

ENTENDER LA ADOLESCENCIA

GUÍA PARA MAPADRES, CUIDADORES Y
DOCENTES



SIENDO EQUIPO



¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA ?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años.

Independientemente de la dificultad para establecer un rango de edades con exactitud (varía según los distintos autores), lo que debemos comprender es su valor adaptativo, funcional y decisivo en la vida de las personas.

En la adolescencia tenemos infinitas posibilidades para el aprendizaje y el descubrimiento de recursos, fortalezas y capacidades.

En términos biológicos, tiene tres etapas bien claras: pre-pubertad, pubertad y post pubertad. Estas se caracterizan por un aumento gradual y posterior descenso en la producción de hormonas de crecimiento y de hormonas sexuales (testosterona y estrógenos).

CAPÍTULO 1

La adolescencia suele tener mala fama. **Es histórico responsabilizar a los/as jóvenes de muchos de los males de la humanidad** ¡lo hemos escuchado siempre! Se ha llenado a esta etapa de prejuicios, lo que genera que nos acerquemos al adolescente con miedo.

Pero nosotras nos preguntamos **¿acaso lxs adultxs nos olvidamos de cuando fuimos adolescentes? ¿de cómo nos veían? ¿de qué cosas hacíamos?**

Muchos/as adultos/as señalan que los/as adolescentes son apáticos/as, irresponsables, y poco comprometidos/as ¿es realmente así ¿recuerdan los adultos su pasado como adolescentes apáticos/as y desinteresados/as? **¿O será que en realidad, los/as adolescentes se interesan en actividades que no son compartidas por el mundo adulto?**

Repetir una y otra vez que la adolescencia es un problema puede llevar a que los/as jóvenes actúen intentando confirmar esa imagen que se les devuelve. Al mismo tiempo, en madres y padres puede instalarse una mirada de alarma constante, muchas veces innecesaria.

Sin embargo, cuanto más conocemos y comprendemos esta etapa, más claro se vuelve que **no es un error del desarrollo**, sino una condición profundamente humana. La adolescencia no es algo que haya que corregir: es una etapa que nos constituye, nos transforma y nos humaniza.

Los/as adolescentes suelen sentirse niños/as y adultos/as al mismo tiempo. Sin embargo, no es del todo una cosa ni la otra: están en una transición permanente. Pasan de haber sido niños/as que dependían del mundo adulto para casi todo, a convertirse gradualmente en jóvenes que comenzarán a hacerse cargo de su propia vida.

Probablemente, como adultos/as tengamos recuerdos de situaciones con adolescentes, en las que un día los/as felicitamos por un acto de madurez y responsabilidad – ayudar a un/a hermano/a menor con la tarea o ir solos/as a algún lugar– y, en esa misma semana, nos sorprendimos frente a conductas que parecían infantiles: olvidarse la mochila en el colectivo o quedarse dormidos/as después de pasar la noche jugando a los juguetitos.

Estas oscilaciones no son contradicciones ni retrocesos, sino parte del proceso mismo de crecer.

La adolescencia es ese movimiento constante entre avanzar y desorganizarse, probar, equivocarse y volver a intentar.

No debemos olvidarnos: ¡ESTÁN CRECIENDO!

La etapa que están viviendo sucede mientras su cerebro cambia por completo: se está remodelando y generando nuevas conexiones.

Algunas características para entender la adolescencia y sus conductas:

- **Adolescencia ≠ “niño grande”:** las oscilaciones en sus comportamientos y reacciones no solo son esperables, también son inherentes al proceso de maduración.
- La adolescencia tampoco es únicamente la etapa de la autonomía o de la libertad. La necesidad de separarse de los padres convive —y muchas veces entra en tensión— con una necesidad igualmente intensa de pertenecer.
- **Los adolescentes prefieren la compañía de sus pares como en ninguna otra etapa de la vida.**

A nivel neuronal, el rechazo social se vivencia como una amenaza real para la existencia. En este contexto se produce el distanciamiento de los padres y una fuerte orientación hacia el grupo de amigos.

