

Recensión bibliográfica

Juan Marcelo Cingolani y Claudia Castañeiras. ¿Cómo ser adolescente hoy y no quedarse en el intento? Buenos Aires: Paidós, 2018.

Germano, G.*

Un grupo de Investigación en Evaluación Psicológica de la ciudad de Mar del Plata, luego de trabajar durante varios años en investigaciones con adolescentes, desarrolló el Programa de Intervención Psicosocial Protocolizado y Breve (PIPs-A). Los autores principales, doctores Juan Marcelo Cingolani y Claudia Castañeiras (2018), utilizan como base teórica para comprender la adolescencia el modelo salugénico, desarrollando como resultado una intervención que apunta a potenciar un funcionamiento positivo de quienes participen del programa.

Ahora bien, cabe preguntarse en primer lugar ¿qué se entiende por adolescencia? Las diversas teorías existentes coinciden en que es una etapa del desarrollo en la que se consolida la transición de la niñez a la juventud, que su inicio está dado por cambios biológicos, transformaciones fisiológicas y físicas, y su finalización por cambios emocionales y sociales. Sin embargo, no existe un consenso en cómo entenderla desde una perspectiva psicológica. Podría decirse que hay dos perspectivas fundamentales. La primera, históricamente más popular, está basada en una

visión patológica, proponiendo una representación negativa de la adolescencia, refiriéndola como una etapa signada por conflictos emocionales, estrés y condiciones de riesgo. Se dice entonces que la adolescencia es una etapa de crisis en la que se reestructura la personalidad. Este modelo puede ser denominado de tormenta y estrés. Sin embargo existe otro modelo, uno más contemporáneo, que complementa al anterior. Es el modelo salugénico. Como su nombre lo indica, el foco está puesto en los aspectos saludables de esta etapa tan significativa del desarrollo. Como premisa fundamental, se indica que es necesario estudiar científicamente las capacidades y recursos que pueden desarrollar las personas para manejar sus estados de tensión. ¿Por qué? Apoyados en el primer modelo, sabiendo que en la adolescencia hay numerosos y abruptos cambios que suponen estrés y tensión, esta nueva línea teórica quiere focalizarse en cómo pueden los adolescentes resolver esas situaciones conflictivas, sabiendo que la inestabilidad emocional y los conflictos inherentes a los cambios evolutivos no necesariamente conllevan

*Lic. en Psicología-Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía, Facultad de Psicología y Psicopedagogía, Pontificia Universidad Católica Argentina.

patología. Entonces, hay que poner el foco en los desafíos adaptativos que surgen en relación a las exigencias contextuales que se presentan. Desde esta segunda propuesta pueden diseñarse intervenciones orientadas a favorecer el potencial para la salud.

Si bien existe vasta bibliografía sobre la teoría de la adolescencia, no existen numerosas intervenciones y programas concretos con finalidad salugénica. A modo de resumen, puede decirse que la mayoría de los programas que sí están disponibles son diseñados para contextos comunitarios y educativos, se desarrollan en dispositivos grupales, y son escasos en América Latina. A partir de la revisión de los programas de intervención existentes y utilizando como eje el modelo salugénico de la adolescencia, Cingolani y Castañeiras desarrollaron su trabajo. En primer lugar definen cuatro principios guía que organizan la experiencia de cada adolescente. Son ejes orientados a potenciar un funcionamiento positivo, que actúan como forma de protección y reducen el impacto de los factores de riesgo. Los cuatro principios guía del programa serán detallados resumidamente a continuación. Cada una de las actividades que componen el programa de intervención está orientada a desarrollar y/o potenciar estos cuatro ejes.

El primer principio tenido en cuenta es el afrontamiento adaptativo y uso de estrategias adaptativas. Refiere al modo que los adolescentes tienen de afrontar situaciones que les generan incertidumbre y necesidad de cambio. Los intentos para responder a esas situaciones adversas muchas veces les generan malestar subjetivo y pueden afectar la estabilidad emocional y el nivel de ajuste personal y social. El afrontamiento refiere a lo que una persona piensa, siente y hace cuando se encuentra ante situaciones que le generan estados de tensión. Éstas ponen a prueba los recursos que uno tiene. Así, la persona realiza juicios valorativos primarios y secundarios para evaluar la situación y qué hacer al respecto. Puede haber o no correspondencia entre la situación específica y la capacidad de respuesta, lo cual definirá el carácter adaptativo o desadaptativo del modo de afrontar.

