (Vol1, Número 3, octubre 2020). En línea: <https://www.eumed.net/es/revistas/observatorio-de-las-ciencias-sociales-en-iberoamerica/vol-1-numero-3-octubre-2020/atencion-tiempo-coronavirus>

**Resumen:** La adolescencia, etapa crucial en el desarrollo humano, implica un período de incertidumbres y ansiedades para adolescentes y padres. En este período las personas nacen para la sociedad en el sentido más amplio de la palabra. En la actualidad dada la pandemia de la Covid 19, se generan limitaciones en las relaciones sociales producto del necesario aislamiento. Esta situación a la que se ve forzado el adolescente ocasiona vicisitudes que requieren de comprensión familiar y nuevos estilos de vida que complementen las necesidades del púber. Tal razón nos lleva a la publicación de este artículo que tiene como objetivo orientar a los padres que tienen hijos adolescentes en la atención integral de los mismos en la etapa del Coronavirus. Para el logro del mismo, se realizó una revisión bibliográfica narrativa que incluyó diversos textos, artículos y materiales impresos y digitales, la información fue procesada por medio de una lectura detallada de los artículos incluidos y el análisis de documentos, también se consultó a expertos de la carrera de Psicología y en Pedagogía que laboran en universidad. Los principales resultados van dirigidos a la reorientación del adolescente y a una guía que se le ofrece a los padres en cómo accionar con los mismos, durante este período en que las nuevas circunstancias le impiden desarrollar su actividad rectora a plenitud.

**Palabras claves:** *la adolescencia y el coronavirus, orientación a padres de adolescentes en tiempos de Coronavirus, efectos del aislamiento por coronavirus en adolescentes.*

**Abstract:** The adolescence, crucial stage in the human development, implies a period of uncertainties and anxieties for adolescents and parents. Teen age people are born for the society in the widest sense in the word. At the present time given the pandemic of the Covid 19, limitations are generated in the relationships social product of the necessary isolation. This situation to which is forced the adolescent causes

vicissitudes that require of understanding family and new lifestyles that you/they supplement the necessities of the puber. Such a reason takes us to the publication of this article that has as objective to guide the parents that have adolescent children in the integral attention of the same ones in the stage of the Coronavirus. For the achievement of the same one, he/she was carried out a revision bibliographical narrative that included diverse texts, articles and printed and digital materials, this information was processed by means of a detailed reading of the included articles and the analysis of documents, it was also consulted to experts of the career of Psychology and in Pedagogy that you/they work in university. The main results go directed to the adolescent's reorientation and a guide that he/she is offered to the parents in how to work with the same ones, during this period in that the new circumstances prevent him to develop their activity rector to fullness.

**Key words:** the adolescence and the coronavirus, orientation to adolescents' parents in times of Coronavirus, effects of the isolation for coronavirus in adolescents.

## INTRODUCCIÓN:

La adolescencia se sitúa aproximadamente en la segunda década de la vida. Existen múltiples criterios acerca del período que abarca; pero si tomamos en cuenta el de la Organización Mundial de la Salud la consideraremos como la etapa que transita entre los 10 y 19 años de edad. Si en la infancia se intercambia con familia, maestros y compañeros de aula; en la adolescencia se inicia un desprendimiento del sistema familiar que lleva a un nuevo significado de las relaciones. Se desencadenan procesos que concretan las bases para la construcción de los roles y perspectivas de vida en el contexto de las demandas, recursos y limitaciones que ofrecen las sociedades en un momento histórico dado.

Ningún esquema del desarrollo puede describir adecuadamente a cada uno de los adolescentes, ya que estos no forman un grupo homogéneo. Existe una amplia variabilidad en cuanto al desarrollo biológico y psicosocial. Además, los aspectos biológicos pueden influir en el desarrollo psicológico. Cuando el proceso de desarrollo está muy adelantado o retrasado respecto a sus compañeros, el adolescente tiene a menudo dificultades de adaptación y baja autoestima. Tal es así que, si tomamos como ejemplo, una chica de 11 años cuyo cuerpo está desarrollado como una de 15, su sentir se encuentra afectada por la autovaloración que hace de su persona, igual sucede si observamos un chico de 14 años con un cuerpo como otro de 10. Cada adolescente responde a las situaciones de la vida de una forma personal y única, influido por los diferentes factores de riesgo y protección presentes en su vida.

