

# FORMACIÓN CONTINUADA



Artículo disponible en:  
[www.sietediasmedicos.com](http://www.sietediasmedicos.com)

Evaluación y acreditación en:  
[www.aulamayo.com](http://www.aulamayo.com)

Cada tema está acreditado por el Consell Català de Formació Continuada de les Professions Sanitàries-Comisión de Formación Continuada del Sistema Nacional de Salud con **0,2 créditos**



## TEMA 3 PSICOLOGÍA DEL ADOLESCENTE Y SU ENTORNO

**P.J. Ruiz Lázaro**

Centro de Salud Manuel Merino. Alcalá de Henares (Madrid). Servicio Madrileño de Salud

### Objetivos de aprendizaje

- ▶ **Saber cuáles son las metas que alcanzar en el desarrollo psicológico de un adolescente.**
- ▶ **Conocer los cuatro duelos o pérdidas que tiene que afrontar el adolescente.**
- ▶ **Reconocer los cuatro estados en la evolución de la identidad**
- ▶ **Saber cuáles son los síntomas que sugieren vulnerabilidad psicológica en un adolescente.**

## ADOLESCENCIA

### Josep Bras Marquillas

Coordinador pediátrico de la Unidad de Investigación, Formación Continuada y Docencia del ICS de Barcelona. Pediatra de Atención Primaria. ABS Poble Nou. Barcelona

El adolescente: ¿ese monstruo?

Adolescentes: ¿los grandes olvidados de las consultas?

Psicología del adolescente y su entorno

La tormenta hormonal del adolescente

### Generalidades

#### Desarrollo psicológico

La adolescencia es una etapa fundamental en el desarrollo psicológico de una persona, pues es el periodo en el que se forja su personalidad, se consolida su conciencia del yo (adquirida en la primera infancia), se afianza su identidad sexual y se conforma su sistema de valores. Es una época de búsqueda, de oposición, de rebelión, de extremismo a veces; la edad de los ideales, de verlo todo claro para, al instante siguiente, verse inmerso en la confusión mental más absoluta; de transgredir normas y de ir en contra de todo y de todos; de revolución personal para, poco a poco, ir reconstruyendo el propio yo fragmentado. Desde el punto de vista fenomenológico, la psique del adolescente se halla en un proceso de consolidación en el que ha de producirse la integración psíquica del cuerpo sexuado púber y la progresiva emancipación de las figuras parentales:

- Frente a la impotencia de los cambios puberales (por efecto de la fisiología y no del poder del yo), el adolescente intenta ser dueño de su cuerpo mediante las modas o imprimir su marca y su derecho de pro-

piedad sobre su cuerpo, por lo que recurre, por ejemplo, a tatuajes o a *piercings*.

- Siente la necesidad paradójica de, por un lado, romper el cordón umbilical y despegarse del cuerpo materno y de los objetos vinculares de la infancia, y por otro, apropiarse de la fuerza de los padres y acabar con las identificaciones paternas, por ejemplo reivindicando su derecho a la diferencia.

#### Metas

Las metas que conseguir durante la adolescencia son: adaptarse a los cambios corporales, afrontar el desarrollo sexual y los impulsos psicosexuales, establecer y confirmar el sentido de identidad, sintetizar la personalidad, independizarse y emanciparse de la familia, y adquirir un sistema de valores respetuoso con los derechos propios y ajenos. Para alcanzar estas metas, según Arminda Aberastury, el adolescente tiene que afrontar cuatro duelos o pérdidas:

- El duelo por el cuerpo infantil perdido. En no pocas ocasiones, el adolescente contempla sus cambios como algo externo frente a lo cual él

es un espectador impotente de lo que le ocurre a su cuerpo. De ahí las muchas horas que se pasa ante el espejo. Ha de despedirse de su cuerpo infantil, que hasta ese momento mantenía toda su imagen psicológica.

- El duelo por el rol y la identidad infantil. Debe renunciar a la dependencia de sus padres y asumir responsabilidades que muchas veces desconoce.
- El duelo por los padres de la infancia. Tiene que despedirse de la imagen idealizada y protectora de sus padres para obtener, si todo va bien, autonomía.
- El duelo por la bisexualidad infantil perdida.

