

LAS 10 CLAVES DE LA ADOLESCENCIA

En 1955, la película de Nicholas Ray *Rebelde sin causa* creó un estereotipo que permanece en el imaginario colectivo: el adolescente como figura indómita. En el film, Jimmy Stark -James Dean- era la viva imagen del muchacho torturado. Desde entonces, esa etapa de la vida marcada por la oposición a todo, entre otras cosas, ha sido estudiada a fondo. Psicólogos y sociólogos investigan si su comportamiento obedece a un **rito social**, se debe a un **cúmulo de factores biológicos que se activa en un momento dado** o se trata de una combinación de ambos. Aquí intentamos dar respuesta a algunas cuestiones vitales que surgen entre los 11 y los 19 años de edad.

1. ¿Por qué están siempre molidos y comen mucho?

La sorprendente voracidad de los adolescentes responde a razones biológicas: a medida que se alcanza la pubertad, aumenta la necesidad de nutrientes, pues en esta etapa se crece rápidamente. Sin embargo, parecen estar siempre cansados. Esta **fatiga** suele atribuirse a **cambios hormonales, problemas de adaptación y al sobreesfuerzo**. Otra de las causas de este bajón podría ser un retardo en el reloj biológico que controla los ritmos del sueño. Según un equipo de investigadores australianos, los púberes viven en un continuo desfase horario, lo que les hace despertarse un par de horas antes de lo normal. Eso se traduce en falta de energía y sensación de atontamiento.



2. ¿A qué se debe su cara de zombi?

La dificultad que tienen muchos adolescentes para dormir a las horas más habituales tiene que ver con una **modificación en el ritmo circadiano**. Según esta hipótesis, su reloj biológico se invierte con respecto a la infancia y la madurez, esto es, **a los adolescentes el cuerpo les pide dormirse y despertarse más tarde**. Ahora, un estudio del Instituto Politécnico en Berlín, publicado en la revista *Neuroendocrinology Letters* ha desvelado uno de los factores involucrados en esta alteración biológica: la falta de luz natural. En un experimento, los científicos pidieron a unos voluntarios que utilizaran durante varios días unas gafas especiales que evitaban la longitud de onda corta o luz azul. Esa trampa implicó un retraso de 30 minutos de media en el inicio del sueño. Estos expertos señalan que, al no recibir luz diurna, **se retrasa el inicio de producción de melatonina, una hormona que indica al cuerpo la necesidad de dormir**. Pues bien, la aparición de esta hormona se demoró seis minutos por cada día que estuvo limitada la exposición a la luz azul. Las conclusiones concuerdan con los datos de otros estudios que indican que el mayor nivel de melatonina en los adolescentes se da a primera hora de la mañana, cuando el resto de personas se despierta.

3. ¿Por qué nunca piensan las cosas?

Para los adultos, los quinceañeros parecen estar sumidos en el caos. De su mente surgen ideas que no concuerdan con su personalidad y su toma de decisiones parece basada en criterios incoherentes e inestables. Sin embargo, un equipo de investigadores de la Universidad Temple de Filadelfia (EE UU), ha negado en la revista *American Psychologist* que el problema se deba a su supuesta irracionalidad. Lo cierto es que los jóvenes de esta edad alcanzan conclusiones del mismo modo que los adultos. Su problema es que **carecen de las habilidades sociales necesarias para mantener sus decisiones**. No han adquirido la suficiente capacidad de coordinación entre lo que piensan y lo que hacen. En la investigación, realizada por franjas de edad, se llegó a la conclusión de que su aptitud resolutoria alcanzaba pronto el nivel de cualquier adulto. Los adolescentes demostraron ser capaces de optar de forma razonada ante dos alternativas planteadas sobre distintos aspectos de su vida cotidiana, salud o problemas legales. Pese a ello, se comprobó que la mayoría perdía esa capacidad lógica en cuanto intervenían en el proceso sus compañeros.

4. ¿Es verdad que no se concentran?