Durante la adolescencia, se logra un importante crecimiento y desarrollo físico y se alcanzan los objetivos psicosociales necesarios en la evolución del joven a la edad adulta como son: lograr la independencia, aceptar su imagen corporal, establecer relaciones con los amigos y lograr su identidad.<sup>1</sup>

Con la llegada del Coronavirus y su alto poder de transmisión, el aislamiento social se impuso como el camino principal para mantener la salud. Las escuelas detuvieron su actividad, la vida social tuvo un "stop" en su totalidad y con ellos los adolescentes dejaron de jugar, de encontrarse con sus amigos, de andar en

las calles y para muchos, la comunicación con sus pares de iguales colapsó. La adolescencia que es considerada por varios autores como un período de crisis, encontró en el medio social una crisis para la que muchos, no se encontraban preparados. De igual manera los padres se desorientaron, queriendo encontrar solución posible a las necesidades de sus púberes y limitados por la realidad. Por lo que ante el problema o interrogante científica: ¿Qué aspectos deben tener los padres de adolescentes en cuenta en su atención integral a estos en tiempo del coronavirus? Nos trazamos los siguientes objetivos investigativos:

- Identificar las principales áreas de actuación del adolescente dañadas ante la presencia del Coronavirus.
- Orientar a los padres de los adolescentes en su atención integral a estos en tiempo del coronavirus

### **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:**

La adolescencia se refiere al período del crecimiento humano que ocurre entre la infancia y la adultez. En esta etapa se pasa del pensamiento concreto al pensamiento abstracto con proyección de futuro, característico de la madurez. Sobre los 12 años se alcanza el desarrollo cognitivo con capacidad de pensar en abstracto y a los 15-16 el desarrollo moral, es decir, son capaces de tomar conciencia de lo que está bien y mal. Si observamos la adolescencia de forma general podemos decir que esta etapa se caracteriza: por un desarrollo emocional progresivo, por la inestabilidad emocional y por la formación gradual de la identidad.

Sin embargo, no debemos realizar comparaciones con etapas anteriores, lo cual es una tendencia en el adulto de hoy. Debemos saber que el adolescente actual no es ni mejor ni peor que en otras épocas pasadas, sencillamente, su comportamiento es reflejo de la sociedad en la que le ha tocado vivir. El entorno y la familia han cambiado de forma radical en las sociedades actuales. Los jóvenes son consumidores de moda y tecnología, tienen nuevas formas de ocio y entretenimiento (móvil e internet). Su comportamiento en casa ha cambiado, tienden al aislamiento, dado en muchas ocasiones por el tiempo dedicado a las redes sociales o a los videojuegos. El tamaño y la estructura de los hogares se ha modificado: las personas disfrutan más, tienen menos hijos y en edades más maduras, por lo que se ha reducido el tamaño de las familias, se ha incorporado la madre al trabajo, los padres son más permisivos, han aumentado las separaciones y aparecen nuevas formas familiares que van desde las monoparentales, unipersonales, parejas sin hijos, homosexuales, etc. La familia, que es el principal apoyo del joven, es una estructura social y cultural inmersa en profundas transformaciones y cambios y no todas ellas para bien. Todo ello conlleva importantes repercusiones para el desarrollo y la salud integral del adolescente.