### **Conflictos de dependencia infantil**

Los procesos de duelo comportan para el adolescente la existencia de numerosas formas de angustia, ya que ha de destruir ataduras muy ancladas a su estructura personal; para no destruirlas, muchos adolescentes adoptan formas regresivas y actitudes infantiles. Esto hace que los padres no acaben de comprenderlos, porque esperan otro tipo de reacción. Esto se manifiesta sobre todo cuando los adolescentes, por instinto de defensa, adoptan actitudes agresivas hacia los padres. El adolescente en el fondo siente que los necesita, pero no lo quiere admitir. El amor se convierte en agresión. Esta agresividad provoca en el adolescente un sentimiento interior de culpa, que no acaba de aceptar, lo que lo lleva a culpar a los padres de todo lo que le está pasando, y como esto le provoca una angustia más fuerte, siente una mayor necesidad de ayuda (que, sin embargo, le costará mucho pedir y aceptar). Las luchas y rebeldías externas del adolescente muchas veces no son más que el reflejo de los conflictos de dependencia infantil que íntimamente aún persisten.

### **Superación de los duelos**

Según John Bowlby, para superar los duelos el adolescente debe atravesar para cada uno de ellos las siguientes fases:

- Protesta. Se rechaza la idea de pérdida, lo que trae consigo una ruptura con la realidad de carácter defensivo, que implica irritación y decepción.
- Desesperación. Se admite la pérdida, con la consiguiente nostalgia y anhelo de lo que se ha perdido. Es una fase caracterizada por la desorientación.
- Desapego. Se logra la renuncia al objeto y la adaptación a la vida sin él, lo que posibilita el apego a nuevos objetos.

### **Desarrollo cognitivo**

En el desarrollo cognitivo cabe distinguir distintas dimensiones: la inteligencia, la capacidad crítica, la imaginación, el aspecto afectivo y la personalidad.

### **Inteligencia**

El adolescente desarrolla la capacidad de razonar en abstracto. En la adolescencia se realiza el paso gradual a un pensamiento más objetivo y racional. El adolescente va adquiriendo una mayor habilidad para generalizar, una mayor capacidad para usar abstracciones; la posibilidad de aprender el concepto de tiempo y el interés por problemas que no tienen una implicación personal inmediata. Empieza a pensar abstrayéndose de las circunstancias presentes y a elaborar teorías sobre todas las cosas. Es capaz de razonar de un modo hipotético y deductivo (es decir, a partir de hipótesis gratuitas) y, procediendo únicamente por la fuerza del propio raciocinio, llegar a conclusiones. Los progresos del razonamiento están vinculados al descubrimiento de las ideas generales, que tiene lugar hacia los 14 años, al hallazgo de las trabazones lógicas que unen estas ideas entre sí, así como a la posibilidad de pasar de la simple verificación a la demostración teórica. Razonar es para el adolescente una necesidad vital, y si no puede satisfacerla hablando con adultos, la sacia dedicándose a múltiples actividades, que abandona a menudo en cuanto ha ejercitado su razón. Razona sobre todo lo habido y por haber, de forma gratuita, como si fuera un deporte. Antes de emplear la razón en su finalidad pro-

pia, comenzará por saborear la alegría de afirmarse como persona capaz de razonar. Es el despertar del pensamiento personal. Se trata de adquirir un dominio en la actividad intelectual y al mismo tiempo de afirmar la propia personalidad; de ahí la tozudez con que el adolescente defiende sus proposiciones, aunque a veces incluso él mismo es consciente de la falacia de su argumentación.

### **Edad de la crítica**

El adolescente juzga y discute; no siempre lo manifiesta externamente, porque el temor puede impedirselo, pero al menos en su fuero interno opondrá objeciones a lo que se le inculca desde el exterior. Lo critica todo. Es una oportunidad más de tomar conciencia de sí mismo, midiéndose con cuanto lo rodea. Descubre que la verdad no depende de la intensidad afirmativa de los adultos, sino de la correspondencia con criterios intrínsecos. El criterio de certidumbre, que hasta ahora fiaba a la seguridad de sus padres o educadores, se le presenta brutalmente inseguro. La solidez de su círculo familiar y educativo, que hasta ese momento juzgaba como absolutamente indispensable, de ahora en adelante le parecerá un obstáculo que forzadamente ha de desaparecer si quiere desenvolver su actividad de una manera autónoma. El hecho de que se le presente una afirmación apoyada en una autoridad es motivo suficiente para que, por eso mismo, la considere peligrosa para su libertad y, por tanto, enojosa. Por eso, la mayoría de las veces no es el carácter dudoso de una aserción el motivo de las críticas que el adolescente lanza contra ella, sino la violencia de la autoridad que trata de imponérsela a su inteligencia. El mecanismo de la ultracompensación lleva al adolescente a negar o afirmar tanto más categóricamente las cosas cuanto más acentuada sea su sensación de inferioridad frente a los adultos.