- Hay una altísima sensibilidad al rechazo y la intensa búsqueda de validación externa propias de esta etapa.

- El grupo de pares habilita una serie de experiencias y aprendizajes fundamentales para un/a adolescente. Ahí se ensayan roles, vínculos, límites y formas de pertenecer.

Por eso, en la medida de lo posible, es importante que madres y padres **habiliten la entrada de la adolescencia a sus casas**: abrir espacios, permitir encuentros, tolerar cierto desorden y ruido. ¡Es parte del crecimiento!

- La adolescencia es también la etapa en la que madura progresivamente la capacidad de razonamiento y el control emocional.

¿Existen adolescentes emocionalmente controlados? No en el sentido adulto del término. Lo esperable no es la ausencia de descontrol emocional, sino que, con el paso de los años, esos desbordes sean menos frecuentes y el comportamiento comience a acercarse gradualmente al funcionamiento adulto.

En este proceso también empieza a desarrollarse la capacidad de retrasar la gratificación. Mientras que el niño busca la recompensa inmediata, en el adolescente esta habilidad comienza a consolidarse, aunque no de manera uniforme: cada cerebro madura a su propio ritmo.

- La necesidad de configurar la identidad ocupa un lugar central. La pregunta “¿quién soy?” empieza a tomar protagonismo. A medida que el adolescente transita esta etapa, va creciendo su autoconocimiento.

La personalidad entra en pleno proceso de construcción.

- La curiosidad y la actitud crítica también aparecen con fuerza. El “¿por qué?” se transforma en “¿por qué así y no de otra manera?”.

Aparece una ambivalencia frecuente: los/as adolescentes suelen no cuestionar o criticar las ideas de sus pares, mientras que sí ponen en duda las de mapadres u otras figuras de autoridad.

- El egocentrismo... **su propia verdad**. Las estructuras cognitivas que permiten una perspectiva más amplia y flexible aún no se encuentran completamente desarrolladas.

Para mucho/as adolescentes, en determinadas situaciones, ponerse en el lugar de alguien puede resultar genuinamente difícil —e incluso imposible en ese momento—. Por eso, es esperable que interpreten la realidad en función de lo que creen, sienten o perciben como verdadero.

Este aspecto suele incomodarnos bastante a los adultos. Sin embargo, más que una falta de voluntad o una provocación, se trata de una **limitación evolutiva transitoria, propia de un cerebro que aún está en pleno desarrollo..**

Aspectos clave a tener en cuenta

- **¿Los adolescentes son difíciles?** No.
- **¿La adolescencia es problemática en sí misma?**
Tampoco. Lo que sí es desafiante es el modo en que esta etapa nos toca como adultos. **El resultado de esta etapa dependerá, en gran medida, de cómo acompañemos desde nuestro lugar.**
- **¿Pueden los adolescentes tener conductas que nos enojen?** Sí, sin dudas. Muchas de sus reacciones nos sacan de nuestros esquemas, nos descolocan y, a veces, nos dejan sin palabras. No solo porque cuestionan normas o decisiones, sino porque ponen en jaque nuestro rol parental: ya no somos la “palabra santa”. Dejamos atrás al hijo-niño que aceptaba casi todo sin discutir, para encontrarnos con un hijo-adolescente que pregunta, objeta y pone en duda lo que hacemos y decimos. Y ese movimiento, aunque es necesario para su crecimiento, puede volver a la adolescencia una etapa vivida como conflictiva.

Comprender este proceso no elimina las dificultades, pero sí nos permite acompañar con menos miedo, menos enojo y más presencia.



CAPÍTULO 2

09

¿Cerebro en construcción? ¿De que estamos hablando?

Durante la adolescencia, el cerebro atraviesa una profunda actualización. Hoy sabemos que **el cerebro continúa madurando a lo largo de toda la adolescencia y parte de la adultez temprana (aprox hasta los 25 años)**

Lejos de ser un simple crecimiento, el cerebro adolescente se remodela por completo. En esta etapa se incrementa notablemente la velocidad y el flujo de conexión entre las distintas redes neuronales. Lo que está especialmente en desarrollo es la comunicación entre diferentes áreas del cerebro, en particular la integración entre sistemas emocionales y cognitivos.