Según Casas Rivero, “la adolescencia debería de ser el mejor período de nuestra vida. La mayoría de las funciones tanto físicas como psicológicas están en plenitud: fuerza, reflejos, rapidez, memoria, etc. Es cuando disfrutamos más de nuestro cuerpo y sus movimientos, cuando la comida sabe mejor, los olores son más profundos, la música es más bonita y el amor más real. Es durante la adolescencia cuando las ideas nuevas, el arte y las creencias tienen un mayor impacto en nuestra imaginación”.<sup>2</sup>

Reconocer la adolescencia como una etapa crucial del desarrollo humano, permite abandonar la imprecisión que involucra considerarla como una transición. Desde la perspectiva de transición los únicos hechos claramente reconocibles son el abandono de la niñez por las transformaciones biológicas que se presentan y el ingreso a la edad adulta, reflejado en los cambios de la situación social.<sup>3</sup>

#### Fases de la adolescencia

I. Temprana (10 - 13 AÑOS) Preocupación por lo físico y emocional, se caracteriza fundamentalmente por los cambios puberales.

- Duelo por el cuerpo y por la relación infantil con los padres
- Reestructuración del esquema e imagen corporal
- Necesidad de compartir los problemas con los padres
- Fluctuaciones del ánimo
- Relaciones grupales con el mismo sexo
- Movimientos de regresión y avance en la exploración y abandono de la dependencia

2. Media (14 - 16 AÑOS) Preocupación por la afirmación personal y social, se caracteriza, sobre todo, por conflictos familiares, debido a la relevancia que adquiere el grupo; es en esta época, cuando pueden iniciarse con más probabilidad las conductas de riesgo.

- Diferenciación del grupo familiar
- Deseo de afirmar el atractivo sexual y social
- Emergentes impulsos sexuales
- Exploración de capacidades personales
- Capacidad de situarse frente al mundo y a si mismo
- Cuestionamiento de aspectos comportamentales y posiciones previas
- Preocupación por lo social
- Grupos heterosexuales
- Búsqueda de autonomía

3. Tardía o Final (17 - 19 AÑOS) Preocupación por lo social, se caracteriza por la reaceptación de los valores paternos y por asumir tareas y responsabilidades propias de la madurez.

- Búsqueda de afirmación del proyecto personal-social
- Reestructuración de las relaciones familiares
- Exploración de opciones sociales
- Avance en la elaboración de la identidad
- Duelo parental por la separación física
- Grupos afines en lo laboral, educacional, comunitario
- Relaciones de pareja con diferenciación e intimidad
- Capacidad de autocuidado y cuidado mutuo

Como se puede observar en cada una de las etapas existe un factor común alrededor del cual gira la vida del adolescente. NO en vano las relaciones con el grupo de coetáneos están enmarcadas en la biografía

como la actividad rectora de la etapa y es que a través de ella el adolescente desarrolla su capacidad y autoconciencia, comienza a ser independiente y formar sus propios criterios. En este tiempo ellos piensan más sobre su futuro y cómo alcanzar las metas propuestas. Las opiniones de los otros influyen en ellos, particularmente la de los amigos y aquellos que ellos tienen identificados como modelos a seguir.

## **MÉTODOS**

Se realizó una revisión bibliográfica narrativa<sup>4</sup> que incluyó diversos textos, artículos y materiales impresos y digitales relacionados con la adolescencia en tiempos de Coronavirus. Se consultaron las bases de datos y directorios SciELO, Lilacs, Latindex, Medline, Scopus, mediante las palabras clave en español y operadores booleanos, para ampliar los resultados de la pesquisa: "Adolescencia" AND "Coronavirus" OR "Orientaciones a padres de adolescentes" AND "Efectos de aislamiento". Fueron aplicados los siguientes filtros: límite: Adolescencia; Idioma: español e inglés; Año de publicación: 2010-2018; tipo de documento: artículos originales y revisiones bibliográficas. Los criterios de inclusión para la selección de los artículos fueron: artículos disponibles en los portales de datos seleccionados que se relacionan con los adolescentes y el Coronavirus, se excluyeron las cartas al editor y los artículos repetidos.

El resultado de la búsqueda mostró que esta temática apenas se encuentra investigada y publicada, solo un artículo de la UNICEF la aborda. No obstante, en nuestro estudio, partimos de una caracterización general del adolescente, la particularidad de cada una de sus etapas para identificar las esferas dañadas ante las nuevas circunstancias.

La información fue procesada por medio de una lectura detallada de los artículos incluidos y el análisis de documentos. Se consultó a expertos de la carrera de Psicología y en Pedagogía que laboran en universidad.