### **Imaginación**

#### *Edad de la fantasía*

La imaginación del adolescente está tremendamente exaltada. La principal

causa es su fina sensibilidad, siempre ávida de nuevas experiencias sensibles. Como el mundo real no ofrece bastante campo ni proporciona suficiente materia a las desmedidas apetencias de sentir que existen en él, el adolescente se refugia en un mundo fantasmagórico, donde se mueve a sus anchas y que le proporciona situaciones a su gusto, para poder sentir novedades o repetir experiencias ya vividas. Este ejercicio de la imaginación desempeña una función constructiva y creadora, ya que permite al adolescente pensar en el futuro, formarse una visión panorámica de su existencia, dando sentido y motivación a acciones que, en el presente inmediato, no parecen tenerlo. A veces, la imaginación puede ser también un peligroso mecanismo de evasión de la realidad. Para defender el concepto que tiene de sí mismo, el adolescente puede recurrir a procedimientos como la evasión en el sueño y en la fantasía, para tener ocupada la mente e impedir la reflexión sobre verdades que le resultan penosas.

### *Edad de los ideales*

El adolescente se plantea la cuestión del significado del mundo que se ofrece a nuestros sentidos, lo que le lleva al mundo de los valores y de los ideales. El idealismo del adolescente es, ante todo, un irrealismo, una evasión hacia el ensueño, una huida del mundo real que le rodea, con el fin de construir en la imaginación un mundo donde se encuentre a gusto. La razón de esta evasión es que el adolescente se siente aplastado por un universo de dimensiones enormes, misteriosas, hostiles; su personalidad le parece extremadamente débil, pobre, embrionaria, frente a un mundo infinitamente complejo, hecho de ideas, de situaciones, de múltiples contradicciones, frente a un mundo que no se preocupa lo más mínimo de él y en el que, quiera o no, tendrá que integrarse.

### **Desarrollo afectivo**

#### **Emotividad y sensibilidad**

La adolescencia es un periodo de riqueza emotiva y de intensa sensibili-

dad. La gama de emociones del adolescente se amplía, se diferencia, se enriquece de matices, se hace más interior y, gradualmente, más consciente. La sensibilidad avanza en intensidad, amplitud y profundidad. Mil cosas ante las que ayer permanecía indiferente harán patente hoy su afectividad. En este proceso influyen, entre otros, factores fisiológicos (cambios hormonales) e intelectuales (el pensamiento racional hace posible la aparición de nuevos sentimientos). La esfera sentimental es, por tanto, más rica y multiforme que en la preadolescencia, pero también es menos equilibrada y más reprimida. La dependencia en la escuela y en el hogar obliga al adolescente a rechazar hacia su interior las emociones que lo dominan. De ahí la viveza de sus reacciones emocionales: ante el menor reproche, a menudo se mostrará rebelde o colérico; por el contrario, una manifestación de simpatía, recibir un cumplido, hará que se sienta radiante, entusiasmado y gozoso. Así, es natural que el adolescente sea muy sensible a los juicios que se formulan sobre él. En cada uno de estos juicios halla un motivo de aliento o de inquietud. Propenso a los extremos, valora en exceso todo lo que proviene de los adultos. Por eso éstos deben sopesar bien sus palabras, cuyas repercusiones reales en el ánimo del adolescente ignoran a menudo en la vida ordinaria. Esta ignorancia de los adultos se ve facilitada porque el adolescente, al mismo tiempo que muestra atención a los juicios que se formulan sobre él, manifiesta expresiones de independencia y de oposición que llevan a creer en una perfecta indiferencia. Desconocer esta ambivalencia puede causar malentendidos o, lo que es peor, hacer que los adultos se muestren también indiferentes, cuando en realidad el adolescente necesita más que nunca ser animado y estimulado.