Por supuesto, adaptativo será cuando la lectura de la realidad fue ajustada y se pusieron en marcha respuestas efectivas para reducir la tensión generada por esa situación. Para distinguir las estrategias de afrontamiento se utiliza una clasificación que las separa en estrategias cognitivas, actividades mentales ligadas al pensamiento; y conductuales, acciones o comportamientos concretos. Por otro lado, las estrategias pueden ser aproximativas, el sujeto considera que puede hacer algo para cambiar la situación y pone en marcha sus recursos para lograrlo, o bien pueden ser evitativas, cuando el sujeto valora que no es posible hacer ninguna modificación. Los encuentros 2 y 3 del programa, correspondientes al módulo 1, estarán dirigidos a favorecer estilos de afrontamiento flexibles en los adolescentes. Es necesario contar con una variedad de estrategias para responder a situaciones estresantes.

En segundo lugar se encuentra la regulación emocional. El eje está centrado en la identificación y manejo de las propias emociones. Como es sabido, los adolescentes experimentan intensos estados emocionales y presentan numerosos cambios anímicos. Las emociones funcionan como un canal de comunicación que expresan aquello que una persona se siente. Se manifiestan a nivel cognitivo, fisiológico y conductual. El contenido puede ser positivo o negativo y puede presentar distinto grado de intensidad. Las emociones pueden ser adaptativas o desadaptativas. Las primeras se presentan cuando posibilitan una respuesta adecuada para cada situación específica. Por otro lado, los sentimientos implican la valoración subjetiva de los estados emocionales. Son menos intensos y más perdurables en el tiempo. El programa utiliza este eje porque busca que los adolescentes cuenten con habilidades para manejar los propios estados emocionales, es decir, tengan una adecuada regulación emocional que en este período se caracteriza por altos grados de impulsividad e intensidad de las emociones, por lo tanto escasez de equilibrio. El módulo 2 de la intervención se abarca en los encuentros 4 y 5, y busca que los

adolescentes puedan identificar, monitorear, evaluar, influir y modificar sus reacciones emocionales para poder mantener el equilibrio y la estabilidad psicológica.

El tercer eje está compuesto por la comunicación y las habilidades interpersonales. En la adolescencia las relaciones y los intercambios sociales son fundamentales, sobre todo por el lugar destacado que ocupan los grupos de referencia para el proceso de consolidación de la identidad. La comunicación es un proceso que incluye diferentes aspectos, entre ellos, la intencionalidad, el contenido y los modos. Interviene siempre al menos un emisor y un receptor, y es un proceso que se produce en un nivel verbal y no-verbal. Las relaciones interpersonales pueden verse favorecidas cuando se mejora la capacidad para relacionarse con otros de un modo efectivo y satisfactorio, es decir cuando se mejoran las habilidades sociales. Una buena comunicación será aquella en la que se logre transmitir lo que se necesita y se quiere de un modo respetuoso y teniendo en cuenta a los otros. Existen diferentes estilos comunicacionales, pudiendo ser predominantemente agresivo, pasivo o asertivo. Los dos primeros pueden tener dificultades en las interacciones sociales, mientras que los últimos serán aquellos que presentan una comunicación efectiva. Las personas con estilo asertivo son aquellas que pueden comunicarse de una forma clara, directa, respetuosa y empática. A su vez, son capaces de manejar sus estados internos y responden adecuadamente a diferentes situaciones sociales. Los encuentros 6 y 7 del PIPs-A buscarán identificar los componentes y las características de la buena comunicación de los adolescentes, para así favorecer las relaciones interpersonales.

