



Viernes 14 de febrero de 2020

Seminario:

**La montaña rusa de la adolescencia,
¿cómo entenderlos?**

Moderadora:

Eva M.ª Navarro Villalba

Pediatra. CS Barrio del Pilar. Madrid. Secretaria de la AMPap.

Ponente/monitor:

■ **Alberto Segura Frontelo**

Psiquiatra. Hospital Universitario Rey Juan Carlos. Móstoles. Madrid.

**Textos disponibles en
www.aepap.org**

¿Cómo citar este artículo?

Segura Frontelo A. La montaña rusa de la adolescencia, ¿cómo entenderlos? En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría 2020. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2020. p. 167-173.



La montaña rusa de la adolescencia, ¿cómo entenderlos?

Alberto Segura Frontelo

*Psiquiatra. Hospital Universitario Rey Juan Carlos. Móstoles. Madrid.
alberto.segura@hospitalreyjuancarlos.es*

RESUMEN

La adolescencia es el periodo que ocurre entre la niñez y la vida adulta, caracterizado por intensos cambios corporales, mentales y sociales. La esencia reside en el paso de una posición infantil dependiente a una adulta de independencia. Para esta transición, el componente familiar es fundamental: las características de los vínculos previos y el encaje de los cambios que trae la adolescencia darán lugar a un proceso más o menos exitoso.

Por otro lado, empieza a haber todo un conocimiento de los cambios cerebrales que sobrevienen en este momento vital. Entendida la adolescencia, ocasionalmente y a ojos de los adultos, como la desobediencia y la depreciación del riesgo, puede todo esto encontrar su correlato en la neurobiología.

Finalmente, la adolescencia y el inicio de la vida adulta puede ser el momento de la emergencia de importantes trastornos mentales como la esquizofrenia y el trastorno bipolar. A su vez patologías infantiles pueden entorpecer el proceso adolescente, comprometiendo el paso a la vida adulta. Determinadas fallas en algún momento de la evolución infantojuvenil y que no queden resueltas, pueden dar lugar a adultos con dificultades de las que difícilmente podrán librarse.

EL TRABAJO EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es la etapa entre la niñez, marcada por la dependencia, y la vida adulta, marcada por la independencia. Hay que destacar un componente social de este constructo. Su inicio puede venir marcado por la pubertad y la avalancha de cambios corporales que le acompañan. Su final es incierto y variable según la cultura y el tiempo que observemos. Cuando de adolescencia se trata, hay que poner de manifiesto que hablamos de una época de intenso cambio. Su estudio es disparar a una diana en movimiento; según en el momento en que acerremos, encontraremos una u otra situación diferente a nivel corporal, mental y social. Se trata de una etapa en la que el individuo se enfrenta a muchas presiones internas, especialmente la irrupción y aumento progresivo del deseo sexual o los cambios corporales. También aparecen importantes presiones externas relacionadas con las exigencias académicas o de elección vocacional. El adolescente va a estar en un bamboleo de tendencias regresivas y progresivas donde los adultos nos vamos a sentir descolocados.

En esta vertiente adolescente, como paso del mundo infantil familiar a la exogamia del trabajo y la creación de una familia propia en su más amplio sentido (de un solo individuo, de pareja, de hijos, etc.), hablaríamos de la adolescencia como un segundo proceso de individuación interno en que habrá una separación emocional de los padres y que deberá permitir la independencia externa finalmente. Es, en suma, poder sostenerse por uno mismo y elegir un objeto de amor (pareja u otro tipo de relación) con quien compartir. Philippe Jeammet se pregunta frente a un adolescente “¿tienes lo que hay que tener para separarte de tus padres?”. Esta pregunta y su respuesta positiva encierra muchos aspectos exitosos del psiquismo. Destacamos, entre todos, la existencia de una confianza en uno mismo. Esta ha tenido que ser dada a su vez por un otro (normalmente los padres) en un apego seguro. Esta es una pregunta básica que hay que hacerse cuando se tiene delante un adolescente y se pretende ahondar en su psique y sus relaciones. Clarificarla arroja luz a cuáles de aquellas conductas adolescentes tienen un fin progresivo o uno regresivo.

LA IDENTIDAD EN LA ADOLESCENCIA

La creación de la identidad es una cuestión central en la adolescencia. La identidad es el conjunto de rasgos propios de un individuo, que caracterizan frente a los demás. Otra definición sería una organización dinámica interna, autoconstruida, que se relaciona con las habilidades, las creencias y la propia historia. A más construida, más consciente de sus características únicas y compartidas con otros, más consciente de sus fortalezas y debilidades¹. A menos construida, más confuso en las diferencias y más necesidad del exterior para evaluarse. Este último es el caso en el que nos movemos en la adolescencia, ya que la identidad está en proceso de formación².

