



La socialización y la adolescencia

Antes de la pandemia ya se había identificado a nivel mundial el impacto del aislamiento social y la soledad en jóvenes, adultos y adultos mayores. Hay indicios de que el distanciamiento social que trajeron las estrategias de protección contra el contagio del COVID-19 recrudecieron estas condiciones en Puerto Rico y a nivel mundial.

Independientemente de la pandemia, ya las investigaciones científicas de la doctora Julianne Holt-Lunstad, una de las expertas más reconocidas sobre el tema a nivel mundial, habían indicado que el aislamiento social y la soledad causan daño a nuestra salud física, el equivalente a fumar 15 cigarrillos al día. La doctora Holt-Lunstad, quien visitó la isla recientemente para el primer simposio sobre aislamiento social y soledad, habló del peligro que representan estas condiciones y urgió a tomar acción al respecto.

Contrario al pensamiento obvio general de enfocar estas condiciones en adultos mayores, los adolescentes también son víctimas del distanciamiento social y la soledad, acrecentado por el aumento en el uso de la tecnología y la cancelación de actividades deportivas, sociales y educativas, entre otras, a raíz de la pandemia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia, periodo de crecimiento que oscila entre los 10 y los 19 años, es una etapa de transición a la edad adulta cuando se desarrollan sus habilidades sociales, clave para su integración al mundo exterior. Estas son las responsables de alcanzar relaciones sanas con otras personas, aprender a comunicarse, expresar sus deseos o sentimientos, gestionar emociones y mostrar empatía.

La OMS asegura que las habilidades a nivel social y emocional que se desarrollan en esta etapa son: asertividad, apego, autocontrol, empatía, comunicación, interpretar situaciones y resolución de conflictos. Ahora, además de una disminución en estas características, datos científicos indican que el aislamiento social también causa daño a su salud física, incluso aumenta un 29% de probabilidad de muerte prematura.

Todos sabemos que los cambios hormonales, psicológicos y emocionales por los que se atraviesa en la adolescencia en la búsqueda de su propia identidad conllevan a un aislamiento natural. Son los adultos alrededor de ese adolescente quienes debe observar e identificar el momento en que esa etapa trasciende, a modo de prevenir daño fisiológico. Algunas recomendaciones son: establecer límites de tiempo para que el adolescente dedique tiempo a relacionarse socialmente, vigilar que no ocurra exceso de sueño, fomentar una rutina balanceada, invitar al diálogo, fomentar actividades físicas en grupo, y por supuesto, pedir ayuda si es necesario.

