sente y que pueda proyectarse hacia el futuro, se fije metas y objetivos que pueda cumplir manteniendo su integridad frente a la realidad cambiante, con esto se puede decir que ha terminado la búsqueda de ser tu mismo.

EL ACNE Y LA OBESIDAD

Estos son dos aspectos íntimamente relacionados con la imagen corporal y la utoestima.

En una edad en que la noción de parecer agradable al sexo opuesto nace, aparece el flagelo del acné.

La reactivación de las glándulas sebáceas y el concomiante engrosamiento de la piel antes tersa de la infancia, resultado de la acción hormonal, provoca la acumulación de grasa en el poro y el resultado ya lo sabemos: los barros y las espinillas.

La apariencia física es un ideal muy apreciado en el grupo social. Aunado a los cambios físicos de la adolescencia que hacen parecer a los muchachos, más altos, bajos, flacos y gordos, etc. en relación con los demás de su grupo, con mayor razón si aparece el acné afeando el rostro y esto es fuente de preocupación.

El adolescente hace intentos desesperados porque desaparezcan los "granitos" y erupciones a través de cremas, lociones, etc. y en el peor de los casos exprimiéndolos o "pellizcándolos" contribuyendo con ello a agudizar más el problema.

En los casos más graves el adolescente se retrae y aisla en sí mismo, solucionando su problema solo en forma parcial, ya que por otro lado, se hace más introvertido dificultándose sus relaciones interpersonales.

El acné es un fenómeno natural de la adolescencia, que siempre y cuando no se deba a cuestiones orgánicas importantes, tendrá solución.

La higiene corporal es importante, en el caso del cutis, el lavado con agua y jabón neutro es de gran utilidad; igualmente el cuidado en la alimentación, disminuyendo las féculas, harinas y carbohidratos (dulces y golosinas) ayudará a solucionar el problema.

A propósito de la alimentación, entramos a otra situación preocupante de algunos adolescentes: la obesidad.

Los adolescentes luchan por lograr el respeto y la identidad, dificultándose esto por el hecho de aparecer más "gorditos" que -- los demás, pues los intereses de un desarrollo físico musculoso están presentes por los mensajes de la sociedad. Es más, muchos adolescentes acuden a hacer "fierros" (pesas) tratando de mejorar su figura.

El crecimiento y desarrollo siguen pautas específicas (con sus variantes claro, de individuo a individuo). En tal caso la nutri--- ción es uno de los factores externos importantes, pues puede retardar o acelerar el estirón típico de la etapa adolescente.

Problemas psicológicas como: depresión, ansiedad, etc., pueden tener lugar cuando los chicos "obesos" (aumento de tamaño del cuerpo), se sienten atrapados sin encontrar solución a su problema. Hay que distinguir si éstas son el resultado de los esfuerzos por adelgazar, provocados por la obesidad o más bien coadyuvantes del desarrollo de ésta, en tal caso ésto se puede aclarar en los casos crónicos de la obesidad para determinar cuales son los elementos que - la provocan.

En muchas familias el patrón alimenticio es el comer mucho (se puede dar el caso opuesto); de ahí surgen las familias "gorditas"; en otros casos madres sobreprotectoras que sobrealimentan a sus - - hijos como forma de compensar su propia problemática y por último, lo más usual, las necesidades afectivas los llevan a suplir éstas - por la comida.

La idea de que el adolescente en proceso de adquisición de independencia, ahora puede elegir qué, cuándo y cómo comer lo lleva a hábitos desordenados que para algunos pueden tener resultados negativos.

La autoestima y la noción de imagen corporal pueden determinar

se en la medida en que el adolescente se considere "diferente" a -- los demás adoptando conductas sobrecompensatorias como ser el "payaso" del grupo para obtener aceptación, o bien aislándose.

Resumiendo, la obesidad puede deberse a factores hormonales o bien a aspectos psicológicos típicos del desarrollo adolescente, -- (comer, devorar por actitud hostil hacia el medio, o como mecanismo que relaje la angustia o soledad). En tal caso, el mensaje es des-- lindar los orígenes y por otro lado cuidar la alimentación y tu - cuerpo, ya que es la imagen de tí mismo y además lo que proyectas - hacia los demás.

LA MENSTRUACION

La primera menstruación, menarca o menarquia que puede aparecer en cualquier momento entre los 11 y 13 años o un año y medio después de esta edad, marca un acontecimiento muy importante en la vida de toda mujer, pues constituye una afirmación de su femineidad al igual que le otorga ciertos privilegios. Por lo que aquí se brindará una orientación general de las repercusiones psicológicas que reviste este acontecimiento.

Desde antes que se inicie la menstruación, las niñas forjan expectativas típicas definidas y manifestaciones emocionales y de comportamiento que tienen que ver con la forma positiva o incluso negativa en que haya sido transmitida la información. Aunque, cabe mencionar que algunas púberes no han sido alertadas respecto a lo que pronto sucederá en su cuerpo.

La fase premenstrual de espera trae para la joven, la elaboración de una serie de fantasías que giran alrededor del secreto de la madre, las manchas de sangre observadas, las toallas sanitarias, el comportamiento mismo de la madre, etc. hacen que espere con avidez e incertidumbre ese momento, (algunos de los rasgos anteriores son observados de cerca también por los hijos varones, aunque para ellos carece totalmente de significado, excepto para elaborar sus teorías sexuales).