Inicialmente, y de manera normal, esta identidad se crea desde la oposición con las figuras de autoridad, representadas sobre todo por los padres. Ante una identidad aún frágil y bajo el temor de estar sometido a los padres (como cuando niño), el único modo que un adolescente puede tener para autodeterminarse es la negativa, el rechazo y la oposición a toda sugerencia u orden del mundo adulto. Puede ser tranquilizador cuando en la consulta hay un cierto nivel de conflicto familiar. Por contra es preocupante cuando adolescente y padres parecen estar de acuerdo en todo, nos puede hacer pensar que algo no está yendo como debe. En la adolescencia, más que nunca, lo complementario, se vuelve opuesto, porque entra en conflicto con la creación de la identidad. Hay que entenderlo y tenerlo en cuenta en la relación con los adolescentes. Esta suele ser una cuestión central en la terapia con menores en esta etapa, ya que van a vivir la intervención del terapeuta como invasiva y entorpecedora de su proceso identitario. La creación identitaria entronca con la fantasía del adolescente de autocreación. En mayor o menor medida hay un rechazo o vergüenza a reconocer la historia y los ancestros como parte de uno mismo en ese periodo vital. Todo lo relacionado con los padres relega a su dependencia infantil, donde se viven como un producto de ellos más que un ente propio. Pueden buscar, por tanto, sensaciones de algo original y genuino como forma de crear su identidad.

En este paso incierto hacia la creación de la propia identidad, aquello que la soporta cuando los padres ya no la pueden soportar más y el adolescente aún no puede hacerlo por sí mismo, es de vital importancia. La comprensión de estas redes de seguridad en la cuerda floja adolescente ayuda a entender la patología que acecha en este periodo y su resolución o no de una manera exitosa.

Vemos como primer elemento de sostén el grupo de iguales. Los amigos son la principal red de seguridad que permite el paso por este camino incierto. La adolescencia es el momento de los mejores amigos, con relaciones de gran intensidad, pero inestables. Los pequeños avatares, presentes en cualquier situación humana, son vividos como las mayores de las traiciones posibles y hacen devenir las amistades en los odios más viscerales y vuelta atrás. La intensidad de estas tiene que ver, entre otras cosas, con el hecho de que deben poner en los amigos cosas que ya no pueden poner en los padres de una forma masiva. Esta volatilidad es algo más presente al inicio del proceso adolescente y va declinando a una mayor estabilidad, en la medida en que procesos de empatía y de tener en cuenta al otro se van instaurando.

A veces también algún adulto puede ser importante, un familiar joven, un profesor, etc. permiten desprenderse de los padres hasta que se vaya estableciendo la identidad adulta, sin la amenaza de verse absorbido por los deseos de este adulto, al que ven alejado de los mismos y más cercanos a él o ella.

Progresivamente se irá instaurando una imagen de uno mismo, unos deseos vividos como propios, unas elecciones vocacionales sentidas desde el interior y que irán configurando la identidad.

Cuando este paso no se realiza, el adolescente puede quedar relegado a una posición infantil manteniendo una imagen aberrante. Otras veces el adolescente corre el riesgo de quedarse anclado en la oposición, pasando a hacer automáticamente todo aquello que considera desaprobado por los padres. La expresión máxima de este hecho estaría en la hostilidad y la violencia que

a veces llegan a protagonizar algunos adolescentes. La vivencia interna de fragilidad solo encuentra salida mediante la dominación del otro como forma de negarse esos sentimientos propios³. A veces esa violencia es dirigida contra uno mismo en forma de intentos suicidas, cortes u otras conductas autodestructivas, dando lugar a la máxima "yo no he elegido nacer, pero decido morir", que transforma lo pasivo en activo. A veces, en esta fragilidad identitaria pueden pasar a quedarse anclados también en síntomas que permiten el sostén en medio de tantas dudas; podemos pensar por ejemplo en las adhesiones a grupos sectarios en su más amplia expresión (grupos racistas) en el consumo de tóxicos o los síntomas alimentarios⁴.

Vemos por tanto que la identidad es una cuestión central en la evolución adolescente, requiere de una búsqueda activa (en el grupo de iguales, grupos sanos de adhesión, en los logros académicos, deportivos...). Además, enfrentándose al reto de no perder el sentido de continuidad, ¿cómo seguir siendo el mismo, siendo otro?