Si pensamos al cerebro como una computadora, durante la adolescencia se encuentra actualizando su software: se adapta al entorno, reorganiza sus funciones y se prepara para operar de manera más estable en la vida adulta.

Al mismo tiempo, el cerebro atraviesa un proceso de maduración conocido como poda neuronal. El cerebro evalúa qué conexiones se utilizan y cuáles no, fortaleciendo las que resultan funcionales y eliminando las que ya no lo son. Esto explica por qué los adolescentes pueden abordar pensamientos más complejos y reflexiones más profundas que en la infancia.

Este proceso también ayuda a comprender la marcada variabilidad en su comportamiento, que muchas veces irrita o desconcierta a los adultos. En un mismo día, un adolescente puede mostrar reacciones muy diferentes y oscilantes. No se trata de incoherencia ni de provocación, sino del resultado de un cerebro que se está reorganizando y afinando.

Tres características clave para comprender el fascinante cerebro adolescente.

1. Máxima sensibilidad a la dopamina

Durante la adolescencia, el cerebro presenta una sensibilidad especialmente alta a la dopamina, un neurotransmisor central en los circuitos de gratificación, de recompensa, del aprendizaje y la toma de decisiones.

Esto hace que el/la adolescente se guíe, más que en cualquier otra etapa de la vida, por aquellas actividades que le producen placer, novedad o intensidad emocional.

Esto es fundamental para entender cómo deciden los/as adolescentes y por qué muchas veces priorizan lo inmediato/estimulante por sobre lo conveniente

2. Alta sensibilidad a la oxitocina y a lo social

El cerebro adolescente también es particularmente sensible a la oxitocina, una hormona y neurotransmisor que vuelve especialmente gratificantes las relaciones sociales y el vínculo con los pares. **Por este motivo, la exclusión o el rechazo del grupo de pares es vivenciado de manera muy intensa.** A nivel cerebral, la respuesta frente a la exclusión social es similar a la que se activa ante una amenaza física. Esto explica por qué pertenecer es una necesidad profunda en esta etapa.

3. Regulación inestable de la serotonina

La serotonina es otro neurotransmisor que puede encontrarse desregulado durante la adolescencia. Esto ayuda a comprender **los cambios frecuentes en el estado de ánimo, así como las variaciones en el apetito y el sueño.**

Cuando la serotonina funciona de manera óptima, favorece sensaciones de bienestar y estabilidad emocional. En cambio, niveles bajos pueden asociarse a sentimientos de soledad, de depresión, trastornos de la conducta alimentaria, y conductas autoagresivas, especialmente en adolescentes vulnerables.

CAPÍTULO 3

¿Cuándo una conducta adolescente es realmente un problema?

Comprender los cambios propios de la adolescencia significa responder de una manera más ajustada a esta etapa del desarrollo, no dejar de poner límites. El objetivo es aprender a diferenciar qué es esperable, cuándo intervenir y cómo hacerlo sin que el vínculo se deteriore.

Entonces, vimos que es esperable que los/as adolescentes:

- quieran más autonomía;
- cuestionen algunas reglas;
- necesiten más privacidad;
- cambien de humor;
- prioricen a sus amigos/as.

Antes de pensar que "todo está mal", puede ser útil mirar tres aspectos:

- ✓ frecuencia
- ✓ intensidad
- ✓ duración

Estos nos ayudan a tener una mirada más clara y ajustada de lo que está ocurriendo.

Evaluar la frecuencia ayuda a bajar la alarma

No es lo mismo que algo pase:

- de vez en cuando;
- todos los días;
- varias veces por día.

Por ejemplo, no es igual discutir dos veces en una semana que discutir varias veces todos los días. Muchas veces, la angustia de mapadres proviene de percibir una situación como permanente cuando, en realidad, ocurre de manera ocasional.

