

la diaria



Gabriela Fernández.

Foto: Camilo dos Santos

Todo está en la cabeza: las conductas sexuales de riesgo en adolescentes están más relacionadas con la capacidad de autocontrol que con la falta de información

Publicado el 8 de abril de 2023

Escribe [Leo Lagos](#) en [Investigación científica](#)

🕒 12 minutos de lectura

Estudio realizado con adolescentes de Uruguay muestra que las probabilidades de tener la primera relación antes de los 15, varias parejas sexuales y el uso inconsistente del preservativo, tres hechos asociados con conductas sexuales de riesgo, guardan relación con carencias en la capacidad de planificar y controlar impulsos.

“Sexo, sexo y sexo” le suplica el cuerpo al cerebro adolescente. Pero el cerebro adolescente no escucha porque está demasiado ocupado gritando “sexo, sexo y sexo”.

“Qué barbaridad, precisan información”, dice el cerebro adulto tratando de que no se note mucho que ya estuvo allí. Pero resulta que la información no lo resuelve todo.

“Las principales características de la adolescencia son los cambios físicos, psicológicos y sociales”, comienza reseñando el artículo científico publicado recientemente en la revista *Trends in Psychology* por los investigadores de la Facultad de Psicología de la Universidad de la República Gabriela Fernández, del Instituto de Psicología Clínica, y Alejandra López y Nicolás Brunet, del Instituto de Psicología de la Salud, junto a los colegas extranjeros Juan Godoy, de la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina, y Laurence Steinberg, de la Universidad de Temple, Estados Unidos.

“Durante la adolescencia hay un aumento en la exploración romántica y sexual que es parte del desarrollo saludable del ser humano”, sigue el texto, para luego afirmar que en algunos casos su comportamiento sexual “se asocia con conductas de riesgo que, eventualmente, podrían resultar en embarazos no planeados y enfermedades de transmisión sexual”. Titulado *Conductas sexuales de riesgo en adolescentes uruguayos: el papel de la autorregulación y el sexo-género*, el trabajo no sólo aporta información relevante para comprender mejor algunas de las cosas que pasan durante la adolescencia, sino que también nos ayuda a pensar estrategias para que esa exploración sexual venga acompañada de menos consecuencias adversas.

Aprender jugando

Resumidamente, la investigación consistió en reunir una muestra de jóvenes de entre 15 y 20 años, que finalmente abarcó a 168 participantes (56% de sexo femenino y 44% masculino) que debieron completar en computadoras del Plan Ceibal una serie de preguntas sobre su nivel socioeconómico, edad de iniciación sexual, cantidad de personas con las que tuvieron sexo en los últimos tres meses y sobre el uso de métodos anticonceptivos tanto en la primera relación como en esos meses.

En esa misma sesión en la computadora, participaron de una tarea llamada *Torre de Londres* que se presenta como un juego de ingenio en el que deben reordenar piezas de color de un ábaco virtual que se les presenta, moviéndolas de a una y de manera de imitar un modelo dado, en la menor cantidad de movimientos posibles. Si les da curiosidad, y para entender mejor cómo es la cosa, [hay algunas versiones en línea que pueden probar.](#)

Para los investigadores este juego proporciona varios indicadores. Por ejemplo, el tiempo que pasa hasta el primer movimiento es un indicador de la impulsividad de los participantes. La cantidad de movimientos extra que se realizan es un indicador de qué tan bien les va planificando. Y esto porque buscaban, apelando a modelos que evidencian relaciones entre distintas variables, ver si había alguna relación entre la capacidad de autorregulación y planificación de los adolescentes y las conductas sexuales de riesgo, y en caso afirmativo, si había alguna modulación del nivel socioeconómico o del sexo.

¿Por qué centrarse en la capacidad de autorregulación? De eso y de los resultados, así como de las perspectivas que abre para intentar mejorar el mundo de los adolescentes, conversamos con Gabriela Fernández, primera autora del trabajo.

