

Capítulo 24

Conductas de riesgo en adolescentes y estrategias de afrontamiento: Tendencias actuales

*Verónica Marcela Vargas Nájera
Claudia Adriana Calvillo Ríos
Andrea Patricia Náñez Juárez*

<https://doi.org/10.61728/AE20250584>



Introducción

En el presente trabajo se hace un breve recorrido sobre las principales conductas de riesgo que presentan los y las adolescentes, en especial las que, debido al contexto que acabamos de vivir en la pandemia por COVID-19 y al confinamiento al que fue sometida la población mundial, entrarían como emergentes. Se trata de las relacionadas con el ciberespacio.

Las características propias de la adolescencia convierten a esta etapa de vida en especialmente vulnerable a desarrollar dichas conductas. Se aborda cuáles son los principales factores de riesgo a observar en esta población. De igual manera, se enuncian elementos protectores que pueden ayudar a desarrollar estrategias de afrontamiento y cómo deben estar presentes en todo contexto educativo.

Se pretende así, con estas aproximaciones citadas, poder contribuir de manera oportuna a la ampliación del currículo transversal de las diferentes figuras que se encuentran inmersas e implicadas en el proceso formativo de estas nuevas generaciones de jóvenes, pero, sobre todo, en cuanto a la atención primaria a este tópico del estudio del presente trabajo de estudio.

Desde la psicología de la salud se integra a la psicología clínica y educativa con principios básicos de prevención, atención e investigación de los aspectos afectivos, cognitivos, conductuales, sociales y contextuales que pudiesen afectar a este grupo etario. Mediante la implementación y rescate de herramientas desde la psicología para prevenir, diagnosticar y atender esta situación actual de vulnerabilidad que afecta a la salud y a la educación en este sector poblacional.

Conductas de riesgo

Las conductas de riesgo se refieren a cualquier comportamiento que afecte negativamente a la integridad emocional, física o espiritual de las personas y que incluso pueda llegar a atentar contra su vida.

En el caso de los y las adolescentes, estas conductas comprometen aspectos de su desarrollo psicosocial o su supervivencia, por lo que incrementan la posibilidad de sufrir algún daño o de cometer conductas infractoras relacionadas con el consumo de tóxicos, exponerse a sufrir accidentes, deprimirse, asociarse con pares que presentan conductas disruptivas, parasociales o violentas. (Secretaría de Seguridad Pública [SSP], 2011, p. 11)

García, Muñoz, Ramírez y Mérida (2015) resaltan como características destacables en el desarrollo del adolescente las siguientes: “sensación de invulnerabilidad” o mortalidad negada, la susceptibilidad a influencia y presión de los coetáneos con necesidad de conformidad intragrupal, la necesidad y alto grado de experimentación emergente, la identificación con ideas opuestas a los padres y necesidad de transgresión en el proceso de autonomía y reafirmación de la identidad, el déficit para postergar, planificar y considerar consecuencias futuras (corteza prefrontal en desarrollo). Aunado al desarrollo asincrónico en hombres y mujeres y la influencia hormonal.

Asimismo, Steimberg, citado por García et al. (2015), explica cómo las áreas dopaminérgicas, que se relacionan con los llamados “circuitos de recompensa”, tienen injerencia en los aspectos sociales y emocionales que influyen en que los adolescentes tomen conductas de riesgo. Dichas áreas maduran después de la corteza prefrontal, que es un área predominantemente cognitiva, lo que explicaría biológicamente cómo se conocen los riesgos y posibles consecuencias dañinas y se involucran igualmente en dichas conductas.

Además de las características mencionadas, Castillo y Lira (2016) aseveran que adolescentes y jóvenes deberán regular su comportamiento, de forma que puedan alcanzar una competencia adecuada ante las exigencias presentes en la sociedad en que se desenvuelven. Al tomar en cuenta que en esta etapa la persona no solo tiene cambios biológicos propios de su desarrollo evolutivo, sino que también muchos de sus estilos de enfrentamiento dependerán de las condiciones histórico-sociales que lo rodeen.

Valdés y Ochoa (citados por Rodríguez, 2021) afirman que “las profundas alteraciones biológicas, psicológicas y sociales, son generadoras de conflictos y contradicciones, no obstante, es un período de adaptación, también es una fase de grandes determinaciones que llevan al individuo

a una mayor independencia psicológica y social” (Rodríguez, 2021, p. 2.) Esto significa que este periodo de desarrollo con el acompañamiento adecuado, puede impactar positivamente en la persona.

