

LAS ADOLESCENTES Y SU CUERPO

Neva Milicic*
Lidia Alcalay*
Alejandra Torretti*

Presenta estudios de autores nacionales y extranjeros acerca de la adolescencia. Las autoras exponen un análisis de una experiencia grupal con adolescentes, en un taller realizado con alumnos de enseñanza media y de nivel socio-económico medio-alto.

La adolescencia, además de ser un período complejo y de cambios bruscos que desconcierta a las mismas jóvenes, constituye una etapa con un potencial de crecimiento ilimitado, que debiera ser utilizada, desde un punto de vista educativo, para que la joven aprenda, entre otras cosas, que crecer no es sólo tener más libertad sino también cuidar de sí y de los otros.

Se ha descrito la adolescencia como una de las etapas más interesantes y problemáticas del ciclo vital; sin embargo, hay autores que discuten dicha afirmación (Offer, Ostrov, Howard y Atkinson, 1990), planteando que en realidad los adolescentes son menos conflictivos de lo que se ha sostenido, ya que los hallazgos que sustentan dicha visión problemática de la adolescencia generalmente son producto de estudios realizados en poblaciones psiquiátricas.

Si bien es posible se puede haber exagerado la dimensión de la crisis de la adolescencia, no es menos cierto también que la patología presentada por jóvenes adolescentes puede considerarse más peligrosa y auto-destructiva que la de edades previas. Por ejemplo, en Estados Unidos la población adolescente representa un 13% de la población, sin embargo en relación a patología social se ha detectado que es responsable del 41% de los delitos más serios (Allen, Aber y Leadbeater, 1990).

Un estudio de Korenblith (1990) en una muestra de 669 adolescentes encontró que un 42% de una muestra no clínica, presentaba algún grado de disfunción de la personalidad. Sin embargo, este trabajo también indica que aún cuando el período de mayor riesgo se encuentra a los 16 años, una proporción significativa de las problemáticas evoluciona positivamente.

Cabe destacar también que la toma equivocada de decisiones en esta edad, puede tener consecuencias dramáticas para el proyecto de vida; la deserción escolar, drogadicción y embarazo temprano, son algunas de ellas.

Investigaciones orientadas a identificar áreas susceptibles de provocar conflictos en adolescentes mujeres, permiten afirmar que dentro de los aspectos ligados al cuerpo, la sexualidad e imagen corporal son dos de los más preponderantes.

En esta línea, un estudio multinacional llevado a cabo en 10 países (Offer, Ostrov; Howard y Atkinson, 1990) con el fin de evaluar la autopercepción de las adolescentes en comparación con la de sus pares masculinos en una muestra de 5.938 jóvenes entre los 13 y 19 años, detectó las siguientes diferencias entre mujeres y hombres.

- Las jóvenes se sienten más avergonzadas de sus cuerpos, más feas y menos

atractivas en comparación a los jóvenes.

- En el plano emocional, las niñas se describen como significativamente más tristes, más solas y más fácil de ser heridas que los niños.

- Las mujeres son menos abiertas, en relación a sus sentimientos sexuales, que los hombres.

- La mayoría de las adolescentes de la muestra respondió que las experiencias sexuales no les daban placer, en tanto a los hombres sí, siendo ésta una diferencia significativa.

- Las adolescentes se describen como más apegadas a sus parientes y amigos, mientras los adolescentes se describen como más autónomos, menos dirigidos por otros y menos preocupados por sus actitudes que las niñas.

En Chile, un estudio realizado por Alcalay, Milicic y Torretti (1987), con una muestra de 156 estudiantes mujeres de enseñanza media encontró que los rasgos considerados como más deseables para una mujer son la inteligencia, la feminidad y el atractivo físico. En relación a los rasgos menos deseables, hay diferencias por nivel socioeconómico. El rasgo considerado menos deseable por los niveles medio y alto es la falta de desarrollo intelectual, mientras en el nivel socioeconómico bajo, piensan que el rasgo menos deseable es la falta de atractivo físico. Estos hallazgos permiten suponer que la carencia de los rasgos valorados como deseables podría ser fuente de problemas para las jóvenes.