EL NARCISISMO EN LA ADOLESCENCIA

El narcisismo sería la otra cara de la moneda de la identidad. Cuando hablamos de narcisismo no es a la patología a la que nos referimos, sino al sentido de valía que se dirige un sujeto a sí mismo. En la adolescencia el narcisismo deja de estar sostenido por los padres, se pasa de la *hetero-* a la *autoestima*, es decir pasa a estar sostenido por uno mismo.

Durante la adolescencia, hay un ideal grandioso de uno mismo, un narcisismo inflado como un globo, grande, pero frágil. Este narcisismo inflado es también red de paso por la cuerda floja de la adolescencia. Ante las dudas de un cuerpo cambiante y un futuro incierto, la omnipotencia permite no caer en un estado replegado de huida del mundo. Pero se quiebra con facilidad. Los adolescentes se vienen abajo y arriba por el devenir de los acontecimientos vitales, siendo la inestabilidad emocional la marca de la casa. A veces los adultos pueden tolerar mal esta grandiosidad adolescente y entrar en fenómenos de competencia. También pueden

sentirse confusos antes los cambios anímicos del adolescente, especialmente si esperan de ellos una guía en su manejo con el menor.

De nuevo el grupo de iguales o figuras ajenas a los padres pueden ayudar al sostén narcisista. Conductas patológicas como los tóxicos o la delgadez también. También son de importancia en el sostén narcisista y en la creación de la identidad los logros académicos o deportivos. La vivencia de poder ir pasando los cursos académicos o la pertenencia a un equipo de fútbol (u otra disciplina deportiva) con los aspectos de valor añadido que aportan, sirven para sentirse valioso cuando las palabras de aliento de los padres no valen.

LAS TAREAS DE LA ADOLESCENCIA

En este proceso de creación de una identidad en la que uno se quiera lo suficiente, hay una serie de tareas que realizar:

- Hay que hacer un duelo por el cuerpo infantil degenerado (con un género poco definido) y la aceptación de un cuerpo adulto, sexuado, con sus responsabilidades; un cuerpo capaz de dañar o de procrear. La toma de conciencia de este hecho es fundamental para el desarrollo.
- Hay que desidealizar a los padres de la infancia, que todo lo podían, y empezar a aceptar sus limitaciones, para luego poder aceptar las propias.
- Hay que inscribirse en el orden de las generaciones, que hubo alguien antes y que vendrá alguien después.

LOS PADRES EN LA ADOLESCENCIA

Los padres también van a verse afectados por estos cambios y tienen que estar preparados para los mismos, en base a sus propios recursos y su historia vital. Se va a dar una crisis familiar con una horizontalización de las relaciones, la autoridad deja de ser total para irse limitando a ciertos terrenos, expresando el adolescente sus ideas, que con suerte y si todo va bien,

serán propias (y no mera oposición o por adhesión a un grupo o una enfermedad). Los padres deben ir recalibrando la distancia con los hijos, continuar supervisando, pero dejando espacio para un desarrollo propio. Ejercer la autoridad desde la flexibilidad, sin una negación o represión excesiva.

Los padres van a poner en juego sus propios conflictos y pueden vivir este proceso de individuación con rechazo y sobreprotección, no permitiendo al hijo distanciarse para enfrentarse al mundo. El proceso adolescente también puede ser vivido por los padres con hostilidad, por la pérdida de un hijo que viven como un objeto propio. O desde la rivalidad, por el temor a su propio envejecimiento.

El espacio de intimidad es importante en la adolescencia. Encerrarse en su cuarto puede tener un sentido. Cuando tienen un diario secreto, un amigo confidente, podemos pensar que se está creando un espacio de opinión al margen del de los padres. Es importante que los padres lo sepan y lo toleren.

EL CEREBRO EN LA ADOLESCENCIA

Durante la adolescencia (no solo, pero especialmente) se van a dar dos procesos fundamentales; por un lado, la poda y, por otro, la mielinización. La poda consiste en la destrucción de conexiones neuronales, sobre todo de tipo excitatorio, en aquellas vías poco utilizadas y por tanto consideradas menos importantes. Esto va a hacer que se primen unas conexiones sobre otras. Por otro lado, se va a producir una mielinización, paso de sustancia gris a sustancia blanca de manera global. Esta mielinización no va a ser uniforme ni igual en mujeres (donde sucede con anterioridad) que en hombres. Se va a producir de inferior a superior y de occipital a frontal. La mielinización se prolonga hasta los 20 años⁵.

