

Adolescencia y sus vicisitudes.



Entrevista realizada por RADIO CORNELLÀ
A Marian Mesa Valladeras y a Yanina Pepe Zanello
Psicólogas del CHMC PSICOLOGÍA.

Sabemos que la adolescencia es un periodo de grandes cambios tanto físicos como emocionales. Pero ¿cómo afectan realmente estos cambios al desarrollo del adolescente?, sabemos acaso...¿qué está sucediendo en la adolescencia actual? Hoy en el espacio de l'Entrevista de Radio Cornellà, abordaremos un tema fundamental para la salud mental y el desarrollo de nuestros jóvenes: la adolescencia y sus vicisitudes.

¿Es la adolescencia una etapa frágil?

Podríamos decir que es una etapa vulnerable, no en el sentido de debilidad, sino por la intensidad y complejidad de las transformaciones que ocurren. El cuerpo cambia, a veces de forma abrupta, y con él se altera la manera en que el adolescente se percibe y es percibido. Esa nueva imagen corporal puede vivirse como extraña o incluso invasiva, el cuerpo se convierte en un mapa en construcción, ya no es el mismo de la infancia, pero tampoco es aún un cuerpo adulto y eso tiene un enorme impacto en la

identidad, en la relación consigo mismos y con los demás.

Pensemos, por ejemplo, en un adolescente que evita mirarse al espejo o que comienza a controlar compulsivamente su alimentación, como una forma de intentar regular lo que internamente se vuelve caótico. Ese cuerpo que cambia no sólo es algo extraño, sino que se transforma en un verdadero campo de batalla simbólico: se disputa entre pulsiones que despiertan, miradas externas que juzgan y un narcisismo que necesita reafirmarse. No es un cambio sólo físico, sino profundamente subjetivo, donde cada marca del cuerpo

puede volverse signo de aceptación o de rechazo. Con esto venimos a certificar que en esta etapa se producen afectaciones, crisis, que no son más que un “DESEQUILIBRIO”, uno pierde el equilibrio en el que venía manteniendo, por ende, vienen a movilizarnos y por tanto repercuten en la salud mental. Además, hay que mencionar que en esta etapa se reactiva una separación simbólica de las figuras parentales. Las figuras de apego cambian, hay un proceso

¿Cómo ha cambiado la adolescencia actual respecto a generaciones anteriores?

Muchísimo. Antes, los cambios eran más graduales. Hoy, los adolescentes están sumergidos, como describe el sociólogo Bauman, *una sociedad líquida*, veloz, que no da tiempo a digerir lo que se vive. Las redes sociales generan una constante sobreexposición que pone a prueba su identidad. El adolescente de hoy, se siente

Pero hoy en día, ese “estar en un auditorio” donde todos te miran, es literal: viven en un escenario virtual donde la mirada del otro, y no uno, “miles” de seguidores, es constante.

Las redes quedan llenas de vidas expuestas, validaciones con likes o críticas en comentarios, todo hace que aumenten las comparaciones...Y eso genera una enorme presión, ansiedad para el adolescente que

exogámico, el círculo social viene a ocupar un lugar prioritario para el adolescente, ya no es sólo “quiero salir con mis amigos”, sino que se produce un verdadero trabajo de duelo: dejar atrás la infancia para lanzarse a un mundo más adulto. A veces ese proceso se expresa en pequeños gestos como rechazar salir con la familia, sentir vergüenza de que los padres te lleven al instituto o te vengán a recoger de una fiesta.

observado todo el tiempo. Lo que antes era una fantasía, como si se encontraran en una especie de auditorio imaginario, donde creer que lo que a él o ella le preocupa es también objeto de preocupación para todos los demás. Creen que los demás prestan tanta atención a su aspecto y a conducta como él mismo se presta. Hay un exceso de tendencia a pensar en sí mismo, sentir un convencimiento de que lo que les sucede es únicamente a ellos.

constantement4e debe luchar no sólo con su proceso interno sino con una necesidad de validación y una hiperconciencia de la imagen.

En la actualidad, los datos son alarmantes: un informe reciente de la OMS indica que los trastornos de salud mental afectan a 1 de cada 7 adolescentes en el mundo. Y en países como España, el 20% de los adolescentes entre 12 y 18 años ha pensado en el suicidio. Sí, aquí tal vez podamos hacer alusión a series como "Adolescencia" de Netflix, de la que tanto se habla últimamente, como nos confrontan con realidades incómodas sobre la juventud actual, los adolescentes de la era digital. La trama sigue a Jamie, un chico de 13 años acusado del asesinato de una compañera de clase, explorando temas como el acoso escolar, la soledad y la influencia de

alguna vez. Además, vemos una sexualización precoz, acceso a sustancias cada vez más jóvenes, y una disolución de los límites. Todo eso suma una carga emocional difícil de sostener.

comunidades en línea que promueven ideologías extremistas. Si bien esta serie en particular, nos permite hacer un sinfín de debates y reflexiones, tomemos al menos, el efecto que tienen las redes en las nuevas generaciones y el abismo tan grande que existe entre estas nuevas generaciones y los adultos.

