

"EL BIENESTAR-MALESTAR DE LOS JOVENES"

La adolescencia se caracteriza por ser la etapa más estimulante de la vida, definida por la tarea psicológica de consolidar la propia identidad personal como consecuencia de la maduración biológica, cognitiva y emocional: **¿Quién soy yo?, ¿Qué quiero hacer con mi vida?** Aunque nos parezca algo obvio y que damos por sabido, con frecuencia los jóvenes se atascan de forma rumiativa en la exploración de su propia identidad, sobre todo los que tienen mayor inseguridad, menor fuerza personal y en definitiva más conflictos psicológicos. Pese a que los adultos lo hayamos olvidado, la adolescencia es un periodo tan apasionante como perturbador al mismo tiempo.

Al inicio de la adolescencia aumentan los miedos relativos a una evaluación social negativa y al fracaso personal, con daño a la autoimagen e incremento de la incidencia de fobia social, que llegan a padecer el 5% de adolescentes tras perder el reaseguramiento que proporcionan las relaciones familiares. Además, el incremento de las demandas sociales y el propio desarrollo cognitivo del adolescente (operaciones formales), hace posible que éste tome conciencia de sus limitaciones y perciba las discrepancias entre expectativas y resultados, junto con una gran sensibilidad a la evaluación social negativa (críticas, desaprobaciones). Estos factores contribuyen a la génesis de conflictos interpersonales, aislamiento social y mayor malestar personal.

"El adolescente que habita en cada adulto es el que dispone todavía de los poderes mágicos liberadores. El poder creativo es libertad..."

(MARTÍN HEIDEGGER).

"El Malestar de los jóvenes"

José Carlos Mingote Adán, Jefe de Sección. Servicio de Psiquiatría y M. Requena
Ed. Díaz de Santos 2008. Madrid.

Belén Mingote Bernad. Psicóloga, Hospital Universitario 12 de Octubre