## **ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS:**

Una vez realizada la revisión bibliográfica, nos pudiéramos realizar la siguiente pregunta: ¿Cómo afecta el período de la Covid 19 a los adolescentes, ¿qué cambia en pos o en contra de los mismos?

Ser adolescente es difícil en cualquier circunstancia, pero la enfermedad por el coronavirus (COVID-19) está haciendo que resulte aún más difícil. Debido al cierre de las escuelas y a la cancelación de eventos, muchos adolescentes se están perdiendo algunos de los momentos más hermosos de su vida, además de experiencias cotidianas como charlar con los amigos y participar en clase.<sup>5</sup>

A criterio del autor, los adolescentes tienen en su contra:

1. Se daña su actividad rectora: intercambio con el grupo de coetáneos.
2. Aparece ansiedad, estados depresivos, sentimientos de soledad e incompreensión al querer compartir en grupo y no poder por el "obligado aislamiento social".
3. Riesgos de adicción a las tecnologías y el internet, como posibilidad de combatir el aislamiento.

A su favor:

1. Mayor relación con la familia.

2. Conciencia de la fragilidad humana, donde cualquiera puede enfermar, más allá de lo que tenga, más allá de quien sea, la Covid 19 puede alcanzar a todos.
3. Mayor tiempo de encontrarse a sí mismo y definición de su propia concepción del mundo.
4. En tiempos donde se vende la mejor imagen de los países desarrollados, la realidad de algunos países con límites económicos, la respuesta que han tenido jóvenes y adolescentes ante la enfermedad y la incondicionalidad de algunos Sistemas de Salud a nivel mundial, potencian la formación de valores.

No debemos obviar 6 estrategias planteadas por la Dra. Lisa Damour, psicóloga experta en adolescentes, en entrevista realizada por la Unicef y que va dirigida a los adolescentes, sus orientaciones se centran en:

1. Reconocer que es normal sentir ansiedad: La ansiedad te ayudará a tomar las decisiones que debes adoptar en este momento: no reunirte con otras personas o en grandes grupos, lavarte las manos y no tocarte la cara”.
2. Pensar en lo que puedes hacer para distraerse. Hay muchas cosas que no se pueden cambiar”, pero hay otras que se pueden hacer para sobrellevar mejor esta situación es pensar en cómo distraernos.
3. Pensar en nuevas formas de relacionarse con los amigos, es una necesidad practicar el distanciamiento social, una posibilidad son las redes sociales, pero si no se encuentra al alcance, se puede hacer uso de las llamadas telefónicas, así como los mensajes y la correspondencia, son una buena opción para mantener el contacto.
4. Centrarse en sí mismo. Si el adolescente tenía ganas de aprender a hacer algo, de empezar a leer un nuevo libro, o de tocar un instrumento, este es el momento de hacerlo. Centrarse en uno mismo y buscar formas de usar este tiempo que llega de improviso es un modo productivo de proteger la salud mental.
5. Sentir las emociones. Es decepcionante para los púberes, perderse las reuniones con los amigos, o no poder practicar los hobbies o los deportes que les gustan. Entonces deberá permitirse estar triste. Porque de esta manera llegará más rápido el momento en que comience a sentirse mejor.
6. Ser amable consigo mismo y con los demás. Si has presenciado una situación en la que un amigo ha sufrido acoso, debe tendersele la mano y ofrecerle ayuda. Igual, nadie es culpable de esta situación por lo que debe cuidarse la manera de expresarnos con los demás. Tus palabras pueden marcar la diferencia.<sup>5</sup>

### **¿Qué deben hacer los padres para compensar las carencias que experimenta el adolescente en estos tiempos?**

Las relaciones familiares durante la adolescencia es uno de los tópicos que suscitan más interés entre investigadores y profesionales de la psicología, probablemente porque uno de los mitos asociados a la imagen negativa sobre esta etapa se refiere al deterioro del clima familiar a partir de la llegada de la pubertad. En relación con la conflictividad familiar, es necesario destacar que la mayor parte de los estudios realizados indican que, aunque en la adolescencia temprana suelen aparecer algunas turbulencias en las relaciones entre padres e hijos, en la mayoría de familias estas relaciones siguen siendo afectuosas y estrechas.<sup>5</sup>