Muchas veces da la impresión de que el más mínimo estímulo hace que un adolescente abandone cualquier actividad que sus padres consideran importante. Pero no se trata de vaguería. Según un estudio del Instituto de Neurociencia Cognitiva de la University College, en Londres, en la adolescencia se mantiene parte de la estructura cerebral de la niñez. Así, los sesos siguen realizando tareas innecesarias incluso en el momento en que el sujeto debería estar centrado en un solo asunto. Mediante escáneres de resonancia magnética, los investigadores comprobaron que, **cuando un joven intenta concentrarse en una tarea ignorando los estímulos que puedan distraerle, presenta una gran actividad en el córtex prefrontal, un área involucrada en la toma de decisiones cotidianas**. Es decir, a la vez que intenta enfocar su mente en un trabajo, está pensando en sus problemas de pareja, discusiones con los amigos o sus estudios.

5. ¿Qué les seduce tanto de las drogas?

En esta ocasión, han sido unos científicos de la Universidad de Yale (EE UU), los que han aportado datos relevantes sobre las bases fisiológicas de otro fenómeno clásico de esta edad: la mayor vulnerabilidad a las adicciones. La inmensa mayoría de las personas que dependen de sustancias como el tabaco, el alcohol o la cocaína se han iniciado en su consumo durante la adolescencia. La cuestión es si, además de factores psicológicos -como la importancia que se da a las opiniones de los amigos y al papel que el individuo tiene en el grupo-, existen detonantes biológicos que expliquen la propensión a fumar, beber o drogarse. Un estudio que ha aparecido en la revista *American Journal of Psychiatry* sostiene que **las zonas del cerebro que ejercen el autocontrol sobre los impulsos no están totalmente formadas en la adolescencia**. Por lo tanto, la tendencia a la adicción no es sólo un trastorno del comportamiento, sino también un problema de desarrollo neuronal. Según los expertos de la citada universidad, los grandes cambios bioquímicos que se producen en esta etapa de la vida llevan a la persona a **buscar nuevas experiencias sin que estén listos los mecanismos fisiológicos de contención**.

6. ¿Por qué son tan temerarios?

También hay una causa orgánica detrás de la conducta imprudente que exhiben muchos adolescentes. Un estudio de la Universidad de Texas (EE UU), determinó que en esta etapa vital tiene lugar **una gran actividad en el sistema mesolímbico, una región donde el neurotransmisor predominante es la dopamina**. Este mensajero químico está muy implicado en el sistema de recompensa cerebral. Todas las experiencias placenteras naturales -por ejemplo, provocadas por la comida o el sexo- y artificiales -inducidas por las drogas- concurren con una liberación de dopamina. Cuanto más se activa el sistema dopaminérgico, mayor es la sensación de euforia que se experimenta. Por otra parte, la **dopamina** está más relacionada con la expectativa del refuerzo que con la recompensa misma, es decir, se libera más con el deseo que con la satisfacción que este produce. **Las conductas de riesgo, como hacer puenting o experimentar con drogas, son estimuladas por esta sustancia**. Y ello concuerda con la investigación de la Universidad de Texas, según la cual los adolescentes liberan en determinados momentos una gran cantidad de dopamina. Esto les hace proclives a ciertas actividades arriesgadas de las que pueden arrepentirse cuando se reducen los niveles del neurotransmisor.

7. ¿Por qué sufren cambios de humor repentinos?

Las alteraciones fisiológicas explican en buena medida por qué los adolescentes suelen estar más malhumorados de lo que parece normal. Las descargas de hormonas que se vierten en el organismo pueden producir transiciones rápidas de tristeza a alegría o de amabilidad a furia. Pero hay otro factor que es fundamental, según una reciente investigación de la organización *Sleep Scotland* (Escocia): la **falta de sueño**. Este colectivo ha detectado que los cambios en el estado de ánimo se corresponden con épocas en que dormimos muy pocas horas. En el caso de los púberes, se debe sobre todo a la gran cantidad de tiempo que dedican por las noches a los videojuegos, a la televisión o a internet. Esto propicia que muchos jóvenes sólo duerman entre cuatro y cinco horas al día, lo que influye de manera determinante en sus drásticos cambios emocionales.