#### **El factor social**

Para comprender la vida emotiva del adolescente también es preciso tener en cuenta el papel que ha de asumir en la sociedad y las nuevas adaptaciones que deberá realizar para llegar al

estado adulto. Numerosas circunstancias son capaces de provocar una descarga emotiva intensa, o al menos una cierta ansiedad, entre ellas los obstáculos que encuentra en la familia y en la escuela, el deseo cada vez mayor de independencia, la adaptación que debe realizar en relación con el sexo contrario, las mayores dificultades de la enseñanza secundaria, los compromisos no siempre fáciles entre el deseo de ser uno mismo y el de vivir con los demás, la elección de una profesión...

#### **Las experiencias pasadas**

No hay que olvidar que el adolescente ya tiene una historia emocional. Su afectividad puede verse abrumada por problemas y conflictos sin resolver que, incluso en circunstancias normales, hacen ardua su adaptación actual.

### **Desarrollo de la personalidad**

#### **Afirmación de sí mismo**

La adolescencia es clave para la afirmación de uno mismo, para el descubrimiento reflexivo del yo y del mundo (el no yo); es la época más clara de oposición al ambiente. El adolescente tiene ante sí tres problemas vitales fundamentales: el trabajo, la vida social y el amor. Y, por encima de ellos, el problema de sí mismo. Las respuestas del adulto ya no lo satisfacen; es preciso llegar a una respuesta personal, a una toma de conciencia reflexiva y personal ante la vida. La personalidad se afirmará de forma negativa o positiva: en el primer caso, oponiéndose a otros, sobre todo padres y maestros, o mostrándose susceptible cuando siente que no se respeta su dignidad o no es «tomado en serio» o comprendido; en el segundo caso, manifestando su singularidad cuando menos de forma superficial en la indumentaria y el cuidado del cuerpo, en el gesto y en el andar, en el modo de hablar, en las costumbres y la conducta.

#### **Desarrollo de la identidad**

Los cambios físicos, intelectuales y sociales suscitan en el adolescente una crisis de identidad («¿quién soy yo realmente?»). Para resolverla, tiene que desarrollar tres vertientes de su nueva

identidad: a) la sexual, que no debe confundirse con la masculinidad o femineidad, adquirida mucho antes y que exige a la vez una buena concepción de su rol sexual y una cierta comprensión de su propia sexualidad; b) la vocacional, y c) la ideológica, basada en un sistema de creencias, valores e ideas.

En cierto sentido, el adolescente debe imaginar el papel que tendrá que desempeñar en la edad adulta. Si no llega a definir un rol apropiado, a concebir un sistema de vida, permanecerá en un estadio que Erikson llama de «dispersión de roles» o de «difusión de la identidad».

Para Marcia, hay dos elementos clave en el desarrollo de la identidad, la crisis y el compromiso: «crisis se refiere al periodo que pasan los adolescentes intentando elegir entre alternativas significativas para ellos; el compromiso se refiere al grado de implicación personal que muestra el individuo». Una identidad madura se logra cuando el individuo ha experimentado una crisis y se ha comprometido con una ocupación o una ideología. Según este autor, existen cuatro estados en la evolución de la identidad:

- Identidad difusa. Los sujetos no han experimentado un periodo de crisis ni se han comprometido con una ocupación, una religión, una filosofía política, con roles sexuales o con opciones personales de conducta sexual. No han experimentado una crisis de identidad en relación con cualquiera de estos puntos ni tampoco han pasado por el proceso de reevaluación, buscando y considerando alternativas. La difusión expresa o bien un estadio precoz de formación de la identidad (la persona no ha conocido un periodo crítico de puesta en cuestión), o bien un fracaso al término de la adolescencia (ha conocido una crisis pero no ha tomado ningún compromiso).
- Moratoria. Se caracteriza por el conflicto sin toma de decisión. La persona está comprometida en la crisis pero no toma decisiones, no hace elecciones.