Se ha constatado por pruebas neuropsicológicas y de otro tipo que los adolescentes, frente a los adultos, presentan una mayor búsqueda de la novedad y tienen una respuesta superior al estímulo que se les presenta (sobreexcitación mesolímbica). Por otro lado, parece

que se ven menos afectados por las consecuencias de sus actos, es decir una insensibilización al castigo y a la aversión con una menor anticipación de consecuencias negativas⁶. Estos fenómenos se podrían explicar por la inmadurez cerebral, pero entonces sería de esperar que fuera más intensos en los niños. Parece que el cerebro lleva una maduración con una mielinización más o menos lineal, pero con la adolescencia y la irrupción de las hormonas sexuales se va a dar una aceleración en la maduración de ciertos núcleos y conexiones⁷. En este sentido la maduración del sistema de recompensa, relacionado con los aprendizajes, y con el núcleo accumbens como elemento central, van a ser determinantes en la búsqueda de estímulos y el aprendizaje de ellos. También se va a actuar sobre el sistema límbico, centralmente sobre la amígdala, produciéndose una cierta insensibilización al dolor y los efectos negativos de las conductas, así como de su capacidad de anticipación a las consecuencias aversivas. Finalmente vemos que ambas vías se conectan con la corteza prefrontal; esta se encarga de la integración de la información y de la modulación de las respuestas; inhibirlas para un análisis y una adecuada decisión a corto y largo plazo. Parece que esta no se ve afectada en la misma medida por las hormonas sexuales, su maduración depende más de factores como el tiempo y los aprendizajes⁸. Incluso hay estudios que sostienen que la maduración frontal en sí misma tampoco es armónica en la adolescencia⁹. Esta disarmonía en la maduración¹⁰ cerebral daría lugar a un comportamiento impulsivo de búsqueda de novedad dependiente del estímulo y con una minimización de las consecuencias negativas. Hablaríamos de la tendencia a una serie de conductas de romper con la norma¹¹.

LA SALIDA DE LA ADOLESCENCIA

Aunque verdaderamente los estudios son heterogéneos y queda mucho por conocer¹², algunos autores han dado un sentido a este hecho; se habla de que este tipo de maduración cerebral va a favorecer en los individuos la exploración de nuevos territorios. Podemos pensar que, si no fuera por este hecho, quedaríamos instalados en casa, al calor de la endogamia de la familia de origen. Pero son estos cambios cerebrales y el

funcionamiento adolescente lo que permite salir de lo conocido regresivo a lo desconocido progresivo. De una manera un tanto alocada, megalomaniaca y sin pensar en los peligros, uno sale de casa para poder así descubrir nuevos territorios, nuevas personas con las que vincularse, nuevos lugares donde alimentarse o nuevos horizontes para el conocimiento¹¹.

Para finalizar, ¿cuándo podemos dar por concluida la adolescencia? Se proponen varias ideas de resolución como la independencia, el establecimiento de la elección de objeto de amor o el desarrollo de una moralidad. Podemos seleccionar una, que es el concepto de la misma cura que ofrece Freud, siendo la capacidad de amar (maduramente) y de trabajar (que implica haberse preparado para una actividad y desarrollarla como modo de vida)¹³.

LA PSICOPATOLOGÍA Y LA ADOLESCENCIA

La presencia de psicopatología previa en la infancia y la latencia va a determinar el proceso adolescente. Un trastorno de la actividad y la atención, un oposicionista desafiante o un problema de aprendizaje puede dar lugar a una mayor inseguridad interna, por ejemplo, con menos recursos para el transitar adolescente. Lo mismo va a suceder con cuadros afectivos o de ansiedad como las fobias. Además, es más difícil para los padres liberar de la supervisión infantil a estos chicos.

Hay psicopatología que más propiamente emerge (que no necesariamente se inicia) en la adolescencia y se relaciona con el proceso en sí. Ante las dificultades identitarias y la fragilidad narcisista, junto con la problemática de los duelos a realizar, el adolescente puede quedar instalado en la endogamia infantil en forma de cuadros de tipo fóbico, replegados en casa. Pueden quedar colocados en la omnipotencia en forma de trastornos de conducta, consumo de tóxicos, cuadros afectivos con conductas autolesivas o síntomas alimentarios.

Un apunte aparte merecen los cuadros somáticos. La falta de salud física, por ejemplo la presencia de una diabetes, ataca justo en el centro del frágil narcisismo adolescente y a su omnipotencia corporal. A veces

abandonan los seguimientos y los tratamientos como manera de negarse esa fragilidad o como manera de comprobar verdaderamente sus límites corporales.

