

Tendencias

El malestar de una generación

Perturbadora adolescencia

¿Y si la insolencia de los jóvenes fuera clave en la evolución humana?

MARICEL CHAVARRÍA
Barcelona

Gritos, portazos, cambios radicales de humor, tendencia a la adicción, fatiga, indolencia... ¿Por qué la década adolescente ha de ser tan perturbadora? La ciencia intenta tranquilizar a la sociedad informando del baile de hormonas y de los cambios que a esa edad experimenta no sólo el cuerpo sino el cerebro, todo lo cual debería explicar su inestabilidad emocional, su violencia y su pereza. Pero ¿les comprendemos en el fondo? ¿Sabemos qué necesitan? “La adolescencia lo pasa mal. No es una fase de júbilo y alegría: dejan la niñez y con ella una for-

EN EL REINO UNIDO

Un libro causa revuelo al justificar el mal genio y la indolencia de los adolescentes

DAVID BAINBRIDGE

“No deberíamos criticar la adolescencia sino celebrarla: son los años más intensos”

ma de amor de los padres; tienen ideas que no pueden ejecutar, no son autónomos, y ni siquiera pueden explicarse lo que les pasa”, afirma Roser Pérez Simó, autora de *Lo mejor y lo peor de la adolescencia* (Cahoba) e inminente presidenta del nuevo Consell de Salut Infanto-Juvenil. En esta fase, lo bueno es magnífico y lo malo es terrible. Muchos sienten un vacío emocional, no saben para qué viven, se deprimen, lo critican todo, no están bien en ningún sitio y no se aceptan como son.



Los años más vívidos. Lo bueno es magnífico y lo malo es terrible durante la adolescencia. A esa edad, muchos sienten un vacío emocional, no saben por qué ni para qué viven, se deprimen al no saber cómo crecer y no se aceptan como son

La ciencia dice tener la respuesta a por qué la adolescencia se vive así. *Teenagers: a natural history* (*Adolescentes: una historia natural*), un libro editado por Portobello, ha causado revuelo en el Reino Unido. Su autor, David Bainbridge, un anatomista veterinario y profesor en Cambridge, advierte que la adolescencia está para desarrollar el cerebro, de ahí que sea una etapa clave en la evolución humana. De hecho, ninguna otra especie animal experimenta un periodo similar.

“La impulsividad, la inestabilidad emocional, la falta de previsión, la introspección, todos esos aspectos perturbadores de la mente adolescente –comenta a *La Vanguardia*– son debidos a los cambios vitales que se producen en su cerebro, que en esa etapa adquiere nuevas habilidades de autoanálisis. Es importante que los adolescentes se den cuenta de que todo eso es normal”. Y añade: “Son los años más dramáticos, intensos y excitantes de nuestras vidas: no deberíamos criticar

la adolescencia sino celebrarla. Esa capacidad de abstracción y esa creatividad son alucinantes”.

Las resonancias magnéticas han desmentido la idea intuitiva de que el cerebro crece desde la infancia hasta la madurez, formando más conexiones neuronales. Investigaciones recientes sostienen que en realidad experimenta un aumento desmesurado de neuronas y conexiones nerviosas al final de la infancia y que durante la adolescencia se van podando hasta alcanzar el racionamiento de la edad adulta. El proceso, que es más rápido en las chicas y en la gente más inteligente, culmina hacia los 25 años. Así lo ha demostrado el neurocientífico Jay Giedd, del Instituto Nacional de Salud Mental de Bethesda, en Estados Unidos, en un estudio que inició en 1991 (véase el gráfico).