8. ¿Les importa mucho lo que opinen sus colegas?

La psicóloga Helen Jones Emmerich, de la Universidad del Estado de Nueva York, constató científicamente a mediados de los años 70 algo que parecía de sentido común: **los adolescentes dependen más de la opinión de sus amigos que de la de sus padres**. Esta influencia se da sobre todo en temas como la manera de vestir, los hábitos de diversión o la forma de resolver problemas escolares. En asuntos como la elección de un empleo o la resolución de un conflicto moral profundo tienen menos peso, pero el influjo de sus coetáneos sigue presente. Según algunos investigadores, los adolescentes dependen tanto del criterio ajeno porque a esa edad hay muchos factores psicológicos que sólo se optimizan cuando tienen una buena retroalimentación de sus amigos. Por ejemplo, en un reciente estudio, unos psiquiatras llegaban a la conclusión de que la reputación social del joven explica en gran parte su mayor o menor sentimiento de soledad, autoestima y satisfacción vital. Por otra parte, estos investigadores advierten que a estas edades parece esencial satisfacer las expectativas del grupo de referencia, lo que puede ser un factor positivo para determinados jóvenes, pero a la vez promover su lado más violento y antisocial.

9. ¿A qué vienen tantos mensajitos de celular?

Una reciente investigación de la Universidad de Michigan ha revelado que los adolescentes realizan la mayoría de sus comunicaciones a través de mensajes de texto, a pesar del uso masivo del correo electrónico y el éxito de las redes sociales, como Facebook o Twitter. El volumen es impresionante: una media de **30 mensajes al día en el caso de los chicos y de 80, en el de las chicas**. Las razones tienen que ver con un formato que impone la **brevedad** -lo cual les gusta- y la difusión casi universal, ya que prácticamente todo el mundo tiene teléfono móvil. El estudio encuentra, además, otro factor que explica esta expansión: el sentido de privacidad. Los mensajes parecen notas secretas, lo que los convierte en el medio ideal para **mensajes íntimos**. Sin embargo, hay un dato curioso que nos hace reflexionar sobre el tipo de comunicación que se establece con los padres: en la mayoría de los casos, para hablar con sus progenitores los chavales prefieren utilizar llamadas de voz. ¿Quizás porque a ellos no les cuentan todos sus secretos?



10. ¿Por qué son tan susceptibles?

Los jóvenes son quisquillosos a la hora de aguantar bromas sobre ciertos temas. Eso es algo que todo el mundo ha podido constatar gracias a la cara que se le queda al adolescente cuando considera que ha sufrido una broma de mal gusto. Pero a pocos investigadores se les había ocurrido relacionar esta suspicacia con los cambios hormonales. Un dermatólogo, del Norfolk and Norwich University Hospital (Reino Unido), tenía la costumbre de pasear por la calle montado en un monociclo. Con el tiempo, empezó a observar que las reacciones de los viandantes eran similares y fácilmente agrupables por edad y sexo. Eso le llevó a pensar en que debía de haber algún factor biológico subyacente, por lo que decidió realizar un estudio. El resultado, que apareció hace tres años en el *British Medical Journal*, avala la hipótesis de que **la descarga de andrógenos, como la testosterona, produce una reacción más agresiva hacia lo chocante**. De hecho, las actitudes más violentas -por ejemplo, de peatones que intentaban hacerle caer del monociclo- provenían casi siempre de niños de unos 11 años. Esta respuesta se canaliza con la edad y deriva en ataques verbales, típicos de la adolescencia. Pero persiste esa tendencia bioquímica al rechazo de cualquier acto que el joven considere una excentricidad de adultos. Es como si hubiera una propensión a ofenderse cuando se considera que una persona madura está haciendo el ridículo. ¿Vergüenza ajena, necesidad de situar a los padres en su rol o simple falta de sentido del humor? ¡Quién sabe!

Fuente: <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/las-10-claves-de-la-adolescencia>