No todas las conductas requieren la misma intervención.

La intensidad no es todo o nada

No todos los conflictos tienen la misma gravedad.

Podemos pensar distintos niveles:

Nivel 1: fastidio o molestia.

Nivel 2: discusión verbal.

Nivel 3: gritos o insultos.

Nivel 4: amenazas o romper objetos.

Nivel 5: agresión física o situaciones de riesgo.

Cada nivel requiere una respuesta distinta.

Diferenciar la intensidad nos permite intervenir con mayor calma y evitar respuestas excesivas frente a situaciones que, aunque son incómodas, forman parte del crecimiento.

La duración es clave

En la adolescencia, muchas veces importa más cuánto se sostiene una situación que el episodio aislado.

No es lo mismo:

- una semana difícil que varios meses de malestar;
- un trimestre complicado que un abandono sostenido;
- un momento de aislamiento que un aislamiento prolongado.

En esta etapa, muchas veces el problema es cuánto tiempo permanece una conducta. Por eso, no es lo mismo un episodio que un patrón.

CAPÍTULO 4

15

Acompañar sin perder el vínculo

Comprender al adolescente significa aprender a intervenir de maneras que favorezcan el aprendizaje y, al mismo tiempo, cuiden la relación. Para nada es justificar cualquier conducta.

Mensajes claros y previsibles

Los/as adolescentes aprenden mejor cuando los/as adultos/as sostienen criterios claros y relativamente consistentes.

Cuando un día algo está permitido y al siguiente no, o cuando los/as adultos/as no están alineados/as entre sí, resulta más difícil que puedan comprender qué se espera de ellos/as.

Los límites funcionan mejor cuando son:

- ✓ claros;
- ✓ concretos;
- ✓ previsibles;
- ✓ sostenibles.

Tener expectativas realistas

La adolescencia es una etapa de aprendizaje, no de perfección.

Tomar decisiones equivocadas, equivocarse con amigos, olvidar responsabilidades o responder de manera impulsiva también forma parte del proceso de crecer.

Aprender implica cometer errores y nuestro rol como adultos/as es acompañar ese proceso, no esperar un funcionamiento perfecto.

Mirar más allá de la conducta

Muchas veces vemos solamente el portazo, la mala respuesta o la discusión.

Sin embargo, detrás de una conducta puede haber:



cansancio;



exigencia académica;



conflictos previos;



frustración o preocupación.

Entender el contexto es poder responder de una manera más útil y menos impulsiva.

Para llevarse de esta guía

La adolescencia necesita adultos/as que puedan:

- diferenciar lo esperable de lo preocupante;
- bajar la alarma antes de reaccionar;
- sostener límites claros y previsibles;
- comprender el contexto de las conductas;
- acompañar el crecimiento sin perder el vínculo.

No necesita mapadres perfectos.

Empecemos a preguntarnos:

"¿Cómo puedo acompañar mejor a este/a adolescente, que está aprendiendo a convertirse en quien es?"

Siendo
Equipo

www.instagram.com/siendoequipo.psi

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brooks, R. (2004). El poder de la resiliencia: Cómo lograr el equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesarios para vivir en paz. Paidós.
- Carbajal, M. Rossi, G. y Bottrill, A. (2021). Adolescentes y marihuana: Pistas para padres y educadores. Planeta.
- Cibils, J. P. (2021). Adolescentes. Grijalbo.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Fluir (Flow): Una Psicología de la Felicidad. Kairós.
- Cuadro, A. y Trias, D. (2012). Psicología educativa. Aportes para el cambio educativo. Grupo Magro.
- Duckworth, A. (2016). Grit. El poder de la pasión y la perseverancia. Urano.
- Echeburúa, E. (2009). Trastornos de ansiedad en la infancia y la adolescencia. Pirámide
- Friedberg, R. D., & McClure, J. M. (2015). Práctica clínica de terapia cognitiva con niños y adolescentes: Guía del terapeuta (2ª ed.). Paidós.
- Mora, F. (2017). Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama. Alianza.