Adolescencia y vulnerabilidad

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) sustenta que la mitad de todos los trastornos de salud mental en edad adulta empiezan a manifestarse a los 14 años, pero en la mayoría de los casos no se detectan ni son tratados. De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021), la ansiedad y la depresión representan el 50 % de los trastornos mentales entre los adolescentes de 10 a 19 años.

Siguiendo con esta fuente, tenemos que las cinco principales causas de muerte entre los adolescentes de 15 a 19 años en América Latina y el Caribe son, en primer lugar, la violencia interpersonal; en segundo, lesiones de tráfico; en tercero, suicidio, seguidas por ahogamiento y leucemia. De los 10 a los 19 años, el 65 % de las muertes a causa del suicidio en este grupo etario son varones y el 35 % restante son del sexo femenino.

¿Qué es lo que tienen en común estas causas de defunción? Que la mayoría, a excepción de la leucemia, son totalmente prevenibles. La adolescencia representa una etapa del desarrollo en la que se ponen al relieve importantes cambios psicológicos, biológicos y sociales, que pueden ser rápidos, repentinos o lentos. Cuando llevan un ritmo acelerado, pueden crear ansiedad; cuando el ritmo es lento, favorece la creación de la zozobra e inquietud.

Puesto que en esta etapa de transición entre la pubertad y la adultez temprana las estructuras cerebrales que se encargan de regular las emociones, el juicio y el autocontrol aún no se encuentran totalmente maduros, este grupo etario es proclive a llevar a cabo conductas de riesgo por factores como la influencia socioemocional de su grupo de pares (amistades y compañeros/as) y por la dificultad madurativa para regular tanto sus emociones como sus actos (Papalia, Feldman y Martorell, 2012). Los problemas identificados con esta etapa no pueden atribuirse solo a sus características personales, sino a la participación e interacción de una compleja red de dimensiones sociales y culturales.

Castillo y Lira (2016) encuentran que los riesgos a los que con más frecuencia se pueden ver expuestos los adolescentes son el consumo de alcohol, la iniciación en las drogas, los embarazos no deseados, el acoso escolar o bullying, el abandono escolar, los trastornos en la imagen y la alimentación, los malos tratos, los problemas derivados del mal uso de Internet (de los que hablaremos más adelante), la depresión y los trastornos emocionales, los accidentes de tráfico y las conductas suicidas.

Es fundamental que los adolescentes desarrollen destrezas que los capaciten para enfrentar de manera sana cada uno de sus entornos, estableciendo relaciones saludables consigo mismos y con los demás. La OMS (2018) propone mejorar las habilidades sociales, la capacidad para resolver problemas y la autoconfianza como medidas para prevenir problemas de salud mental en los adolescentes.

Conductas de riesgo emergentes

Las nuevas tecnologías de información y de comunicación han contribuido en el fortalecimiento del desarrollo educativo para adolescentes; el espacio virtual les ha ofrecido oportunidades tanto en la mejora del aprendizaje, en la participación colectiva y en el compromiso social, así como en la expresión de la propia identidad, lo cual estimula la sociabilidad horizontal. En palabras de Bartrina (2014):

Está emergiendo una generación que basa el conocimiento y el aprendizaje en la colaboración y en la necesidad de contactar con los demás para su desarrollo. De ahí la actualidad de la teoría del psicólogo bielorruso Lev Vygotsky (1896-1934) y el concepto de la zona de desarrollo potencial o zona de desarrollo próximo (ZDP) —con los conceptos de actividad, de mediación o de interiorización—, que sirve para delimitar el margen de incidencia de la acción educativa y la potencialidad de aprendizaje acerca de dónde podemos llegar. (p. 385)

Sin embargo, esta posibilidad de conectarse de manera permanente ha incrementado su vulnerabilidad, y los expone a situaciones de riesgo por un uso inadecuado de las herramientas tecnológicas. Goldberg, citado en Gairín Sallán y Mercader (2018), propone, como derivado de este abuso, el riesgo a la adicción a las tecnologías, Internet Addiction Disorder o IAD.