- Identidad prestada o «forclusión». Es lo opuesto a la moratoria. El individuo no ha conocido crisis ni periodo de cuestionamiento, pero ha tomado decisiones y compromisos; simplemente ha asumido los valores de sus padres sin cuestionar los valores personales.
- Identidad realizada. La persona ha conocido un periodo de conflictos y ha asumido compromisos personales. Ha experimentado una moratoria psicológica, ha resuelto sus crisis de identidad evaluando detenidamente varias alternativas y elecciones, y ha llegado a conclusiones y a decisiones por sí misma. Está altamente motivada hacia el logro y es capaz de alcanzar el éxito, no tanto por su gran competencia como por haber logrado altos niveles de integración intrapsíquica y adaptación social.

Los adolescentes que han desarrollado su identidad o se hallan en el estado de moratoria son más autónomos, logran mejores resultados escolares y tienen una mejor autoestima que sus iguales que se hallan en los estados de forclusión o de difusión. El estado de identidad prestada de los adolescentes es con frecuencia un síntoma de dependencia neurótica. Estos sujetos, muy dados al autoritarismo y la intolerancia, muestran un alto grado de conformidad y convencionalismo y generalmente se sienten satisfechos con su formación; sin embargo, en situaciones de estrés tienen un bajo rendimiento. Su seguridad consiste en evitar cualquier cambio o estrés. Al adolescente que no alcanza completamente el estado de identidad realizada, le resulta difícil entablar una verdadera relación íntima, lo que puede conducirlo a replegarse en una forma de aislamiento social. Para Erikson, la llave de la verdadera intimidad es la apertura total, la capacidad parcial de abandonarse al sentimiento de ser separado del otro y la voluntad de crear una nueva relación dominada por la idea de «nosotros» antes que por la de «yo». Un estancamiento prolongado en un estado de identidad difusa, sin mayor desarrollo, puede conducir a la desintegración de la personalidad y

propiciar un trastorno psicopatológico que puede conducir a la esquizofrenia o al suicidio.

### **Tendencia grupal**

En la búsqueda de la identidad, el adolescente recurre como comportamiento defensivo a la uniformidad (tendencia grupal), que le brinda seguridad y estima personal. Tiene lugar un proceso de sobreidentificación masiva, en que todos se identifican con cada uno, y que explica, por lo menos en parte, el proceso grupal en el que participa el adolescente. A veces el proceso es tan intenso que la separación del grupo parece casi imposible y el individuo pertenece más al grupo de coetáneos que al grupo familiar. El fenómeno grupal adquiere una relevancia crucial, ya que se transfiere al grupo gran parte de la dependencia que anteriormente se mantenía con la estructura familiar, y en especial con los padres. El grupo constituye así la transición necesaria en el mundo externo para lograr la individuación adulta. Después de pasar por la experiencia grupal, el individuo podrá empezar a separarse y asumir su identidad adulta. En ocasiones se produce «una identificación negativa», basada en el reconocimiento del adolescente con figuras negativas pero reales; es preferible ser alguien perverso, indeseable, a no ser nada. Esto constituye una de las bases del problema de las pandillas de delincuentes.

### **Contradicciones sucesivas en las manifestaciones conductuales**

La conducta de adolescente está dominada por la acción, que es la forma más típica de expresión en este periodo de la vida. El adolescente no puede mantener una línea de conducta rígida, permanente y absoluta, aunque muchas veces lo intenta y lo busca. A menudo se dice que la personalidad del adolescente es «esponjosa»; una personalidad permeable, que lo recibe todo y que también proyecta enormemente, es decir, una personalidad en la que los procesos de proyección e introyección son intensos, variables y frecuentes. Es el mundo adulto el que no tolera los cambios de conducta del