¿Cómo repercute esto en la salud mental del adolescente?

Como hemos mencionado, el adolescente se encuentra en un estado de transformación, en un estado de cambios fisiológicos, psíquicos e incluso de pensamiento. Pero estos cambios, aunque abruptos, forman parte de una etapa del desarrollo, fundamental para la formación del individuo, tanto a nivel social como emocional. Como lo ilustra tan bien la película de Inside Out 2, cuando se activa el botón de la pubertad.

Es sano transitar esos cambios, despedirnos de esa parte más infantil e ir descubriendo y construyendo los nuevos gustos, ideas y creencias. Empezar a tener más intimidad, a elegir el propio estilo de ropa, lo que queremos estudiar, etc.

El problema aparece cuando no hay recursos simbólicos para tramitar las tensiones de esta etapa, y el malestar empieza a buscar otras vías: ansiedad, depresión, trastornos de la conducta alimentaria, autolesiones. Muchas veces, cuando el adolescente no puede poner en palabras lo que le pasa, lo actúa con el cuerpo. No porque quiera llamar la atención, como a veces se piensa, sino porque el cuerpo se convierte en el único lugar donde algo de ese sufrimiento puede

inscribirse. Las autolesiones, por ejemplo, pueden funcionar como un intento desesperado de nombrar lo innombrable, de regular un dolor interno. Son lo que podríamos pensar como actos que dicen, cuando no hay palabras que alcancen.

El consumo de sustancias también ha aumentado como forma de anestesiar el sufrimiento. Y no es raro ver adolescentes que alternan momentos de euforia con un vacío insoportable. Estamos viendo también un aumento de la psicosis inducida por drogas como el cannabis, que en cerebros en desarrollo puede tener efectos devastadores.

¿Qué pueden hacer los padres para acompañar a sus hijos?

Una pregunta compleja. Porque como hemos ido comentando, cada vez la adolescencia es más larga y más compleja. Sus inicios están siendo con mucha antelación, dejando poco margen a la pubertad y acaba más tardíamente, si es que acaba. Con todo ello y la diferencia generacional, tal vez les diría a los padres que lo más importante *es estar; “lo suficientemente cerca para cuidar y lo suficientemente lejos para no invadir”* No desde el control, sino desde una presencia disponible. Escuchar sin juzgar. No minimizar lo que sienten con frases como “eso no es nada” o “en mis tiempos no pasaba”. Los adolescentes necesitan saber que hay adultos que no se asustan, que pueden contener, incluso cuando ellos

mismos están desbordados. Y por ello los límites, deben existir, pero no como castigo, sino como contorno que da seguridad.

A veces acompañar significa sostener la incertidumbre sin tener todas las respuestas. No se trata de “arreglar” al adolescente, sino de no dejarlo solo en su proceso..

Y eso también implica poder sostenerse como adultos. No desde un rol autoritario, pero tampoco confundidos con ellos. El adolescente no necesita un colega más: necesita figuras de referencia, que puedan marcar un límite sin perder la escucha, que puedan decir “no” sin romper el vínculo. Es decir, una autoridad que no imponga, pero que sostenga. Un adulto que, aunque no tenga todas las respuestas, pueda acompañar en la incertidumbre sin desmoronarse.

*¿Cuándo debemos preocuparnos?
¿Qué señales indican que un adolescente
necesita ayuda profesional?*

Algunas señales de alarma son el aislamiento extremo, cambios bruscos de humor, conductas autolesivas, caída del rendimiento escolar o abandono de intereses.

También debemos prestar atención si hay alteraciones del sueño o de la alimentación, o si se detectan conductas de riesgo como consumo de drogas, relaciones sexuales sin protección, o exposición a retos virales peligrosos. Y por supuesto, nunca hay que subestimar los comentarios sobre la muerte

o el suicidio, aunque parezcan “bromas”. A veces, es la única manera que encuentran para pedir ayuda.

También en la línea de la pregunta, estaría bien poder matizar lo que implica el llevar a un adolescente al psicólogo. Matizar porque el espacio terapéutico no es sólo un lugar al que se va a resolver un problema, sino un lugar donde el adolescente puede empezar a pensar lo que, por el momento, no puede ni decir ni entender. Un lugar donde algo de lo impensado puede tomar forma, sin juicio, sin prisa. A veces basta con que haya alguien que escuche de verdad para que el malestar empiece a encontrar otras salidas.

Por último, **como reflexión final**, podríamos decir que, la adolescencia no es un problema a solucionar, sino un proceso que necesita tiempo, escucha y adultos que no se asusten frente al caos necesario del crecimiento. Tal vez nos podamos despedir con algunas preguntas que inviten a reflexionar sobre “la Adolescencia y sus vicisitudes”:

¿Qué espacio le damos hoy a los adolescentes para ser, para equivocarse, para construir su propio camino sin tantas exigencias ni etiquetas?

¿Estamos los adultos disponibles para escuchar de verdad, sin querer arreglar, sin miedo a lo que los adolescentes puedan decir o callar?