Existe consenso que el atractivo físico es una variable altamente significativa en los estereotipos femeninos. Ussher (1989) sostiene que un tema recurrente en el discurso que afecta a las mujeres es el ideal femenino arquetípico de poseer un cuerpo perfecto.

Undurraga y Antonijevic (1991) plantean que "la mujer nace y se desarrolla bajo presión para poder gustar, agradar y luego seducir". Su cuerpo no es considerado como un fiel compañero que tiene un valor en sí, sino más bien como una envoltura, el cual si responde a lo que se espera de ella, le puede permitir un acceso más fácil al éxito o aquello que llamamos felicidad".

Por su parte, Ussher (1989) postula que la mujer recibe el mensaje que su cuerpo es su "pasaporte a la felicidad" y que es a través de éste que ella puede conquistar a los hombres, lo que debería ser su objetivo central.

Las evidencias descritas apoyan el planteamiento que el cuidado del cuerpo en las mujeres se encuentra focalizado en la belleza, descuidando la salud.

Una de las vías mediante las cuales las adolescentes frecuentemente manifiestan sus conflictos, es a través de un mal entendido o parcializado cuidado del cuerpo: fenómenos como la anorexia, la bulimia, el consumo de drogas y una conducta sexual poco cuidadosa, son algunas de las patologías que pueden estar relacionadas con la falta de conocimiento respecto al autocuidado corporal y/o de la salud en general.

Otro aspecto que debe ser considerado al analizar el cuidado del cuerpo en la adolescencia lo constituye la sexualidad, dada su inegable relación con el conocimiento corporal. De acuerdo a los profundos cambios que se experimentan en esta área durante esta etapa, la sexualidad constituye una de las variables que debe ser reestructurada en la adolescencia.

Las adolescentes manejan escasa información para entender y orientar los afectos y conductas propias y del otro sexo, lo que puede conducir a consecuencias disfuncionales en relación a su sexualidad.

Un ejemplo es el caso de embarazo en adolescentes. En Chile, las cifras son alarmantes. En 1980 el porcentaje de recién nacidos hijos de madres menores de 20 años, fue de 16,7% y de este porcentaje un 47,7% era ilegítimo, aumentando esta última cifra a 59,8% el año 1989. Es decir, pese a las acciones para prevenirlos, los porcentajes de nacimientos ilegítimos de madres adolescentes siguen aumentando (INE, 1989).

De las cifras precedentes parece desprenderse el hecho que la socialización de las adolescentes en relación a su cuerpo no ha sido muy exitosa, ya que por una parte no ha logrado prevenir los embarazos no deseados, y por otra, ha generado en las adolescentes senti-

mientos y conductas disfuncionales en relación a su cuerpo y a la sexualidad.

Análisis de una experiencia grupal.

En un taller realizado por las autoras con alumnas de enseñanza media de NSE medio-alto, se encontró que la preocupación central de las jóvenes está dirigida a mantener una figura de acuerdo a los cánones transmitidos principalmente a través de los medios de comunicación de masas. Hay un fuerte énfasis en dietas, no siempre balanceadas ni bajo control médico.

Si bien es cierto se observó que realizan actividades físicas que favorecen la salud, esto es un efecto secundario ya que el objetivo con el cual las adolescentes siguen programas regulares de actividad física tiene relación directa con el cuidado de la silueta.

En la muestra se observó también un marcado predominio y claridad en relación a la necesidad de cuidar de la belleza, y cómo hacerlo, en desmedro de la preocupación y conocimientos acerca de los cuidados necesarios para la buena salud física.

En general, no existe noción de la relación entre prevención en salud y control médico. Sólo se recurre a ellos en casos de enfermedad.

Ante la inducción de las investigadoras, un 85% de las jóvenes reportó asistir con cierta regularidad (al menos una vez al año) a control dental; sin embargo, este aspecto no se asocia espontáneamente con el autocuidado personal.

Con respecto a la pregunta "¿Qué pasa si no se cuida la salud y el cuerpo?", la totalidad de las jóvenes tienen claro lo perjudicial que puede llegar a ser el descuidarse en esta área. Sin embargo, se la plantean como una preocupación que deberán tener a futuro, ya que en la actualidad consideran que lo que hacen es suficiente.