**Tabla 1. Factores de riesgo psicopatológico infantojuvenil**

<b>Circunstancias de la concepción y el embarazo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Embarazo en la adolescencia</li> <li>• Hijos no deseados al final del embarazo</li> <li>• Hijos concebidos en violaciones</li> <li>• Muerte de hermanos o familiares directos durante el embarazo</li> <li>• Embarazo de riesgo clínico</li> <li>• Enfermedades graves de la madre o el feto</li> <li>• Conductas y situaciones de riesgo prenatal: alcohol, drogas, problemas laborales o ambientales</li> <li>• Consecuencias de medidas diagnósticas y terapéuticas</li> </ul>
<b>Circunstancias perinatales adversas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partos gravemente distócicos</li> <li>• Prematuridad</li> <li>• Apgar bajo, sufrimiento fetal o perinatal</li> <li>• Recién nacido con enfermedad congénita o malformaciones</li> <li>• Separación prolongada de la madre y el lactante</li> <li>• Hospitalización prolongada de la madre o del bebé</li> </ul>
<b>Características temperamentales difíciles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temperamento difícil</li> <li>• Irritabilidad o tristeza importantes</li> <li>• Irregularidades en los hábitos básicos de comer, dormir y evacuar</li> <li>• Reacciones excesivas o desmesuradas a los estímulos</li> <li>• Dificultades en las adaptaciones a los cambios del medio (personas, objetos, alimentos...)</li> <li>• Inhibición conductual (predictor de trastorno ansiedad)</li> <li>• Apatía, lentitud o dificultad al responder</li> <li>• Retraimiento social</li> <li>• Rechazo de lo desconocido</li> <li>• Vinculación ansiosa a la madre o figura sustitutiva</li> <li>• Activación vegetativa intensa en esas u otras circunstancias</li> </ul>
<b>Enfermedades crónicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asma, obesidad, convulsiones, diabetes, neoplasias, sida</li> <li>• Déficits sensoriales y secuelas de enfermedades del sistema nervioso central</li> <li>• Enfermedades metabólicas que originan déficits o importante ansiedad en los padres</li> </ul>
<b>Situaciones traumáticas concretas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muerte de uno de los padres o de un hermano</li> <li>• Separación de los padres</li> <li>• Nacimiento de hermanos (en familias vulnerables)</li> <li>• Hospitalización prolongada (del niño o de familiares o allegados próximos)</li> <li>• Cambios escolares importantes</li> <li>• Ausencias prolongadas de uno o de los dos progenitores</li> <li>• Derrumbe socioeconómico familiar</li> </ul>
<b>Características familiares</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familias extremadamente rígidas y con límites impermeables</li> <li>• Padres muy jóvenes o muy mayores</li> <li>• Conflictos graves y crónicos de pareja</li> <li>• Familias monoparentales</li> <li>• Enfermedades crónicas, invalidantes o graves</li> <li>• Padres con déficits sensoriales</li> <li>• Apego ansioso, rechazo primario o secundario</li> <li>• Trastornos psiquiátricos severos de los padres</li> <li>• Trastornos delirantes, esquizofrenia</li> <li>• Trastornos depresivos mayores, episodios de manía</li> <li>• Intentos de suicidio</li> <li>• Trastornos graves de la personalidad</li> <li>• Alcoholismo o abuso de otras drogas</li> <li>• Padres con institucionalización prolongada en la infancia</li> <li>• Abandono, negligencia, malos tratos físicos o psíquicos</li> <li>• Falta de contacto afectivo y lúdico entre el hijo y el progenitor o los progenitores</li> <li>• Madre sin apoyo socioeconómico</li> <li>• Promociones o cambios profesionales que impliquen cambios internos o externos radicales en los comportamientos de uno o de los dos progenitores</li> <li>• Vinculación ansiosa o rechazo primario o secundario por parte de la madre</li> <li>• Somatizaciones reiteradas</li> <li>• Consultas, exploraciones y hospitalizaciones reiteradas</li> <li>• Consulta en múltiples instituciones</li> <li>• Ingreso prolongado en hospitales o asilos</li> <li>• Hermanos con actividades antisociales</li> </ul>

adolescente, el que no acepta que pueda tener identidades ocasionales, transitorias y circunstanciales, y que por ende exige de él una identidad adulta, que por supuesto no tiene por qué tener.