Oliendo el espíritu adolescente

“Esto surge de mi tesis de maestría que es sobre la toma de decisiones en personas con depresión”, dice Gabriela. Como sabe que la tarea de llenar los puntos entre lo que acaba de decir y el trabajo publicado me resultará más compleja que la Torre de Londres, agrega: “A partir de esa tesis de maestría, Alejandra López, que es mi tutora de doctorado, me propone empezar a pensar algo sobre la toma de decisiones vinculada a los comportamientos sexuales en adolescentes”.

El tema era interesante porque aquí teníamos algunas lagunas. “Se sabe mucho de la relación de factores estructurales, por ejemplo, el nivel socioeconómico o los patrones de crianza, con los comportamientos de riesgo, como podría ser el embarazo adolescente, pero se sabe relativamente poco cómo afectan a estos comportamientos de riesgo factores más individuales, como los factores cognitivos y emocionales”, señala Gabriela.

Apoyá nuestro periodismo.

Suscribite por \$210/mes

Así que ambas se pusieron a pensar “cómo se podía investigar esto de la toma de decisiones en comportamientos sexuales de riesgo en adolescentes desde una perspectiva más cognitiva”, ya que, como señala el trabajo, en Uruguay el tema había sido abordado más desde “los factores sociales y económicos asociados con la salud sexual y reproductiva, utilizando datos de encuestas y estudios cualitativos”.

Autorregulación

“Enfrentamos entonces el desafío de ver cómo indagar en esos comportamientos sexuales de riesgo en adolescentes y cómo vincularlos con los factores cognitivos”, cuenta Gabriela, que señala que en la literatura científica otros comportamientos de riesgo en la adolescencia, como el consumo de alcohol y otras sustancias, ya se habían relacionado con variables cognitivas como la autorregulación.

¿Qué se entiende en este contexto por *autorregulación*? El trabajo es diáfano: “Es la capacidad de participar en comportamientos que están en línea con los estándares sociales y morales para alcanzar metas a largo plazo, suprimiendo emociones, deseos y acciones inapropiadas opuestas a esas metas”.

“Esa habilidad que es la autorregulación la empezamos a desarrollar desde que somos niños, pero está mediada por nuestros padres”, comenta Gabriela. En el trabajo sostienen que “esta capacidad está regida por la corteza prefrontal, que se desarrolla durante las tres primeras décadas de nuestra vida, siendo la adolescencia un período clave”.

“A medida que crecemos vamos desarrollando una autorregulación más independiente y, durante la adolescencia, esa habilidad se va refinando, aunque de manera muy lenta”, agrega Gabriela, abriendo la puerta para uno de los temas centrales, tanto para la investigación como para entender el mundo adolescente.

Dos sistemas desfasados y el sexo presionando

En el trabajo reseñan que hay modelos que postulan que “la mayor toma de riesgos durante la adolescencia es el resultado de una brecha temporal entre el desarrollo de dos sistemas cognitivos: el socioemocional y el del control cognitivo”. El sistema socioemocional “se desarrolla más rápido durante la adolescencia” y es “especialmente sensible a los estímulos sociales y emocionales, la recompensa, la novedad y la búsqueda de sensaciones”. El sistema de control cognitivo, por otro lado, se despliega de forma más lenta “a lo largo de la adolescencia y la adultez temprana” e incluye “procesos psicológicos que facilitan el comportamiento autocontrolado, como la planificación, el razonamiento abstracto y el control de los impulsos”.

Durante la adolescencia, entonces, el impulso le gana al freno porque todavía no se terminaron de ensamblar ni los discos, ni las pastillas ni el líquido. “Este modelo teórico, llamado de los *sistemas duales*, plantea que los adolescentes no es que no tengan información, no es que sean irracionales o que no comprendan las cosas. El asunto es que al pasar al acto, priman otras cosas”, comenta Gabriela. “Cuando uno les pregunta a los adolescentes si saben que tienen que usar preservativo en sus relaciones, te dicen que claro que sí. El problema es que después en el momento de la acción algo pasa”, ejemplifica.

