

ALGUNOS INDICADORES DE BIENESTAR PSÍQUICO EN EL ADOLESCENTE CON MEDIDAS PARA MEJORARLO

Por el Dr. José Martínez-Costa
Médico Pediatra-Adolescentólogo
Bregma24@ono.com

Entendemos aquí por bienestar las dos acepciones (2 y 3) del Diccionario de la RAE, a saber: 2) “Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad” y 3) Estado de la persona humana, en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.

El Eudemonismo (término procedente del griego eudaimonia: felicidad, dicha, goce) es una doctrina filosófica que considera que el fin último y el bien más alto del hombre consiste en la felicidad.

El estado de felicidad se alcanza cuando no se dedica la vida a conseguirlo egoístamente, sino a desarrollar esforzadamente todas las posibilidades del propio ser.

La felicidad es el sentimiento sobremanera gozoso que sigue a la conciencia de haber realizado plenamente la propia vocación y misión en la vida. (A. López Quintás).

Dada la inestabilidad crítica del adolescente en todos los sectores somáticos, psíquicos y espirituales, son frecuentes las situaciones de desazón existencial (disagio esistenziale, della civiltà), de aplanamiento (déprime de los francófonos), las cuales, en sus formas “minor”, entendemos que son compatibles con la normalidad, pero afectan al bienestar existencial del joven.

Los ítems que figuran a continuación, marcados con asterisco, son considerados luego en las medidas aconsejadas para mejorar el bienestar.

Relaciones humanas

- Integración en su familia la cual tiene un nivel económico sin agobios.
- Estoy a gusto con mi familia.
- *No tengo discrepancias importantes de criterio con mi familia (padre, hermanos, abuelos, primos).
- Desavenencias, celos entre hermanos.
- *¿Me siento superprotegido o cohibido por mis padres?
- Relación fluida con compañeros.
- Posee amigos verdaderos y de esa amistad se desprende enriquecimiento espiritual bidireccional, mútuo.
- Capacidad de empatía.
- *Idem. de compasión.
- *Diversiones.
- ¿Le caigo bien a la gente, de entrada?

- Buena sintonía social, acorde con las normas de la educación para la ciudadanía.
- Sentimiento de estar socialmente protegido por las Instituciones.

Salud

- Sensación subjetiva de encontrarse bien.
- *Buena salud física y psíquica.
- ¿Estás satisfecho con tu propio cuerpo?
- Capacidad para reirse, incluso de sí mismo.
- *Capacidad para divertirse.
- *Agudeza visual y auditiva normales.
- *Con una agudeza visual normal, si hay cefaleas y fallos de lectura, descartar hipermetropía o astigmatismo.
- *¿Crees que tus genitales son normales? (en varones).
- Preocupación excesiva por el aspecto físico.
- *Tabaco y alcohol.
- *Práctica regular de ejercicio físico.
- Dolencias “menores” a menudo.
- *Apetito, caprichos alimentarios, régimen alimentario desequilibrado.
- *Conductas arriesgadas, peligrosas.

Instrucción

- Rendimiento académico.
- *Eventualmente, fracaso escolar.
- *Problemas de aprendizaje.
- *Recibir instrucción que le capacite para ser útil en nuestra sociedad tecnológica.
- *Educación humanista.
- *Eventualmente, educación religiosa.

Trabajo

- ¿Está organizada la inserción social en la postadolescencia?
- Inserción laboral con buenas expectativas.

Ideario

- Ideario global ético. Cosmovisión que cuenta con los valores morales.
- Vivir el presente, único que nos pertenece, aprovechando la experiencia del pasado y programando el futuro con realismo.

Percepción propia de su estado psíquico:

- No padecer procesos frecuentes ni prolongados de aburrimiento.
- Buena autoestima como consecuencia de su autoimagen y autoconcepto.
- ¿Qué piensa de sí mismo?
- ¿Está satisfecho consigo mismo?

- *¿Te han hecho creer que vales poco?
- *Decepciones.
- Cómo las vives,
- ¿Tratas de ser distinto a lo que eres en el fondo de tu personalidad?
- ¿Tienes voluntad de mejorar?
- Si no te es posible cambiar una situación, no la aceptas, pero te acomodas.

“Defectos”

- Control al verbalizar opiniones sobre los demás.
- Tendencia obsesiva a anticipar los problemas.
- Propensión a autoculpabilizarse.
- Exagerar los problemas.
- ¿Te amilanas ante las dificultades o eres luchador?
- Desaliento prematuro.
- Aseo personal: desaliñado, corriente o atildado.
- Facilidad para la irritación, saliéndote de tus casillas.

Situación psíquica

- Sufrir ansiedad, angustia vital. Miedos.
- Rápidos cambios de humor, aplanamiento/exaltación.
- Paz de espíritu.
- Independencia de criterio.
- Sensación de soledad.
- Valorar el silencio.
- Capacidad para la toma responsable de decisiones.
- Aptitud para el autocontrol.
- ¿Soy raro o más bien corriente?
- Dificultades en el ámbito escolástico.
- Comenta, si quieres, con amplia libertad, lo que desees consultar a tu médico sobre tu vida sexual.
- Identidad sexual.
- Habitualmente triste, acongojado.
- *Problemas con el apetito.
- Sentido normal del pudor.
- Problemas con el sueño.
- Dependencia del ordenador, del móvil, de los juegos de azar.

Algunas medidas para mejorar el bienestar

- *Procura llevarte bien con tu familia.
- *Tienes derecho a independencia en asuntos moralmente lícitos.
- *Ama al prójimo como a ti mismo.
- *No te entregues a diversiones dañinas.
- *Sigue las normas de la Higiene y en asuntos de salud recurre solo a los médicos.

*Son raras las minusvalías genitales anatómicas en el varón. Lo probable es que “tu caso” esté dentro de la normalidad. Tu médico te explorará correctamente y te situará con toda exactitud estadística.

*Si no eres fumador vas a tener más calidad de vida y vivirás más.

*¿Cuidado con el alcohol porque disminuye tu libertad y te “engancha”.

*¿Por qué no estudias más?

*Haz lo posible por adquirir una buena Formación Profesional.

*No serás culto mientras no te asomes a las Humanidades, a las Letras Humanas.

*La Educación y Formación Cristianas enriquecen tu personalidad.

*Haz deporte al aire libre dos veces por semana.

*Gimnasia = quince minutos diarios para la salud.

*Escoge amigos que te enriquezcan, no que te envilezcan.

*Las conductas de riesgo más frecuentes son conducción temeraria, consumo de alcohol sin llegar a la borrachera y actividad sexual peligrosa. Todas ellas se caracterizan por originar recompensas inmediatas que motivan al adolescente, lo cual no ocurre cuando le proponemos ventajas a largo plazo. La neurofisiología cerebral del adolescente explica su peculiar percepción del futuro, al cual encuentran remoto.

*El miedo al posible contagio de ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual) produce desasosiego. Debes saber que hay consenso de los científicos en recomendar la “estrategia ABC”, a saber:

- “A” de abstinencia, en los solteros.
- “B” de “be faithful”, pareja mutuamente fiel, en los casados.
- “C” de condom (preservativo), para los que practican sexo de riesgo.

Noticia bibliográfica.

Cuestionario alemán « Kiddo-kindl », 13 a 16 años. (Hay otros de otras procedencias).