Según Giedd, esta poda progresiva sigue una onda que se inicia en las partes posteriores del cerebro (las sensoriales) y avanza hacia las anteriores y prefrontales (las racionales y de control de las

partes posteriores del cerebro (las sensoriales) y avanza hacia las anteriores y prefrontales (las racionales y de control de las

Mayo y Junio 2009

Superofertas

2x1

PLAYA BÁVARO
República Dominicana
9 días / 7 noches • **TODO INCLUIDO**
Hoteles ****/***** **694**
Consulta precio para las fechas de tus vacaciones

Todos los destinos, los mejores precios

Paga tus vacaciones en cómodos plazos **3, 6 y 10 meses sin intereses**

- 3 meses sin intereses. TIN 0% - TAE 0%.
- 6 meses sin intereses. Comisión de apertura 2% TIN 0% - TAE 7,19%.
- 10 meses sin intereses. Comisión de apertura 1,50%. Comisión de estudio 1,50%. TIN 0% - TAE 6,90%.

Sujeto a estudio, aprobación y formalización de Santander Consumer Finance, S.A. Intereses subvencionados por Viatges Marsans, S.A. Oferta válida hasta el 31/01/2010. Autorización RBE 745/09.

RIVIERA MAYA (Caribe Mexicano)	9 días / 7 noches • TODO INCLUIDO
Hoteles ****/*****	desde 794
H. Occ. Grand Xcaret *****	desde 865
Hotel Valentin Imperial Maya *****	desde 894
PLAYA BÁVARO (Rep. Dominicana)	9 días / 7 noches • TODO INCLUIDO
Hotel NH Real Arena *****	desde 824
CUBA	
Combinado La Habana-Varadero	9 días / 7 noches
3 noches en La Habana en Alojamiento y Desayuno y 4 noches en Varadero en TODO INCLUIDO	
Hotel Meliá Habana *****/Hotel Meliá Varadero *****	desde 1019

viatges marsans **marsans.com**
902 30 60 90

Precios por persona en habitación doble válidos para salidas desde Madrid en determinadas fechas de Mayo o Junio. Incluye: avión ida y vuelta, estancia en los hoteles y régimen indicado, seguro, asistencia, tasas y carburante. No incluye: visado a Cuba 25€ por persona ni gastos de gestión 10€ por reserva. Precios sujetos a revisión conforme RDL 1/2007. Descuentos ya aplicados.

POR QUÉ ACTÚAN ASÍ, SEGÚN DAVID BAINBRIDGE

emociones), las cuales no alcanza hasta la edad casi adulta.

“Esa es la razón por la que los adolescentes pueden tener una percepción espacial fabulosa, pintar o componer música, pero en cambio no son capaces de prever el peligro como un adulto”, afirma el catedrático de Psicobiología Ignacio Morgado, del Institut de Neurociència de la Universitat Autònoma de Barcelona. “Su mundo es más complejo que el nuestro: han acabado su infancia con un sobrecrecimiento del cerebro, de manera que tienen más conexiones neuronales que los adultos. Relacionan más cosas que nosotros. Para ellos todo tiene que ver con todo, su razonamiento y sentimientos son distintos a los nuestros”, asegura.

IGNACIO MORGADO

“Con más conexiones neuronales, su mundo es más complejo que el nuestro”

EL DOBLE FILO DE LA CIENCIA

El argumento de que todo es natural invita a desoír el malestar de la juventud

Lo que está por descubrir es si esta poda está del todo prevista genéticamente. Es decir, hasta qué punto se ve influida por las actividades cognitivas y las experiencias vividas a esa edad. Es la duda clásica de la neurociencia: ¿el chaval es inteligente porque tiene mucha actividad intelectual, motora, lingüística... o realiza todo eso porque es inteligente? Luego está la duda de si conviene programarle cuanta más actividad para formar un mejor cerebro o si el exceso es negativo.

Bainbridge opina que no hay por qué relajarse, al fin y al cabo es una etapa en la que la persona puede hacerse con más conceptos y habilidades. Pero sí ve conveniente empezar las clases más tarde que temprano, pues los tests demuestran que a esa edad no se está tan receptivo de buena mañana. ¿Y el estrés? “Ya es inevitable con los cambios mentales, fi-

¿Por qué son groseros?