Siguiendo con la idea de este autor, con el aumento del uso y variedad de dispositivos, también crecen las posibilidades del IAD:

El envío de mensajes mediante el móvil es especialmente adictivo entre los jóvenes durante la adolescencia, principalmente entre los 15 y 16 años y a causa de su relación con los ritmos biológicos, dado que el uso de estos dispositivos puede alterar el estado de ánimo y la consciencia llegando a producir una ‘subida’ similar a la generada por la cocaína y convertir al adolescente en un consumidor compulsivo o generar problemas de conducta (Alonso & Romero, 2017). Se puede considerar que una persona tiene adicción a Internet cuando de manera habitual es incapaz de controlar el tiempo de conexión, llegando a posponer, en el caso de los adolescentes, las tareas académicas, familiares y de relación con los otros, e incluso derivar a un aumento de la agresividad, y la ansiedad (Giménez, Maquilón y Arnaiz, 2015) y a causar dependencia en los casos de uso continuado de los dispositivos (Silva et al., 2017). (Gairín Sallán y Mercader, 2018, p. 129)

Uno de los aspectos relacionados con la reciente experiencia vivida por la pandemia COVID-19, ante el peligro que conllevaban las relaciones interpersonales de manera presencial, fue la enorme expansión de los medios virtuales de comunicación, que, si bien se encontraban en constante evolución y crecimiento, el fenómeno mundial de la contingencia sanitaria lo impulsó de forma exponencial, que en su aspecto negativo, han impulsado, sin proponérselo, a lo que nosotros denominamos las conductas de riesgo emergentes en la adolescencia:

Cyberbullying: la principal conducta de riesgo, ya que está presente en todas las demás formas de violencia en la red. De acuerdo a Smith et al. (citados por Musitu, Buelga y Cava, 2010), consiste en una conducta agresiva e intencional realizada frecuentemente mediante el uso de dispositivos electrónicos, ya sea por un individuo o por un grupo, sobre una víctima que no puede defenderse por sí misma fácilmente.

Happy slapping: es otra forma de *cyberbullying* que combina la agresión presencial con la cibernética, ya que consiste en registrar una agresión física mediante video para difundirlo en la web y humillar a la víctima (Lanzillotti y Korman, 2018).

Sexting: es un término que surge de la unión de los vocablos “Sex” (sexo) y “Texting” (envío de mensajes SMS a través del teléfono móvil) y hace referencia al envío y recepción de mensajes, imágenes, vídeos u

otros recursos, con contenido sexual. El *sexting* constituye una práctica de riesgo, puesto que los contenidos enviados pueden ser utilizados de forma perjudicial por aquellas personas que los reciben, vulnerando gravemente la privacidad del emisor. La sextorsión (Benavente, 2018).

Grooming o acoso sexual: es un acoso ejercido por un adulto, y se refiere a las acciones realizadas deliberadamente con el fin de establecer una relación y un control emocional sobre un menor, con el fin de preparar el terreno para cometer un abuso sexual. Se podría decir que son situaciones de acoso con un contenido sexual explícito o implícito (Alfaro et al., 2015; Davidson y Gottschalk, 2011; Katz, 2013).

Dating violence: que se refiere al acoso a través de las TIC que se ejerce entre las relaciones de los jóvenes en general y de las relaciones íntimas en particular, haciéndolos más susceptibles de ser controlados y agredidos por sus parejas (Burke, Wallen, VailSmith y Knox, 2011).

Las características de estas conductas violentas, de manera similar al bullying, son, en primer lugar, el desequilibrio de poder entre el agresor y la víctima, la intencionalidad y la repetición de la conducta dañina. Sin embargo, y de acuerdo con Musitu et al. (2010), en este fenómeno el uso de medios electrónicos para cometer las agresiones le confiere características especiales y propias, como a continuación se mencionan:

1. Anonimato del agresor. Por lo general, el agresor utiliza pseudónimos o nombres falsos para acosar a la víctima. Este anonimato, además de facilitar la agresión e impunidad del agresor, incrementa el potencial de indefensión de la víctima.
2. La rapidez con la que las agresiones electrónicas pueden difundirse hace que lleguen a un gran número de personas, que, a su vez, pueden reproducirlas y reenviarlas un número indefinido de veces.
3. Al ser de carácter más público que las agresiones tradicionales, esta forma de acoso aumenta además el sentimiento de vulnerabilidad de la víctima, que no se siente segura en ningún momento ni lugar, pues en cualquier momento está expuesta a recibir mensajes y llamadas no deseadas por el móvil.

Willard, citado por Musitu et al. (2010), clasifica en distintas categorías las agresiones electrónicas, en:

Hostigamiento (envío y difusión de mensajes ofensivos o vulgares), persecución (envío de mensajes amenazantes), denigración (difusión de rumores sobre la víctima), violación de la intimidad (difusión de secretos o imágenes de la víctima), exclusión social (exclusión deliberada de la víctima de grupos en la red) y suplantación de la identidad (envío de mensajes maliciosos haciéndose pasar por la víctima). (Musitu et al. 2010. p. 784)

De acuerdo con un estudio realizado por las Universidades de Valencia y la de Pablo de Olavide, encontraron que el teléfono móvil es el medio más utilizado para atacar a una víctima, tomando en cuenta el lugar tan importante que los jóvenes le han conferido al uso de este aparato, que un 63 % de esta población etaria no lo apaga nunca. Por otro lado, este mismo estudio encontró que en la mayoría de las agresiones electrónicas, las adolescentes son más victimizadas que los adolescentes varones y que el tipo de victimización es más de orden relacional, toda vez que muchas agresiones electrónicas buscan provocar un daño en el círculo de amistades de la víctima, ya sea mediante la difusión de rumores o secretos o mediante la exclusión social (Musitu et al., 2010).