En nuestra cultura existen muchos tabúes en relación al tema de la sexualidad, lo que muchas veces se traduce en problemas y dificultades en esta área. De las respuestas entregadas por las jóvenes se puede deducir que existe una gran cantidad de dudas, temores y desinformación en relación al tema. Algunos de

estos temores y/o dudas guardan relación con la falta de conocimientos acerca del cuidado y funcionamiento del cuerpo, focalizando sus principales dudas en:

- Los métodos de control de natalidad, especialmente los métodos naturales.
- Las relaciones sexuales y en particular, la primera relación sexual.
- Las desviaciones sexuales y cómo estas se manifiestan.

Entre los temores manifestados, los más frecuentes fueron:

- Temor a que las relaciones sexuales no sean placenteras,
- Temor a la primera relación sexual.
- Temor a ser violadas.
- Temor al parto.
- Temor a ser puestas en una situación de responder a requerimientos sexuales.

También se apreciaron pudores frente a la sexualidad, los que pueden constituir un factor que interfiere en el cuidado de la salud. Entre los más frecuentes destacaron:

- Vergüenza de hablar sobre sexualidad.
- Vergüenza de ir al ginecólogo.
- Vergüenza frente a la posibilidad que otros se den cuenta que está menstruando.

Aún cuando llama la atención la amplia gama de dudas y temores en relación a la sexualidad, también cabe destacar que existe claridad y una actitud positiva respecto a ciertos aspectos en esta área. Por ejemplo, las adolescentes sostienen que:

- La sexualidad es algo que se relaciona con lo afectivo y no es visto como una necesidad estrictamente biológica.
- La relación sexual es un acto que requiere conciencia y compromiso.
- La mayoría de las adolescentes tiene infor-

mación en relación al proceso biológico de la fecundación.

Conclusiones.

A partir de las evidencias que entrega la literatura y de la experiencia realizada por las autoras, se puede concluir que existe una fuerte tendencia en las adolescentes a sobrevalorar los aspectos estéticos del cuidado del cuerpo y una insuficiencia en relación al autocuidado en un sentido amplio.

En el grupo estudiado se observó que las adolescentes no se sienten responsables de su autocuidado en salud y tienden a atribuir a sus padres la responsabilidad de hacerse cargo de ellas en esta área. La causa de dicha atribución podría explicarse por la edad cronológica y por la situación de dependencia psicológica y económica en que se encuentran con respecto a sus padres, lo que hace que ellas no sientan la necesidad de asumir el cuidado de su salud.

Otra razón que podría estar explicando este déficit en el autocuidado es el tipo de asociación que con frecuencia hacen las adolescentes entre salud, cuidado corporal, y enfermedad. La enfermedad es poco frecuente en este período por lo que el autocuidado en salud puede llegar a visualizarse como algo poco necesario. En este sentido se podría plantear entonces que las jóvenes carecen de una perspectiva preventiva en lo relacionado con el autocuidado corporal.

Por otra parte, la belleza y lo estético constituyen un área por la cual las adolescentes manifiestan una preocupación sobredimensionada. A diferencia de la salud corporal, en el área de la belleza y lo estético son ellas quienes asumen la responsabilidad por "el estar bien". Lavarse el pelo, echarse crema, hacer ejercicios, seguir una dieta apropiada, entre otras, son tareas que si no las asume la joven nadie asumirá por ella.

El gran énfasis que se da a la belleza y a la juventud a través de los medios de comunicación de masas y el refuerzo contingente que este aspecto recibe en las relaciones con miembros del sexo masculino, guardan estrecha relación con la excesiva focalización en el área de la belleza por sobre la salud en lo que

a autocuidado se refiere.

Con respecto a la sexualidad, al preguntársele al grupo de jóvenes respecto a sus dudas, temores, verguenzas y conocimientos en esta área, se pudo apreciar que existe gran cantidad de desconocimiento y de información errada. Sus fantasías están teñidas de ansiedad y agresividad. En general, la sexualidad es visualizada como insegurizante por el temor a no poder funcionar en forma adecuada y placentera, lo que se ve agravado por la actitud recelosa y de vergüenza al enfrentar conversaciones relacionadas a esta área.