“No lo son con todo el mundo, sólo con los padres y hermanos menores. Tiene que haber un rechazo. Es necesario para desarrollar un sentido del yo”

Les cuesta levantarse por las mañanas

“Una teoría es que su reloj va más despacio: sus días son de 26 horas y a las 8 h son sus 6 h. Pero creo que es porque las mañanas les resultan más aburridas que las noches y están despiertos hasta tarde”

¿Por qué no recogen la toalla húmeda?

“No han desarrollado aún la habilidad de anticipar el futuro. Las dejan en el suelo porque recogerlas para que se sequen implica prever. Hay que seguir diciéndoselo y un día caerán en la cuenta”

HISTORIAS DE UN SINSENTIDO

“No sabes por qué eres violento”

■ Robert (14) lleva seis meses en el centro terapéutico Valldaura. Es consciente de haber sido conflictivo. “Cuando te comportas con violencia no tienes la sensación de estar haciéndolo por algo. Te frustras y punto: todo lo que no sale como querías se lo recriminas a tus padres. Yo rompía cosas, desoía castigos, no iba a clase, me tiraba una semana sin ir a casa... tanto me da-

ba. Habían perdido la autoridad. Lo que más me dolía era que me pusieran horarios. En el centro me he ido adaptando a la rutina. Al final ves que la gente tiene tus mismos problemas. Crees que tus padres no te entienden, pero intuyes que acabarás siendo como ellos. Casi preferiría tener 40 ya y seguir mejor una rutina, porque ahora todo me parece imposible, una mierda”.

“Llegué a hartar a mis padres”

■ “Comencé a tomar drogas hace un año y se me fue de las manos. Quetamina, éxtasis, LSD, tripiés... Al principio me infundían respeto, pero en tu entorno ves que se toman y que no pasa nada. Empecé a tener paranoias, luego depresión. No quiero que lo sepan mis padres, me da vergüenza decepcionarlos”. Marta (18) se está medicando y va a terapia, aunque de tanto en tan-

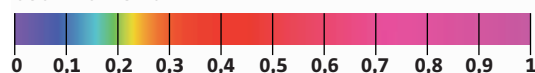
to recae: “Es que te acostumbra a la sensación de salir, a la música, la fiesta...”. De más joven, sus padres la mandaron a Irlanda un año. “Es que era muy malcarada. Se esforzaron tanto, que al final se cansaron. Estaba siempre peleada con ellos y ahora pienso que perdí la ocasión de hacer cosas con ellos. No sé, nada tiene sentido”.

Nos desarrollamos antes en lo sensorial que en lo racional

MADURACIÓN DEL CEREBRO

El avance desde la adolescencia hacia el estado más maduro de los adultos depende de una reducción y no de un aumento en el tamaño del cerebro

SUSTANCIA GRIS



El crecimiento cerebral de la infancia produce un número desmesurado de conexiones entre las neuronas (las sinapsis)...

EDAD 5 años

... pero al llegar la adolescencia empieza una especie de poda progresiva de esas conexiones...