El *cyberbullying* impacta de manera negativa el desarrollo psicosocial de los adolescentes involucrados directa o indirectamente en el mismo, las cibervíctimas pueden presentar desde disminución del desempeño académico, bajo compromiso con la escuela, estrés, trastornos de ansiedad, sintomatología depresiva, baja satisfacción con la vida hasta ideas y, en su mayor impacto, comportamientos suicidas (Madrid, Valdés, Urías, Torres y Parra-Pérez, 2020).

Por tal motivo, es imperioso ampliar y fortalecer el currículo transversal desde la orientación educativa con educación para la salud en todas sus esferas y la participación de todos los actores que conforman el proceso educativo de los adolescentes. De tal manera que la atención primaria pueda prevenir situaciones que pongan en peligro la integridad física y mental de nuestros jóvenes.

Estrategias de afrontamiento

Las conductas de riesgo generales, así como las emergentes, son el resultado de la pobre gama de respuestas de afrontamiento que poseen nuestros jóvenes ante tantas demandas biopsicosociales que la vida les depara.

La literatura actual arroja que los principales programas de prevención de las conductas de riesgo en los adolescentes están enfocados en las habilidades sociales o habilidades para la vida, que son herramientas que permiten conocerse mejor como personas, manejar las emociones propias, comunicarse de manera efectiva, resolver conflictos, plantear y alcanzar metas, manejar el estrés y tomar decisiones reflexivas (Morales, M. (2021); Santana-Campas, Cortés y Domínguez, 2021, Páramo, 2011). De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud OPS (2001).

Las habilidades para la vida que se centran en aptitudes sociales, prevención de la violencia y promoción de la salud en general: habilidades relacionadas con el conocimiento social, percepción, codificación y descodificación de emociones, toma de perspectivas, razonamiento interpersonal y solución interpersonal de problemas (Bierman y Montimy, 1993) cooperación, aserción, responsabilidad, empatía y autocontrol (Gresham y Elliott, 1989) habilidades para entrar en sociedad, habilidades para conversar, habilidades para solución de problemas y conflictos, y habilidades para el control de la ira (Guevremont y cols., 1990) toma de decisiones/solución de problemas, pensamiento crítico/creativo, comunicación/relaciones interpersonales, conciencia de sí mismo/empatía y capacidad para enfrentar emociones/estrés (OMS, 1993)” (OPS, 2001, p 25).

A nivel nacional, uno de los programas llevados a cabo en el tratamiento de la conducta suicida, que es el punto más álgido de las conductas de riesgo, cuyos resultados han sido positivos a pesar de las limitaciones de la implementación, es el programa informado en terapia dialéctica conductual para la prevención del suicidio en jóvenes. Se desarrolla en Aguascalientes, Ags. En las estrategias terapéuticas utilizadas se contempla un entrenamiento de 16 sesiones basadas en el desarrollo de habilidades de Linehan (Valdez y Arenas, 2019).

Conclusiones

Hablar de conductas emergentes de riesgo es poner al relieve que todas aquellas afectaciones derivadas de estas en el adolescente son totalmente prevenibles. Eso es, paradójicamente, lo más lamentable y a la vez lo más alentador. La cualidad de prevenible nos abre todo un espectro de posi-

bilidades de atención, pero también, por la persistencia de estas, indica que aún hay varios cabos por atar. Un análisis detallado de elementos que intervienen de manera positiva u opuesta al desarrollo biopsicosocial del adolescente y que esté acorde a las necesidades presentes en la vorágine del mundo actual. El enfoque de habilidades para la vida es el que más prevalece en la investigación actual. Queda pendiente escuchar y comprometernos de verdad con nuestros jóvenes.

