



Qué es la adolescencia: esto es lo que dice la evidencia científica

La serie de Netflix sobre esta etapa de la vida puso sobre la mesa algunas interrogantes. Así funciona y cambia el cerebro a esta edad.



► La miniserie británica "Adolescencia", estrenada en Netflix, aborda el tema de esta etapa de la vida.

Carlos Montes

Adolescencia, la miniserie británica estrenada en Netflix este mes, aborda de manera cruda y realista los conflictos internos de los jóvenes, exponiendo las consecuencias del bullying, la dificultad para expresar emociones y la falta de acompañamiento adulto.

A través de la historia de Jamie, un joven atrapado en una tormenta emocional, la serie destaca la urgencia de reforzar la educación emocional, el tiempo de calidad con los padres y el apoyo psicológico en esta etapa.

¿Pero qué exactamente la adolescencia? ¿Qué dice la evidencia científica? Se trata de preguntas apremiantes, pues es en la preadolescencia y la adolescencia cuando comienzan a surgir trastornos como la depresión y la ansiedad, y es el momento en que los padres ponen a prueba diferentes capacidades.

En Chile, los principales problemas de salud mental en niños y jóvenes son los trastornos ansiosos y los depresivos. Esto, porque es el momento del ciclo vital en el cual se acentúan con más fuerza los desórdenes afectivos, los que luego se pueden manifestar en una conducta oposicionista desafiante, trastornos alimentarios, autolesiones y problemas asociados a las relaciones de pareja, entre otros.

En esta etapa de la vida (considerada muy importante por los especialistas), una persona debe lidiar con las experiencias sociales, entra en una etapa de aprendizaje y adaptación, responde de manera diferente al estrés, e incluso, pueden aparecer algunas enfermedades mentales.

Científicamente hablando, la adolescencia empieza cuando la hipófisis y el hipotálamo, órganos neuroglandulares ubicados en el cerebro y conectados para formar el eje hipotálamo-hipófisis, comienzan a producir hormonas que estimulan la se-

creción de testosterona y estrógenos.

Además, se produce una sensibilidad importante del cerebro a la dopamina, un neurotransmisor que activa los circuitos para tomar decisiones, y a la oxitocina, otra hormona neurotransmisora, que influye en las relaciones sociales.

Amanda Silva, psicóloga de la Universidad de Chile, señala que en el período del desarrollo neurobiológico en la adolescencia (desde los 12 años a los 21-24, lo que abarca la pre adolescencia, adolescencia y adulto joven) se producen cambios de menor velocidad que en la etapa preescolar y escolar. "No obstante, se caracteriza por la especialización y maduración de las estructuras de la corteza prefrontal, que en general se encarga de las funciones ejecutivas superiores, la impulsividad, la conducta y la regulación del comportamiento".

Con respecto a la toma de decisiones, además, si bien los cambios se dan en menor velocidad que las otras etapas de de-

desarrollo, son propenso a cambios de gran impacto tanto en el cuerpo como en el cerebro, ya que se ve influenciado por la transición de la pubertad, agrega esta última.

La adolescencia, además, se relaciona lo que llamamos trastornos de la afectividad, que es el gran tema en esa etapa, comenta Jaime Silva, psicólogo, investigador y director del Instituto de Bienestar Socioemocional (IBEM-UDD). En este contexto, es que se plantea la importancia que tiene la crianza en el bienestar emocional de los niños y adolescentes.

Para Jaime Silva, "a partir de los estilos parentales de crianza, desarrollamos una forma de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás, motivo por el cual las relaciones parentales son esenciales en la conformación de lo que somos como personas a lo largo de nuestra vida".



► La adolescencia comienza cuando la hipófisis y el hipotálamo comienzan a producir hormonas que estimulan la secreción de testosterona y estrógenos.

de Jamie es un recordatorio de cómo el rechazo social, la falta de apoyo de sus padres, la ausencia de límites y el exceso de redes sociales, pueden llevar a consecuencias devastadoras, establece Labbé.

El investigador de la UDD menciona que la capacidad de poder tener una intimidad emocional con un adolescente o un niño es algo que se construye desde la infancia. Cuando las parentalidades acentúan y exacerbaban las necesidades del adulto, también hay problemas. Entonces es un camino que cada uno de nosotros tiene que recorrer y darse el tiempo para aprender y desarrollar habilidades personales en esa historia que es muy personal y única.