Desde otro punto de vista, el desconocimiento del funcionamiento corporal, asociado a temores, inseguridades y miedo al rechazo en el área de la sexualidad, podría estar la base de las alarmantes cifras de embarazos en madres adolescentes.

La universalidad de los cambios propios de este período debería llevar asociado el conocimiento de ellos y de los fenómenos concomitantes. Saber lo que les está ocurriendo en lo físico y psicológico, comprender las consecuencias de ello y poder distinguir las claves corporales, es algo que todas las adolescentes deberían lograr, si queremos que entiendan la importancia del cuidado corporal más allá de la belleza y lo estético.

También es necesario que las jóvenes conozcan los cambios propios de su edad para poder aceptarlos y/o tolerarlos mejor, darse cuenta de situaciones anormales y poder autocuidarse.

Para que los adultos puedan ayudar a los adolescentes en este proceso, sería necesario que superaran la dificultad que la mayoría de ellos tiene para conectarse con las necesidades de los jóvenes. Sus deseos, temores, dudas, sueños, pensamientos y esperanzas suelen quedar fuera de la posibilidad de comprensión de sus padres y de otros adultos significativos. Conocer las características y tareas de la adolescencia podría ayudar a los adultos a favorecer el logro de los objetivos de esta etapa y al mismo tiempo ayudar a prevenir los riesgos más frecuentes.

Todas las consideraciones anteriores indican que es urgente tomar medidas que

apunten a favorecer en las jóvenes el desarrollo de una actitud que les permita acceder a esta etapa del ciclo vital con una postura segura, autónoma y activa frente a su proyecto de vida. La adolescencia es un período en el cual las personas deben aumentar su capacidad de hacerse cargo de sí misma y aprender por tanto a cuidarse, siendo el cuidado del cuerpo y la actitud frente a la sexualidad, variables relevantes. Aprender a ser capaz de hacerse cargo de sí mismas y cuidarse desde lo físico y lo psicológico, es una dimensión educativa que para ser más efectiva debería encontrarse fuertemente integrada al sistema educacional y de salud.

Referencias

1. Alcalay, L. y Milicic N. (1991) : "Autoestima y autoconcepto de mujer algunas reflexiones sobre la realización del rol sexual". Revista para la Educación y el Autocuidado en salud (EPAS), Vol. III, N° 2, Santiago, Chile.
2. Alcalay, L. Milicic, N. y Torretti, A. (1987): "Análisis de algunos aspectos de la identidad femenina en un grupo de adolescentes mujeres". Revista Chilena de Psicología. Vol. IX, N° 1.
3. Allen, J.; Aber, L. y Leadbeater, B (1990): "Adolescent Problem Behaviors: The influence of Attachment and Autonomy". The Psychiatric Clinics of North America. Vol. 13, Sept., Philadelphia: Saunders Company.
4. Freedman, J. (1984): Reflections on beauty as it relates to health in adolescent females. En Golub, S.(Ed.) Health Care of the female adolescent New York: Haworth Press Inc.
5. Instituto Nacional de Estadísticas (1980). Santiago, Chile.
6. Korenblit, M...; Marton, P.; Golombeck, H. Stein, B.: (1990) "Personality Status: Changes Through Adolescence". The Psychiatric Clinics of North America. Number 3, September, Vol. 13. Philadelphia: Saunders Company.
7. Milicic, N. y Gazmuri, V. (1989): "Un modelo de trabajo de grupo con niños y adolescentes: descripción y análisis". Revista Terapia Psicológica. Año VIII, N° 11, 1989, p. 45-53. Santiago, Chile.
8. Offer, P.; Ostrov, E.,; Howard, K.; Atkinson, R. (1990): "Normality and Adolescence"? The Psychiatric Clinics of North America, Vol. 13, Number 13, september, Philadelphia: Saunders Company.
9. Undurraga, E. y Antonijevic, A. (1991): El cuerpo guarda nuestra historia. Revista para el autocuidado en salud (EPAS) Vol. VIII N° 2, junio. Santiago-Chile.
10. Ussher, J. (1989): The Psychology of the Female Body. London: Routledge.

Mayor Información

Neva Milicic Escuela de Psicología

Vicuña Mackenna 4860

* Docentes, Escuela de Psicología,
Pontificia Universidad Católica de Chile.