Referencias

- Alfaro, M., Vázquez, M.E., Fierro, A., Herrero, B., Muñoz, M.F., & Rodríguez, L., (2015). Uso y riesgos de las tecnologías de la información y comunicación en adolescentes de 13-18 años. *Actas Pediatría Española*, 73(6), 126-135.
- Bartrina, M. (2014). «Conductas de ciberacoso en niños y adolescentes. Hay una salida con la educación y la conciencia social». *Educación*, [en línea], 2014, 50(2), pp. 383-00, <https://raco.cat/index.php/Educacion/article/view/287060> [Consulta: 12-05-2022].
- Benavente, M. (2018). Sexting: sus principales riesgos y cómo evitarlos. *Revista digital INESEM* <https://www.inesem.es/revistadigital/biosanitario/sexting-riesgos-y-prevencion/#>
- Burke, S., Wallen, M., Vail-Smith, K. & Knox, D. (2011). Using Technology to Control Intimate Partners: An Exploratory Study of College Undergraduates. *Computers in Human Behavior*, 27, 1162-1167. (DOI: <http://doi.org/fmrhx2>)
- Castillo, D. & Lira, M. (2016). La adolescencia en el desarrollo evolutivo. Factores de riesgo y su tratamiento desde una perspectiva educativa. Enseñanza más aprendizaje. *Revista de la Escuela de Graduados de la Escuela Normal Superior "Profr. Moisés Sáenz Garza"*, 5, 49-72. http://www.normalmsg.edu.mx/graduados/assets/files/e_a/books/4/25.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (Octubre de 2021). Resumen Regional América Latina y el Caribe. Estado Mundial de la Infancia 2021. En mi mente. Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia. [https://www.unicef.org/media/108166/file/Resumen %20regional: %20America %20Latina %20El %20Caribe %20.pdf](https://www.unicef.org/media/108166/file/Resumen%20regional:%20America%20Latina%20El%20Caribe%20.pdf)

- Gairín Sallán, J. y Mercader, C. (2018). Usos y abusos de las TIC en los adolescentes. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 125-140. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.1.284001>
- García, E., Muñoz, N., Ramírez, K. y Mérida, R. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 44, 218-229.
- Lanzillotti, A. y Korman, G. (2018). Conocimiento e identificación del cyberbullying por parte de docentes de Buenos Aires. *Revista Mexicana de Investigación Educativa RMIE*, 2018, 23(78), pp. 817-839 (issn: 14056666)
- Madrid, E., Valdés, A., Urías, M., Torres, M. & Parra-Pérez, L. (2020) Factores asociados al ciberacoso en adolescentes. *Perfiles Educativos*, XLII(167). IISUE de la UNAM. DOI: <https://doi.org/10.22201/ii-sue.24486167e.2019.167.59128>. Disponible en <http://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v42n167/0185-2698-peredu-42-167-68.pdf>
- Morales, M. (2021). Promoción de habilidades socioemocionales para la resolución de conflictos y conductas de riesgo en adolescentes en condiciones de vulnerabilidad social. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(30). <http://doi.org/10.46652/rgn.v6i30.851> ISSN 2477-9083. e210851. Quito, Ecuador.
- Musitu, G., Buelga, S. y Cava, M. (2010). Cyberbullying: Victimización entre adolescentes a través del teléfono móvil y de internet. *Psicothema*, 22(4), 784-789. [Fecha de consulta 10 de mayo de 2022]. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72715515039>
- Organización Panamericana de la Salud. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Unidad de Salud de Adolescentes, División de Promoción y Protección de la Salud (HPP), Programa de Familia y Población, Organización Panamericana de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Adolescentes: Riesgos para la salud y soluciones*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.
- Papalia, D., Feldman, R. y Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. Mc Graw Hill.
- Páramo, M. (2011) Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. *Tera-*

psia Psicológica, 29(1), 85-95. Sociedad Chilena de Psicología Clínica ISSN 0716-6184 (impresa) ISSN 0718-4808.

Rodríguez, M. (2021). Promoción de habilidades socioemocionales para la resolución de conflictos y conductas de riesgo en adolescentes en condiciones de vulnerabilidad social. *Religación. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6. e210851. 10.46652/rgn.v6i30.851.

Santana-Campas, M., Cortés, I. & Domínguez, S. (2021). *Exploración del impacto de las habilidades para la vida sobre conductas de riesgo en adolescentes*. Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara, Jalisco, México

Secretaría de Seguridad Pública. (2011). *Deserción escolar y conductas de riesgo en adolescentes*. Secretaría de Seguridad Pública.

Valdez, R. y Arenas L. (2019). Implementación de un programa informado en terapia dialéctica conductual para la prevención del suicidio en jóvenes del municipio de Aguascalientes, México. En *Simplemente quería desaparecer... Aproximaciones a la conducta suicida de adolescentes en México* Instituto Nacional de Salud Pública. I978-607-511-182-7. Impreso y hecho en México.