

La educaci3n social, una oportunidad para cuidar la salud mental en la adolescencia

Los educadores sociales ocupan un lugar imprescindible a la hora de poner en marcha intervenciones para fomentar la salud mental en diferentes poblaciones, y entre ellas, en grupos de adolescentes, dado que trabajan en asociaciones, centros de j3venes y en varios dispositivos a los que los adolescentes pueden acudir. En estos dispositivos, la funciones de los educadores sociales ser3n distintas a las que pueden tener otros profesionales de la salud, concretamente: diagnosticar las dificultades desde un punto de vista educativo, ayudar a superar dificultades con m3todos socioeducativos y acompa1ar en los diferentes procesos que pueda estar viviendo el adolescente.

A menudo, el educador social, que tiene contacto directo con el grupo de adolescentes, percibe problemas psicol3gicos que el joven puede estar padeciendo, y puede ayudar a transmitir la informaci3n al resto de profesionales y servicios. Los problemas psicol3gicos m3s graves que pueden darse durante la adolescencia son el consumo de sustancias, el *bullying*, los trastornos de alimentaci3n, la distorsi3n negativa sobre su cuerpo o trastornos emocionales. La mayor3a de los adolescentes enfrenta los problemas con 3xito, no obstante, en las siguientes l3neas nos vamos a referir a aquellos que padecen alguna de estas enfermedades.

Casi todos los adolescentes han hecho dieta alguna vez en su vida, pero uno de cada veinte adolescentes desarrolla una enfermedad que le puede causar graves problemas de salud: la anorexia y la bulimia.

La anorexia consiste en la auto-reducci3n de los alimentos hasta el punto de comer muy poco o hacer mucho deporte poniendo en peligro su vida. Las personas que la padecen quieren mantener el peso por debajo de lo normal y tienen mucho miedo a ganar peso, as3, distorsionan su autoconcepto y niegan el problema. En el caso de las chicas, puede que tambi3n desaparezca la menstruaci3n.

La bulimia aparece, proporcionalmente, tres veces m3s que la anorexia. Las personas que la sufren comen de forma compulsiva y luego vomitan o utilizan laxantes. Muchos j3venes hacen esto alguna vez en su vida, pero para tener un diagn3stico de bulimia tienen que tener un impulso incontrolable y una distorsi3n negativa sobre su cuerpo. Adem3s, aunque puedan seguir manteniendo el peso de siempre, pueden llegar a desarrollar enfermedades gastrointestinales.

Otro hábito que puede ser perjudicial para el adolescente es el uso de las drogas. La experimentación de las drogas suele empezar con drogas de iniciación como pueden ser alcohol, tabaco o marihuana. Se llaman drogas de inicio porque no todas las personas que toman estas drogas pasan a tomar otras, sin embargo todas las personas que toman otras drogas sí han probado las drogas de iniciación.

En cuanto al tabaco, puede influir en el crecimiento, por lo que las personas fumadoras, en general, son más bajas que el resto y, además, tienen más probabilidades de padecer enfermedades pulmonares o cáncer. El alcohol también puede ser peligroso para el desarrollo del cerebro, la memoria y el autocontrol. La marihuana influye en el pensamiento, la memoria y el razonamiento. Puede bajar la motivación del adolescente y en los casos más graves puede precipitar brotes psicóticos. Hay que recordar que la mayoría de los trastornos psicóticos aparecen a esta edad.

Siguiendo con otras enfermedades mentales, según la OMS, el 16% de las enfermedades aparecen entre los 10 y los 19 años, y la mitad de las enfermedades mentales aparecen con 14 años. Por ejemplo, la depresión es la enfermedad mental que más se da entre los adolescentes y el suicidio es la tercera causa de muerte entre los jóvenes de entre 15 y 19 años. Las enfermedades mentales que no se tratan en la adolescencia pasan a la edad adulta y pueden disminuir la calidad de vida. Por eso, es importante promocionar la salud mental entre los jóvenes.

Por ello, es importante que los educadores sociales reciban formación básica sobre la promoción de la salud mental y la prevención de la enfermedad mental durante sus estudios de grado. Así mismo, es importante que adquieran habilidades sociales básicas para poder ayudar a esta población y acercarse de una manera adecuada, dado que se debe establecer una relación de confianza, que se construye poco a poco. Normalmente los adolescentes niegan los problemas que puedan estar viviendo y necesitarán crear un vínculo importante con el educador para poder expresar sus emociones. Cada joven tiene sus propias características y el educador social tendrá que tener nociones psicológicas para saber cómo ayudar a diferentes personas. Se sabe que una conducta autoritaria y castigadora no ayuda a la comunicación, por lo tanto, hay que actuar de forma democrática y dialogante, mostrando interés por sus motivaciones para poderles ayudar. Así podrán crear actitudes positivas hacia su salud y hacia sus relaciones.

Los problemas de consumo de drogas o trastornos de alimentación no son sólo psicológicos sino también sociales ya que el adolescente absorbe el contexto social que le rodea. Por eso, es esencial cuidar los contextos sociales en los que se mueven, promocionándoles alternativas que puedan ser atractivas para su edad.

Otros aspectos de la salud que hay que promocionar entre los adolescentes son la calidad del sueño, el deporte, las relaciones sociales, la resolución de conflictos y el manejo de emociones. Crear contextos psicológicos sanos y positivos es clave para que no desarrollen conductas peligrosas ni enfermeda-

des mentales. Tambi3n es importante darles una informaci3n adecuada sobre las drogas, sin ser alarmistas y respondi3ndo siempre a todas sus dudas, as3 como darles a conocer los factores de riesgo.

La adolescencia, como cualquier otra etapa de la vida, est3 llena de oportunidades, pero especialmente en esta etapa hay que transmitir valores prosociales, dado que puede tener una gran influencia positiva sobre el desarrollo de su personalidad. Y los educadores sociales pueden contribuir a esta labor tan importante.

Naiara Ozamiz Etxebarria
Eneritz Jim3nez-Etxebarria
Maitane Picaza Gorrochategui

Universidad del Pa3s Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea – UPV/EHU