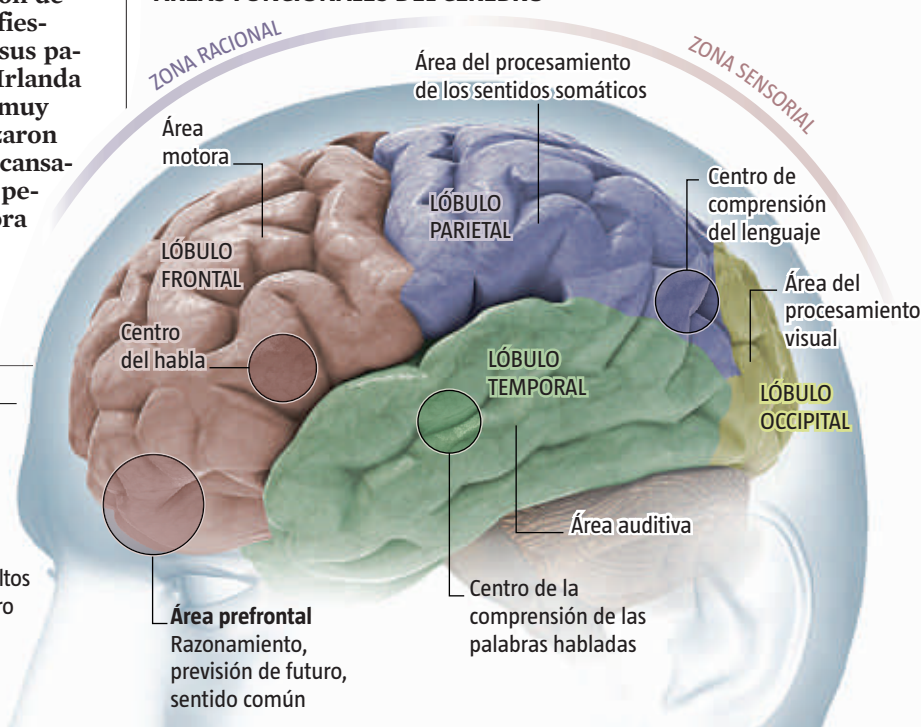
... siguiendo una onda que se inicia en las partes posteriores del cerebro...

... y avanza hacia las anteriores y prefrontales, a las que no alcanza hasta casi la edad adulta

20 años

FUENTE: National Institute of Mental Health en Bethesda, Maryland (EE.UU.)

ÁREAS FUNCIONALES DEL CEREBRO



LA CONSULTA



¿Por qué demonizamos a la población adolescente?

La razón principal quizás sea excusarnos del mundo que les ofrecemos y en el que deben pasar de niños a adultos.

Demonizarlos es una manera de negarse a comprenderlos y a escuchar sus cantilenas en bien de un mejor estado de salud social. Es también una forma de despreciarlos y de no tomar en consideración sus cantos.

Hay que considerar la adolescencia teniendo en cuenta lo que la sociedad les ofrece y los

cambios que sufren. El paso de niño a adulto es la etapa de la vida en la que se producen más cambios hormonales, neurológicos y psíquicos, y la que debe hacerse en menos tiempo. Hay 12-14 años para ser niño, 30-40 para ser adulto y otros 30-40 para envejecer. Y sólo entre 3 y 5 para pasar de niño a adulto.

Hoy en día, varias circunstancias sociales acrecientan las dificultades intrínsecas a la adolescencia. Desde la irrupción de la pubertad y aun antes, crecen

inundados por el erotismo, la sexualidad e incluso la pornografía, que les lleva a comportarse –por imitación– como hombres o mujeres mucho antes de serlo sexual y emocionalmente.

Futuros adultos en una sociedad en plena crisis de valores, a sus inquietudes sólo podemos responder con apriorismos derivados de los prejuicios sociales actuales. Esa población ha aumentado y confluye más en grupos marginados, y es conocido que el grupo amplía la posibili-

dad de conductas limítrofes con la delincuencia. Han crecido en una sociedad consumista –con acceso a las drogas– donde la felicidad y el poder equivalen a poseer bienes de consumo. *Poseer es fácil* es el lema subliminal.

Habrà que ver cómo coloreará la era informática la nueva adolescencia; qué importancia tendrá en la relación con los adultos el autodidactismo que les permite. Y qué dificultades tendrán para establecerse y ser económicamente autónomos.

Es una etapa emocionalmente compleja: el adolescente se maneja entre la prepotencia y la impotencia; la baja autoestima y el sentimiento de no ser capaz; la euforia y el desaliento. No es cierta la ecuación adolescencia=júbilo, alborozo, trastorno de conducta... Muy al contrario: muchas veces es un etapa de profunda depresión, de falta de líderes y de sentido de la vida.

ROSER PÉREZ SIMO

Ex jefa del servicio de psiquiatría infantil-juvenil del hospital Sant Joan de Déu