En el caso de los adolescentes, “uno tiene que operar como lo haría con cualquier adulto, es decir, relacionarse desde el compartir criterios más que el dar instrucciones; el adolescente es una persona que necesita desarrollar una autonomía, su punto de vista propio y su capacidad de tomar decisiones para enfrentar el mundo, pero para eso tiene que ir desarrollando un sentido de confianza en su criterio, en la forma en que piensa, en lo que siente y eso se hace a partir de una relación parental donde los padres acogen opiniones, puntos de vista y ellos también presentan los suyos, siempre como un contraste de criterios, no como que yo tengo la razón y tú no”, puntualiza Jaime Silva.

El director del Instituto de Bienestar Socioemocional (IBEM-UDD) añade que se debe tener especial atención cuando los niños o adolescentes comienzan a ser “capturados” por el problema.

Es decir, “cuando ya no solo tiene ansiedad cuando hay prueba, sino que esta ansiedad desemboca en que ya no quiera ir al colegio, que empiece a tener problemas para relacionarse con sus compañeros, en casa está irritable y tu observas cambios que en el fondo te llega a parecer que tu hija o hijo actúa como que fuera otra persona”, enfatiza este último. En ese momento de alarma, aconseja, es cuando se debe buscar ayuda o respuestas en los profesionales de la salud mental.

Más allá de la ficción, la miniserie es un llamado de atención sobre la necesidad urgente de abordar la salud mental de los adolescentes. La detección temprana, el apoyo emocional y la creación de espacios seguros son claves para evitar que historias como la de Jamie se repitan en la vida real. Es fundamental que padres, docentes y la sociedad en su conjunto tomen un rol activo en la promoción del bienestar emocional de los jóvenes, finaliza Labbé.●

En esta línea, agrega el académico de la UDD, que precisamente “desde la parentalidad surge una manera de experimentar emocionalmente el mundo y asociado a eso, una forma de regular las emociones, lo que finalmente determina el estilo socioemocional de cada uno”.

La salud mental infanto-juvenil es un tema crítico en la sociedad actual. En este contexto, Adolescencia, ha generado un fuerte impacto al abordar de manera cruda y realista los desafíos emocionales de los jóvenes.

Uno de los aspectos más reveladores que la serie expone es la dificultad de los adolescentes para identificar y expresar sus emociones. El 36% de los adolescentes reportan un malestar significativo sin poder identificar su causa, reflejando un fenómeno conocido como alexitimia.

Esta falta de herramientas emocionales aumenta el riesgo de trastornos como la ansiedad y la depresión, lo que resalta la

urgencia de un acompañamiento psicológico temprano y adecuado.

La soledad que enfrentan muchos adolescentes hoy en día, producto de la excesiva confianza de los padres en que sus hijos resolverán sus problemas por sí solos o que no hay riesgos importantes con el uso de las pantallas y la desconexión familiar.

“El internet tiene aspectos positivos, pero también entraña riesgos significativos. La exposición prolongada a elementos dañinos puede llevar a problemas graves, como depresión, ansiedad, abuso de sustancias, trastornos alimenticios, traumas, suicidio e incluso homicidio”, señala Mariana Labbé, directora Médica de la clínica especializada en salud mental juvenil, MirAndes Manquehue.

A juicio de Jaime Silva, más que seguir una regla, los padres deben aprender a comprender a un ser en crecimiento, por lo tanto “un buen padre o una buena madre no es alguien que sigue un manual,

sino alguien que es muy atento a la sensibilidad de ese bebé en desarrollo”.

De esta forma, Jaime Silva señala que “una buena parentalidad, es una que explora para obtener aprendizajes y que en el camino aprende a equilibrar lo que el bebé necesita, con lo que el adulto también necesita. Ese es un equilibrio sano. Cuando las parentalidades, por ejemplo, acentúan o exacerbaban las necesidades del niño hay problemas”.

Esto es lo que dice la evidencia científica sobre la adolescencia

Además, la serie no solo destaca el impacto del bullying en la salud mental juvenil. La marginación y el acoso escolar pueden desencadenar trastornos emocionales graves, incluyendo depresión y estrés post-traumático.

La serie visibiliza esta problemática y resalta la importancia de la prevención y el acompañamiento emocional. La historia