Por último, se encuentra el eje denominado desarrollo y afianzamiento de una autonomía responsable. Aquí se pone el foco en el proceso de afianzamiento de la identidad que se da en la adolescencia. Se considera que esta etapa es una transición desde la dependencia, diferenciación progresiva de los modelos parentales, a la autonomía, donde se elabora un guión personal

que contiene los modos propios de pensar, sentir y actuar. Es clave lograr una autonomía responsable porque de ello dependerá la posibilidad hacerse cargo de hacerse cargo de sus actos y de la toma de decisiones adaptativas. Esto no es posible si no cuentan con la confianza en su autoeficacia personal. El sentido de autoeficacia les permitirá a los adolescentes evaluar las mejores alternativas entre aquello que desean, es decir, el mundo ideal, y aquello que efectivamente pueden lograr, es decir, el mundo posible. Entonces, los encuentros 8 y 9 estarán orientados a favorecer la autonomía responsable de los adolescentes ya que esto influirá significativamente en el afrontamiento, la vida emocional, la capacidad de aprendizaje y el modo de relacionarse con los demás.

Aquellos que deseen utilizar el PIPs-A, se encontrarán con la obra dividida en dos partes. La primera contiene una guía teórica sobre la adolescencia, un glosario de las definiciones de los principales conceptos que se abordan y una guía para los coordinadores con las pautas para aplicar el programa. La segunda parte es el cuadernillo de contenidos y actividades, es el material concreto que se necesita para aplicar el PIPs-A. Es a color e ilustrado y de fácil lectura. El primer encuentro está diseñado para presentar el programa, los 8 encuentros siguientes contienen actividades para desarrollar cada uno de los ejes guía, que son los explicados previamente, y el último encuentro está destinado a hacer un cierre del taller e integrar los contenidos.

El programa está diseñado para ser aplicado con una modalidad de taller grupal (6 a 10 integrantes), debe contar con dos coordinadores, que pueden tener diferentes perfiles profesionales, y está pautado en 10 encuentros semanales de 2 horas de duración cada uno. En cada encuentro hay una agenda de trabajo determinada, pero todos siguen un mismo esquema general que incluye cuatro componentes: psicoeducación; reflexión grupal; tareas interencuentro; guías de automonitoreo.

Por último, es importante remarcar que los autores llegaron a desarrollar este programa tan

completo, con pautas bien específicas y fáciles de ser aplicadas, luego de un trabajo exhaustivo y completo de investigación. Una vez revisada la bibliografía sobre la etapa de la adolescencia y, más en concreto, los programas de intervención existentes, se inició una primera etapa del trabajo donde se realizó un relevamiento de las experiencias de aproximadamente 800 adolescentes para conocer cómo distintos modos de afrontamiento se relacionaban con el bienestar psicológico auto-percibido. Analizando esta información se diseñó el programa y se aplicó desde 2009 ininterrumpidamente. A lo largo de los años se trabajó para evaluar su aplicabilidad y se fueron realizando los ajustes necesarios para la versión definitiva del programa. Al ser un programa de intervención orientado a promover el desarrollo saludable de jóvenes, se hace particularmente necesaria la evaluación de la efectividad de su uso. Así, se realizó una evaluación sistemática del proceso a fin de contar con datos empíricos que aporten evidencia sobre los resultados y el impacto en la vida de los adolescentes. Para esto se incluyeron 104 adolescentes, 62 formaron parte de los grupos de intervención y resto fueron asignados a grupos control. Se estableció un análisis intergrupos e intragrupos incluyendo estadística descriptiva e inferencial. Los resultados muestran que luego de

la aplicación del PIPs-A hay un aumento significativo en las estrategias de afrontamiento adaptativas y disminución de las desadaptativas; los adolescentes presentan más atención y comprensión de sus estados emocionales; hay disminución en las dificultades de asertividad; y finalmente, los adolescentes informaron mejores competencias y más confianza en sus habilidades personales para afrontar situaciones estresantes. Es decir, que el objetivo del programa, promover el desarrollo saludable de adolescentes, se cumple satisfactoriamente.

A modo de conclusión, el PIPs-A es una intervención concreta que puede ser utilizada para potenciar los factores protectores de los adolescentes, orientado a promover el desarrollo saludable. Puede ser de especial interés para aquellos profesionales que se desempeñen en el ámbito educativo o comunitario. Es de fácil aplicación y contiene una guía que explica de manera muy sencilla el paso a paso de su aplicación. Y, por último, pero no menos importante, cuenta con estudios empíricos que aportan evidencia significativa sobre su efectividad. Así, puede decirse que es una herramienta de suma utilidad para dar respuesta a una necesidad social actual como lo es el promover el desarrollo saludable de los adolescentes argentinos.