Aunque representan un capítulo distinto, también en la adolescencia se pueden iniciar las grandes patologías de la adultez como la Esquizofrenia o el Trastorno Bipolar, entendidos desde las angustias intensas que se deben manejar y los cambios cerebrales que acontecen. Así mismo, emergen también los trastornos de personalidad.

Como se ha planteado la adolescencia hay una revisión de la infancia para dar paso a la vida adulta. Son significativos los estudios que se dedican a conocer las trayectorias de la enfermedad mental. Sabemos que muchos problemas se mantienen en el tiempo, a veces con una expresión fenotípica diferente. De la infancia a la adolescencia se ve un aumento de la depresión, el trastorno de pánico y la agorafobia y los problemas de tóxicos. Por otro lado, disminuyen la ansiedad de separación y los síntomas atencionales y de hiperactividad. En el paso a adultez aumentan los trastornos de pánico, la agorafobia y los tóxicos, y siguen disminuyendo la separación y los cuadros atencionales y de hiperactividad, al igual que otras fobias y los trastornos de conducta¹⁴. Se puede entender que la adolescencia, al igual que el resto de las etapas de la vida, modifica la expresión del sufrimiento psíquico. Pero es este un periodo privilegiado para resolver aspectos infantiles para que no entorpezcan el desarrollo adulto.

CONCLUSIONES

Hay que destacar la creación de identidad como un elemento central de la adolescencia, inicialmente frágil y asociada a un narcisismo también endeble, donde los iguales o los logros académicos o deportivos pueden ayudar a su afianzamiento.

La adolescencia genera una crisis familiar que obliga a un reajuste de los padres, que deben entender que se está dando paso a un adulto. Primero la relación va estar marcada por la oposición, para luego una progresiva horizontalización.

La comprensión de los cambios cerebrales como la forma de salir del mundo familiar en busca del destino propio.

La cantidad de cambios y presiones pueden dar lugar a la emergencia de psicopatología. Como hayan sido las relaciones previamente, la imagen que le haya sido devuelta al individuo en su infancia determina, en gran medida, el fracaso y la aparición de enfermedad. Aceptar y acompañar adecuadamente en los cambios que vienen es una salvaguarda del proceso adolescente normal.

BIBLIOGRAFÍA

1. Marcia JE. Identity in adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology*. 1980;9:159-87.
2. Jeammet P. La identidad y sus trastornos en la adolescencia. *Revista de la Sociedad Española de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente*, 19. 1995;20:161-77.
3. Jeammet P. La violencia en la adolescencia: una respuesta ante la amenaza de la identidad. *Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y el Adolescente*. 2002;33:59-91.
4. Janin B. Patologías graves en la adolescencia: los que desertan. *Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente*. 2010;50:241-57.
5. López-Moratalla N. Neurobiología de la Adolescencia El control del circuito afectivo-cognitivo. *Clínica y Anal Grup*. 2011;1:31-48.
6. Ernst M, Daniele T, Frantz K. New perspectives on adolescent motivated behavior: attention and conditioning. *Developmental Cognitive Neuroscience*. 2011;1:377-89.
7. Sato SM, Schulz KM, Sisk CL, Wood RI. Adolescents and androgens, receptors and rewards. *Hormones and Behavior*. 2008;53:647-58.

8. Sturman DA, Moghaddam B. The neurobiology of adolescence: changes in brain architecture, functional dynamics, and behavioral tendencies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2011;35:1704-12.
9. Ordaz SJ, Foran W, Velanova K, Luna B. Longitudinal growth curves of brain function underlying inhibitory control through adolescence. *Journal of Neuroscience*. 2013;33:18109-24.
10. Houston SM, Herting MM, Sowell ER. The neurobiology of childhood structural brain development: conception through adulthood. En: *The Neurobiology of Childhood*. Berlín, Heidelberg: Springer; 2013. p. 3-17.
11. Delgado AO. Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*. 2007;25:239-54.
12. Del Piero LB, Saxbe DE, Margolin G. Basic emotion processing and the adolescent brain: task demands, analytic approaches, and trajectories of changes. *Developmental Cognitive Neuroscience*. 2016;19:174-89.
13. Braconnier A. La adolescencia hoy: ¿el fin del desarrollo. *Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente*. 2010;49:39-47.
14. Costello EJ, Copeland W, Angold A. Trends in psychopathology across the adolescent years: what changes when children become adolescents, and when adolescents become adults? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2011;52:1015-25.