“Las relaciones sexuales son instancias altamente recompensantes, donde además la recompensa es muy inmediata”, dice Gabriela. “Entre un daño que tal vez pueda surgir en días, meses o años, y esa recompensa tan próxima, a los adolescentes les termina pesando más la recompensa inmediata”, agrega. Con el tiempo, entonces, los sistemas se van amigando. “No es que un sistema aplaste al otro, sino que el sistema de control cognitivo se va haciendo cada vez más fuerte y el otro sistema se modula un poco. Hay como un ida y vuelta entre ese querer la recompensa, hacer una valoración y recién ahí tomar la decisión”, comenta Gabriela.

“A partir de este desbalance en el desarrollo de estos dos sistemas es esperable que los adolescentes tengan estas conductas de riesgo”, dice con toda sensatez. Pero como hay adolescentes más propensos al riesgo que otros, querían saber si las capacidades de autorregulación incidirían en ello, sobre todo porque “hay algunos en los que las consecuencias que tienen esas conductas de riesgo son bastante graves”.

Problemas del sexo adolescente

“Varias conductas sexuales han sido identificadas como riesgosas durante la adolescencia, como las relaciones sexuales tempranas (antes de los 15 años), múltiples parejas sexuales y el uso inconsistente o no uso de métodos anticonceptivos”, reseña el artículo, dando por ejemplo un dato que ayuda a dimensionar el problema: mientras los adolescentes y adultos jóvenes son apenas 25% de la población sexualmente activa del mundo, padecen casi 50% de todos los nuevos casos de enfermedades de transmisión sexual.

En Uruguay la cosa no es distinta. El trabajo reporta que 26,7% de los nuevos casos de VIH en 2019 de nuestro país se dieron en adolescentes y jóvenes de entre 15 y 25 años, cuando esa población representa alrededor del 15% del total.

Además de las enfermedades de transmisión sexual, nuestros adolescentes enfrentan otro problema. Según datos de 2019 reportados en el artículo, la tasa de embarazo adolescente que tenemos, de 32 por 1.000, si bien no está mal para la región, comparada con la de otras partes, como Europa o Estados Unidos, que es de 13,2 por 1.000, nos indica que aún queda mucho por hacer. Más aún si le sumamos otro dato de 2020: “Según el Sistema Informático Perinatal de Uruguay, dos tercios de las adolescentes embarazadas manifestaron que el embarazo no fue planeado”.

“Estas conductas de riesgo de los adolescentes son lo que transforman a la adolescencia en una paradoja de la salud. Si bien en la adolescencia es cuando uno es físicamente más fuerte y más resistente, las conductas de riesgo terminan generando problemas de salud que son evitables” reflexiona Gabriela. “Los adolescentes tienen tasas de morbi-mortalidad asociadas a causas evitables muy altas, desde en las enfermedades de transmisión sexual hasta en accidentes de tránsito por manejar en estado de ebriedad”, agrega.

Detrás de eso está este desbalance de estos sistemas que se desarrollan a destiempo. Como decía el escritor Kurt Vonnegut, la vida no es forma de tratar a un animal: cuando nuestros cuerpos están plétóricos de energía y salud, somos malos planificando y evaluando riesgos. Cuando más o menos aprendemos a lidiar con ese autocontrol –psst, adolescentes, es mentira que los adultos logramos dominar a la perfección nuestros impulsos– el cuerpo ya arranca con sus nanas.

“El modelo de los sistemas duales es una explicación que intenta salir del clásico prejuicio de que los adolescentes en realidad son irresponsables, que les falta información o que son irracionales, y

en su lugar postula que algo está pasando a nivel neural que genera justamente ese desbalance”, redondea Gabriela.

Autocontrol y sexo riesgoso

Con la tarea de la Torre de Londres entonces obtuvieron indicadores sobre la impulsividad y la planificación de los 168 adolescentes. En sus respuestas sobre edad de iniciación sexual, cantidad de personas con las que tuvieron sexo recientemente y uso de métodos anticonceptivos, podían ver cuáles de ellos y ellas estaban comprendidos dentro de lo que en la literatura científica se reporta como indicadores de conductas sexuales de riesgo (el debutar antes de los 15 o tener muchas parejas sexuales en este caso, cosas que no son riesgosas per se) o de conductas que en sí mismas sí son riesgosas (tener sexo sin preservativo ni otro método anticonceptivo). Los modelos les permitieron ver si los factores cognitivos predecían alguna de las conductas de riesgo.

