

El adolescente enfrentando al estrés

Entre la vulnerabilidad y la resiliencia

La particular situación vital de identidad y con su pasado biológico psíquico y social, el adolescente se enfrenta a los estresantes o estresores propios de su edad y del momento histórico en que está viviendo con cierto grado de vulnerabilidad y de resiliencia.

Vulnerable es aquel que al enfrentarse al estrés le origina conductas depresivas o ansiosas y sus negativas consecuencias psicosomáticas.

Resiliente es el que al enfrentarse al estrés de una situación hostil o adversa o ambas, sale fortalecido. Casi sería sinónimo de resistencia aplicado en la Física a los materiales. Es una capacidad innata o adquirida que evita el deterioro de nuestro funcionamiento biopsicosocial ante situaciones amenazantes.

El ser humano en general nace con esta capacidad pero la desarrolla o no según sus experiencias en la vida familiar y cultural donde crecen y se desarrollan las familias, las comunidades y demás sistemas sociales. Los pueblos y los países también transcurren su existencia entre la vulnerabilidad y la resiliencia.

La resiliencia puede concebirse como una adaptación, en un medio desfavorable, pero sin resignación del sentido de la existencia como especie y como persona. Algunas veces se lo toma como resistente, templado o curtido.

Un estado de vulnerabilidad y por ende de pérdida de la resiliencia es el estrés crónico con disminución de secreción de factores de crecimiento de las neuronas. Estos factores que las hacen más plásticas y con mayor potencial para realizar conexiones, condición necesaria para el aprendizaje. Al vulnerable también se lo llama de alto riesgo social, psíquico o biológico.

Los factores sociales y ambientales actúan sobre los mecanismos biológicos de vulnerabilidad, genéticos, o adquiridos en las primeras etapas del ciclo vital individual. De la interacción de ambos factores surge la vulnerabilidad o la resiliencia.

Las características de un niño o adolescente resilientes pueden ser:
Autonomía, autoregulación, capacidad de análisis resolutivo de problemas, ambiente familiar cálido pero demandante, altas expectativas parentales, afecto

del grupo de pares, amparo social, amplio repertorio de oportunidades ante las crisis vitales.

El adolescente necesita, para poder elaborar una oportunidad resiliente ante una crisis, tener cargada su mochila con consejos y palabras justas, comprensión, acciones y recursos justos, adecuados afectos y esfuerzos del medio, conocimiento de su situación biopsicosocial, entre otros satisfactores.

Con su cerebro, adecuadamente desarrollado, en permanente interacción con cerebros de otros individuos y con el medio ambiente, aprende su propia condición fisiológica y desarrolla los mecanismos adaptativos que surgen en respuesta a los distintos tipos de estrés.

El estrés es un mecanismo fisiológico y por ende normal de regulación y de equilibrio ante un estímulo físico, químico, psicológico, social, real o imaginario. Interno o externo. Este estado puede ser agudo, prolongado o crónico.

La adaptación patológica al estrés es lo que se llama el disestres aunque en el lenguaje cotidiano hablamos siempre de estrés. Habría un estrés que protege equilibra, que permite afrontar, y otro que desequilibra confronta, o vulnera.

El estrés agudo libera noradrenalina, en el crónico se pierde esta capacidad de liberar hormonas para el afrontamiento.

Las experiencias tempranas vividas como estresantes tanto de carácter real como: mala nutrición, catástrofes, maltrato infantil en todas sus formas, como de carácter subjetivo: traumas psicológicos, frustraciones, conflictos interactúan biológicamente. Todo esto influye en el modelado de las estructuras y funciones del sistema nervioso central.

Así, los niños con abuso o maltrato infantil muestran mayor vulnerabilidad a la depresión, a la ansiedad y menor capacidad de respuesta al estrés en la adolescencia y en la edad adulta.

Estas alteraciones determinan un aumento de la actividad secretora hipofisaria de ACTH que sería el correlato endocrino intermedio del estrés.

Recordemos que existen tres tipos de estrés: El agudo cuyo modelo es la crisis de pánico, pero también la frenada brusca o el bocinazo, el estrés prolongado o postraumático y el crónico.

Las defensas se encuentran disminuidas en el estrés crónico mientras que en el prolongado hay aumento de la inmunidad con mayor incidencia de enfermedades llamadas autoinmunes como la tiroiditis y posterior vulnerabilidad.

También aparecen conductas neuróticas o psicóticas de adaptación a situaciones estresantes asimiladas por el individuo como de altísimo riesgo. En este contexto la neurosis o el alcoholismo pueden ser una conducta o actitud de defensa por el camino equivocado. Algo así como buscar un salvavidas en medio del río y tomarse de un yacaré.

Si el estrés depende de circuitos neuroendócrinos previamente formados, la intervención preventiva o terapéutica debiera orientarse a la formación de nuevos circuitos es decir a la reeducación.