### **Necesidad de seguridad, comprensión y confianza**

El adolescente necesita seguridad, y para tenerla hace falta que llegue a dominar la anarquía de las tendencias, la confusión de los instintos. Revelar al adolescente tanto las riquezas como las debilidades de su ser en evolución supone enseñarle a aceptarse tal como es, con lucidez, es decir, proporcionarle bases sólidas, objetivas, sobre las que construir su personalidad. Mediante el conocimiento de sí mismo, el adolescente podrá disipar las inquietudes que nacen del brote desordenado de sus fuerzas interiores y ya no temerá sus bruscos cambios de humor y sus inestabilidades. Quien se conoce empieza ya a dominarse. El adolescente encuentra también seguridad en la comprensión y la confianza que le demuestran. Le gusta que sean sinceros y leales con él, que contesten a sus preguntas, que le reciban bien y que le atiendan. Desea que se tomen en cuenta sus palabras, sus problemas, sus actividades. Precisa que se le anime y se le felicite. De esta manera, sabiéndose comprendido, atendido, apoyado por sus adultos de referencia, puede trabajar con mayor seguridad en el pleno desarrollo de su personalidad. Como decía Mauricio Knobel: «Solamente si el mundo adulto lo comprende adecuadamente y facilita su tarea evolutiva, el adolescente podrá desempeñarse correcta y satisfactoriamente, gozar de su identidad, de todas sus situaciones, aun de las que aparentemente tienen raíces patológicas, para elaborar una personalidad más sana y feliz. De lo contrario, siempre se proyectarán en el adolescente las ansiedades del adulto y se producirá ese colapso o crisis de enfrentamiento generacional, que dificulta el proceso

## **RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DIARIA**

- Las luchas y rebeldías externas del adolescente muchas veces no son más que el reflejo de los conflictos de dependencia infantil que íntimamente aún persisten.
- Revelar al adolescente tanto las riquezas como las debilidades de su ser en evolución significa enseñarle a aceptarse tal como es, con lucidez, es decir, proporcionarle bases sólidas, objetivas, sobre las que construir su personalidad.
- Un estancamiento prolongado en un estado de identidad difusa, sin mayor desarrollo, puede conducir a la desintegración de la personalidad y propiciar un trastorno psicopatológico que puede conducir a la esquizofrenia o al suicidio.

evolutivo y no permite el goce real de la personalidad». La presencia de adultos que sintonicen con esa necesidad de lealtad y de sinceridad, con la necesidad de libertad y acción, representa en sí misma una seguridad para los adolescentes. Si se sienten encuadrados (pero no avasallados), aconsejados cuando lo piden (pero no arbitrariamente dirigidos), los adolescentes se muestran deseosos de aprovechar la experiencia de los adultos. Reconocen la necesidad que tienen de guías seguros y desinteresados, que les quieran de verdad y que sepan dejarles tomar la iniciativa y hacerse responsables.

### **Distinguir lo normal de lo patológico**

Es importante conocer cuáles son los síntomas que sugieren vulnerabilidad psicológica en un adolescente: respuesta emocional inadecuada, explosiones de irritabilidad o rabia, inquietud emocional, aplanamiento afectivo, comportamiento peculiar, suspicacia, retraimiento, cambios en el funcionamiento social (problemas en sus relaciones con amigos y familiares, aislamiento social), dificultades para concentrarse o en la memoria, alteraciones del estado de ánimo (depresión, ansiedad), preocupación por pensamientos extraños o ideas que son difíciles de ignorar (cree que hay

personas que hablan de él o intentan hacerle daño), abuso de drogas, limitación en el desempeño de roles y/o realización de actividades habituales, descuido del autocuidado, alteraciones del discurso (pobre, disgregado, vago, abstracto, sobreelaborado), pensamiento mágico, experiencias perceptivas inusuales, falta de iniciativa, interés o energía, cansancio constante... Ante estos síntomas, en lugar de esperar y ver qué sucede, hay que conseguir una «fotografía» más amplia del comportamiento del adolescente y su entorno, explorar la presencia de factores de riesgo psicopatológico infantojuvenil (tabla 1) y procurar un seguimiento estrecho de la evolución, pues, aunque estos síntomas son inespecíficos, pueden ser pródromos de un trastorno mental grave. ■

### **Bibliografía**

- Castells P, Silber TJ. Guía práctica de la salud y psicología del adolescente. Barcelona: Planeta, 2003.
- Coleman JC. Psicología de la adolescencia. Madrid: Ediciones Morata, 1994.
- Moshman D. Adolescent psychological development. Rationality, morality and identity. Mahwah, Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1999.
- Rodríguez PJ, Lago BM, Santamaría MT. Detección precoz de las enfermedades mentales. En: Hidalgo MI, Redondo AM, Castellano G. Medicina de la adolescencia. Atención integral, 2.ª ed. Madrid: Ergon, 2012; 733-738.
- Ruiz PJ. Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 2004. <http://adolescentes.blogia.com>