“En líneas generales, cuanto más impulsividad y menos tiempo de planificación, eso era más predictivo de que esa persona hubiera tenido un inicio sexual temprano, un uso inconsistente de métodos anticonceptivos y múltiples parejas sexuales”, resume Gabriela.

En el trabajo, de los 168 adolescentes 52 (32,5%) declararon haber tenido su primera relación sexual antes de los 15 años. El promedio de iniciación sexual se dio de todas formas a los 15,2 años.

Los modelos de análisis encontraron que tanto la cantidad de movimientos extra en la Torre de Londres como el indicador de tiempo de planificación (medido por la división del tiempo que se tomaron para hacer la primera movida y el tiempo total de cada partida) guardaban relación con la edad de iniciación sexual. En el caso de los movimientos, cuanto más errores, más probable que hubieran debutado antes de los 15. En el caso de la planificación, cuanto peor puntaje de planificación, más probable una temprana iniciación sexual.

Por otro lado, el promedio de parejas sexuales en los últimos tres meses fue de 1,3 personas (no es que uno pueda tener sexo con fracciones de personas, pero los promedios tienen esas cosas). Una vez más, un peor desempeño en la Torre de Londres predecía un mayor número de parejas sexuales en los últimos tres meses.

De los 168 adolescentes, 137 (81,55%) contestaron que en todas sus relaciones recientes habían usado un método anticonceptivo, mientras que 31 (18,45%) dijeron que en alguna ocasión no lo habían usado. También en este caso un peor desempeño en la Torre de Londres predecía un mayor uso no consistente de métodos anticonceptivos.

Los resultados, al ser atravesados por el género que habían declarado, mostraron diferencias. Uno esperaría que una adolescente que planificaba poco y que era muy impulsiva, hubiera tenido en los últimos tres meses sexo con más de 1,3 personas.

“Ahí es donde entra el mandato social de cómo las mujeres deberían comportarse y que hace que la mujer se tenga que autorregular, ya que se les impone que tengan menos parejas sexuales y menos actividad sexual que los hombres”, comenta Gabriela.

Allí este mandato social, que poco a poco estamos desarmando, si se quiere disminuiría una conducta de riesgo: sin importar su desempeño en la Torre de Londres y su autorregulación, las adolescentes no tenían tantas parejas sexuales en los últimos tres meses como los adolescentes que habían tenido alta impulsividad y baja planificación. El costo de un menor riesgo lo paga la posibilidad de vivir experiencias placenteras y enriquecedoras.

En el caso del uso de métodos anticonceptivos, en cambio, el género incidió, no para disminuir una conducta sexual de riesgo sino para aumentarla. Por más que tuvieran un buen control de los impulsos y una excelente planificación, en las adolescentes eso no se relacionaba tanto con el uso consistente de métodos anticonceptivos. “Eso también tiene que ver con cómo nuestra sociedad mandata los comportamientos de las mujeres y con cómo hay relaciones de poder al momento de negociar los métodos anticonceptivos, especialmente los métodos de barrera”, señala.

“De hecho se sabe que las mujeres reportan utilizar más pastillas anticonceptivas que preservativos, porque sobre la pastilla anticonceptiva la mujer tiene el control. Es interesante cómo en función del género, y ahí es donde entran las variables sociales, se dan diferentes comportamientos, no sólo comportamientos sexuales, sino también de la autorregulación, que funciona de manera diferente en función del género”, agrega Gabriela.

¿Educación sexual o de autorregulación?

A la hora de diseñar programas de educación sexual para los adolescentes, el énfasis por lo general se pone en darles información. Como no saben ni entienden nada, les decimos cuáles son los métodos anticonceptivos, cómo se transmiten las enfermedades venéreas, y de la misma manera que sabrán contarnos qué pasó en la Revolución Francesa, esperamos que tengan sexo libre de riesgos. Ciertamente es que la información protege. Pero evidentemente no lo suficiente.