La reacción ante la menstruación depende de la fase de la pubertad en que aparezca, esto evidencia el impacto psicológico que tiene la maduración temprana y/o la maduración tardía en una joven en relación con las demás de su grupo.

Cuanto más joven se presente este hecho, se hace más díficil una elaboración intelectual, le resultará más cruel y amenazante dicha situación, al principio puede considerarlo como parte de la función excretora por lo que puede experimentarla como algo sucio y repugnante buscando ocultarla, si esto se prolonga a toda la imagen

corporal podrá sentirse incluso devaluada.

Respecto a la fantasía de que es algo sucio, algunas hacen formaciones reactivas volviéndose extremadamente limpias. Debido a sentimientos de culpa se vuelven sumamente limpias y hay que borrar toda huella de "suciedad" que las delata (sangre, polvo, basura, etc.).

Otro comportamiento típico es la negación, no quieren hablar del asunto y no quieren cambiar su comportamiento. Durante los días de la menstruación se vuelven emprendedoras, activas y hasta agresivas en los deportes, esto puede constituír una actitud de desafío que si se lleva a cabo en forma interna las puede llevar a alejarse de su femineidad.

Por último, se puede establecer que las fantasías de castración junto con angustia de muerte y otras ideas, se presentan en las púberes. El fenómeno se explica así:

Muchas jóvenes que han observado sangre menstrual de la madre y otras mujeres, sospechan que dicha sangre proviene de los órganos genitales que por otro lado son partes del cuerpo que proporcionan placer, pero que también producen ansiedad por el carácter prohibitivo de la satisfacción sexual (que aún se observa en gran parte de la sociedad). Así, la sangre proveniente de los órganos genitales es originada por una "herida", pues se reactivan las ideas de castración: "Eso solo lo tienen las muchachas y no los hombres".

Muchas jóvenes encuentran otra salida, pueden dirigir la agresión contra sí mismas, transformándola en síntomas histéricos. Se sienten realmente mal, tienen "cólicos" menstruales, se quedan en cama, se sienten enfermas, etc. incluso ésto puede tener relación con la actitud de familiares que tienen muy mimada a "la niña" aprovechándolo ésta para tiranizarlos.

Por útlimo, la amenorrea (ausencia de menstruación) y dismenorrea (menstruación dolorosa) no tienen mayor significación más que en el contexto mismo de la mujer que las experimenta. Las mujeres

esquimales sufren de amenorrea durante todo el período de la noche boreal, y desaparece siempre que son transferidas a la luminosidad, sin embargo tensiones emocionales pueden afectar el ciclo femenino.

La dismenorrea, puede acompañarse de vómitos, náuseas, baja de presión arterial, sudor frío, etc., provocados por las contracciones no coordinadas del útero. Estos aspectos significan que sólo tendrán concomitante psicológico si son frecuentemente.

La ausencia, poca, mucha o dolorosa menstruación no son signos de que algo ande mal, todo esto hay que tomarlo con calma, la información proporcionada por la madre es de gran importancia en la noción que se tenga acerca de la menstruación, pues hay que tomar en cuenta que sus propias necesidades y expectativas y su propia identidad sexual se entremezclan con las de su hija, que puede ver en la menstruación un acontecimiento ligado a la vergüenza y al pecado, como la biblia lo menciona o se lleva a cabo aún en pleno siglo XX en muchas tribus; o como una secuencia normal de acontecimientos fisiológicos que le suceden a toda mujer en el transcurso de la vida.

NOVIAZGO

La adolescencia es una de las fases que reviste mucha importancia en la vida del individuo, ya que se caracteriza típicamente por una serie de cambios en todos los niveles: Biológico , psicológico y social.

Dentro de las situaciones afectivas que enfrenta el adolescente se encuentran: el cortejo, el noviazgo y la iniciación sexual. Estas se ven influenciadas por el ambiente familiar, social, cultural y religioso que rodea a los jóvenes; igualmente varía para el hombre y para la mujer.

Generalmente los padres interponen obstáculos a las relaciones de sus hijos, (sobre todo sus hijas) por la ansiedad que les produce el pensar en una relación sexual prematura; aplicando medidas de control como son: la restricción en cuanto a la relación de los amigos, los lugares a los que debe o no debe asistir, horarios de salidas y de llegadas, etc.

Estas actitudes de los padres se deben a que olvidan las inquietudes e interrogantes sexuales que asaltan a los jóvenes en esta edad. Los padres como los demás adultos tienden a transmitir la propia vivencia no actualizada y de hace 20 o 30 años atrás de lo que es el noviazgo.

La formación familiar es importante en la actitud hacia las caricias, el noviazgo y las relaciones entre los adolescentes. En familias muy rígidas las relacioenes prematrimoniales y las caricias sexuales pueden ser vistas como pecaminosas o "malas", llendo en contra de los valores morales. En familias en las que el sexo es contemplado con más naturalidad (conducta no muy frecuente en nuestro contexto social) la relación sexual entre los muchachos será aceptada con mayor facilidad como una integración afectiva de la pareja enamorada.