Es el afecto una dimensión clave en relación con la adolescencia. A pesar del relativo distanciamiento afectivo y comunicativo que se producirá en muchas díadas con la llegada de la adolescencia, lo cierto es que chicos y chicas van a seguir beneficiándose de unos padres comunicativos, cercanos y afectuosos, que les apoyen en los momentos difíciles que tendrán que atravesar a lo largo de estos años. Cuando el afecto, el apoyo y la comunicación positiva caracterizan las relaciones entre padres y adolescentes, estos últimos muestran un mejor ajuste psicosocial, incluyendo confianza en sí mismos, competencia conductual y académica, autoestima y bienestar psicológico.<sup>6</sup>

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, es importante para los padres cumplir con las siguientes orientaciones:

1. Estar cerca de sus hijos, comunicarse con ellos.
2. Compartir tareas y juegos de mesa apropiados a su edad, que lo haga sentir en grupo, socializar y disminuir sus ansiedades.
3. Comprender sus cambios de carácter, su labilidad afectiva.
4. Potenciar el intercambio con los amigos más cercanos por diferentes vías de comunicación.
5. Responder sus preguntas, intimar con sus hijos y convertirse en sus amigos y confidentes.
6. Evitar hablar en exceso de la enfermedad, estar informados, pero no bombardearlos con imágenes y noticias que tienden a deprimir.
7. Buscar temas agradables e iniciativas para hacer de este tiempo un tiempo de unión familiar y revertirlo en lo posible de alegría.
8. Limitar el tiempo en internet, darles tareas que les permita salir de su aislamiento.
9. Destacar la importancia y el valor que tiene para la familia su ayuda en determinadas tareas, funciones y responsabilidades.

Solo de esta manera se podrá minimizar los efectos de inestabilidad procurados por un tiempo que los adolescentes no pidieron vivir y que amenaza el bienestar de los púberes. Usted como progenitor, es el llamado a velar por su salud física, psicológica y social.

## **CONCLUSIONES:**

Con el estudio realizado pudimos llegar a las siguientes conclusiones:

- Las áreas más dañadas en los adolescentes en tiempos del Coronavirus son las vinculadas a las relaciones con su grupo de coetáneos y las relacionadas con su propio bienestar psicológico.
- Las principales orientaciones a padres están relacionadas con el vínculo afectivo necesario con el adolescente, el aumento de la confidencialidad entre ellos y minimizar sus ansiedades a través de nuevas vías de comunicación con su grupo de coetáneos.

## **RECOMENDACIONES:**

- Realizar estudios investigativos que nos permitan profundizar en los resultados de la revisión realizada que, ante la emergencia de dar una respuesta a los padres, y la obligada demora del proceder investigativo, en esta oportunidad se ve frustrada.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- M. Güemes-Hidalgo, M.J. Ceñal González-Fierro, M.I. (2017): "Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales". Sumario Pediatría Integral. Vol XXI No. 4. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es>
- Casas Rivero, J.J. Ceñal González Fierro, M.J. (2005): " Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales" IX(1):20-24 Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es>
- Krauskopof, D. (1999): "El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios". Adolesc. salud vol.1 n.2 San José. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr>
- Guirao Goris, Silamani JA. Utilidad y tipos de revisión de literatura. Ene Revista de Enfermería. [Internet]. 2015 [citado 15 Mar 2019]; 9(2): [aprox. 15 p.]. Disponible en: <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/495/guirao>
- UNICEF (2020): "6 estrategias para los adolescentes que viven una nueva normalidad (provisional)". Disponible en: <https://www.unicef.org>
- Oliva, A. (2016) "Relaciones familiares y desarrollo adolescente". Anuario de Psicología, vol. 37, nº 3, 209-223. Disponible en <http://scholar.google.com.cu>