Los adultos tampoco tomamos todas nuestras decisiones en base a información. “De hecho, si tuviéramos que tomar en cuenta toda la información que existe para tomar una decisión, demoraríamos mucho tiempo. El último libro de Daniel Kahneman, *Pensar rápido, pensar despacio*, justamente trata sobre eso, sobre los sesgos y los atajos mentales que tenemos a la hora de tomar decisiones”, señala Gabriela.

“Esto va un poco también en el sentido de que no es que los adolescentes sean defectuosos al momento de tomar decisiones, sino que están expuestos a un montón de estímulos en una etapa en la que están aprendiendo a navegar eso. Por más que la información la tienen, juegan otras cosas”, dice.

Leyendo el trabajo a uno le asalta una pregunta. ¿Mediante intervenciones pedagógicas o cognitivas o lo que fuere, los adolescentes pueden mejorar su desempeño en una prueba como la Torre de Londres? ¿Se educa para tomar mejores decisiones, más planificadas y con mejor autocontrol?

“La adolescencia es como una segunda ventana para hacer intervenciones. Históricamente se habló de los primeros mil días, de la primera infancia, que si no interviniste ahí y no hiciste lo que tenías que hacer, entonces ya estaba todo perdido. En realidad se sabe que justamente por todos estos cambios a nivel neural que explican el comportamiento de riesgo, también en la adolescencia el cerebro es muy plástico y se pueden hacer intervenciones. Por ejemplo, se puede intervenir para fomentar la capacidad de autorregulación, las funciones ejecutivas, la capacidad de planificar”, nos da esperanzas Gabriela.

No es que nadie esté proponiendo que se quite la educación sexual de los liceos. Pero si se agregara una materia, pongámosle Planificación y Autocontrol, tal vez ejercería un rol mucho más protector, no sólo para la vida sexual de los adolescentes, que luego serán personas adultas, sino para aprender a manejarse con sustancias, con la sociedad de consumo, etcétera. Sería algo más para agregar a lo que consideramos *la educación*.

“Sí. Si uno les enseña a autorregularse cuando son más pequeños, por ejemplo en la adolescencia temprana, eso después tiene un impacto importante en la salud mental. Gran parte de los síntomas vinculados a la salud mental tienen que ver con problemas para regular las emociones. Los raptos de ira, el enojo, la baja tolerancia a la frustración, tienen que ver con dificultades para regular, no ya en comportamientos, como las conductas sexuales, sino las emociones. Y esas emociones luego tienen un impacto en los comportamientos”, reflexiona Gabriela. “Si uno diseñara intervenciones en la primera parte de la adolescencia, podría generar cambios más a largo plazo. El problema es que lleva tiempo. Uno desarrolla la intervención y capaz que los resultados los ve en unos cuantos años”, remata.

Más allá de que son adorables y necesarios tal como son, los adolescentes también son algo que producirá resultados que se verán en unos cuantos años. Apostar a las y los jóvenes es mejorar el presente e invertir en futuro. Cuando no lo hacemos, somos los adultos los que mostramos nuestros terribles problemas de planificación. Cada vez que no emprendemos acciones porque sus resultados no los veremos en el presente ciclo electoral estamos fracasando estrepitosamente en la prueba de la Torre de Londres de la vida.

No sólo con información vamos a cambiar nuestros indicadores de embarazo adolescente, prevalencia de enfermedades venéreas y conductas de riesgo, abuso de alcohol y violencia, entre otras cosas. Por otro lado, este desbalance entre dos sistemas en desarrollo también nos dice que ser jóvenes es asumir algunos riesgos mientras se busca una gratificación inmediata. Entonces en lugar de poner a los jóvenes en el banquillo de los acusados, debiéramos mirar el contexto en el que dejamos que procuren y obtengan satisfacciones. Ningunearlos, no darles espacios, y decirles que no entienden nada no son precisamente factores protectores.

Artículo: Risk Sexual Behaviors in Uruguayan Adolescents: the Role of Self-Regulation and Sex-Gender

Publicación: *Trends in Psychology* (marzo de 2023)

Autores: Gabriela Fernández, Nicolás Brunet, Juan Godoy, Laurence Steinberg y Alejandra López.