

Adoleciendo de grupo, adolescente en pandemia

GABRIELA MARTÍN DEL CAMPO *

LA ADOLESCENCIA ES MÁS QUE REBELDÍA O CRISIS, PUES EN ESTA ETAPA EL CEREBRO PRESENTA UNA GRAN CAPACIDAD DE TRANSFORMACIÓN Y MADUREZ, INCLUSO EN MEDIO DE DUELOS Y CAMBIOS PROPIOS DE LA EDAD.

Durante la adolescencia, el cerebro de quien deja de ser niño es más vulnerable a las experiencias externas. Esto debido a la poda de ciertas conexiones neuronales y al surgimiento de nuevos circuitos más complejos orientados a la toma de decisiones. Su identidad sufre rápidas modificaciones porque el adolescente ya no es niño, pero tampoco es adulto.

Características de esta etapa

Esta etapa se caracteriza por el amor al riesgo, la dificultad para controlar impulsos, la falta de autoconciencia y la búsqueda de aceptación de otros jóvenes. En su anhelo de independencia del núcleo familiar, los grupos parecen ser “su nueva familia”. La preferencia por los amigos no es un rechazo *per se* a los padres, sino un proceso neurológico que se convierte en emocional, ya que participar en estos satisface el interés por sus pares con quienes comparte procesos similares.

* Doctorado en Psicoanálisis. Universidad Intercontinental, México. Contacto: gmartincampo@icloud.com

El grupo de adolescentes tiene función de puente, de trayecto, de objeto transicional —en el sentido de Winnicott— entre la infancia y la autonomía, entre la dependencia infantil y la dependencia adulta y entre la identidad de la familia y la propia identidad (Winnicott, 1951).

Estrategias para los adolescentes en confinamiento

¿Cómo ayudarles en este tiempo de aislamiento social que limita el contacto presencial con su grupo? A continuación, se mencionan algunas rutinas sanas y productivas para apoyarlos:



- Mantener un horario de actividades que funcione con el aprendizaje virtual.
- Hacer que la comida sea un tiempo de transición entre el “día escolar” y las actividades de la tarde. Intentar reunir a toda la familia, procurando conversaciones divertidas y con sentido del humor.
- Permitir “tiempo de inactividad”. Darles espacio y tiempo para la privacidad, la creatividad, la música y hablar con sus amigos virtualmente atenúa el sentirse aislados de sus pares o con dificultades ante los cambios de rutina.
- Conversar sobre la COVID-19 con información, calma y de forma directa para ayudar a tranquilizar sus preocupaciones sobre el virus.
- Explicar cómo a través del distanciamiento social ayudan a disminuir la propagación del virus y protegen a quienes corren mayor riesgo.
- Cambiar el enfoque de lo que los adolescentes han perdido por otro que ayude a encontrar maneras de superar mediante planes y metas.

- Permitir que interactúen con sus amigos por teléfono, chats, videollamadas o redes sociales. Los videojuegos con amigos pueden ser relajantes y divertidos, sin embargo, conviene acordar el tiempo frente a la pantalla.
- Promover que compartan su mundo virtual con familiares. Muchos adolescentes pueden enseñarle a padres o abuelos cómo usar la tecnología para conectarse.
- Involucrarlos en nuevas responsabilidades, como planear o cocinar la cena, enseñarles a sus hermanos un baile nuevo o un juego divertido.
- Sugerir que tomen la iniciativa para realizar proyectos en familia como reconstruir con fotos la historia familiar o platicar con los abuelos de cómo superaron tiempos difíciles en el pasado.
- Ordenar y hacer donaciones. Anímelos a que limpien su cuarto, el sótano o a que organicen el garaje y separen los objetos para donar.
- Salir a caminar o a correr al aire libre con la sana distancia o promover que hagan ejercicio mediante clases virtuales.
- Ver películas o series en familia o con amigos de forma remota.



- Iniciar un blog, tutoriales en video o un libro de recortes sobre cuál ha sido su experiencia en la pandemia y cómo han sobrevivido a ella.
- Hacer recorridos virtuales por museos, caminatas a través del programa *Google Earth* o retarlos a ubicar 10 lugares que pudieran visitar en el futuro.

Procesos neurológicos y emocionales en la adolescencia

Durante la adolescencia el cerebro presenta una gran plasticidad para transformarse y madurar, incluso en medio de los duelos y cambios propios de esta etapa, los cuales experimentan tanto los hijos como los padres.

Los hijos viven la pérdida del cuerpo de niño, de la identidad infantil y de la relación con los padres de la infancia. Al mismo tiempo, los padres deben desprenderse del hijo niño y evolucionar hacia una relación con el hijo adulto, lo que impone renunciadas, ambivalencias, así como críticas y provocaciones por parte de los menores.

La adolescencia se describe clásicamente como un periodo de crisis, de transición entre niñez y adultez y de importantes e intensos duelos. Asimismo, es considerado momento de búsquedas y rupturas para la construcción de alternativas personales y sociales.

Los padres deben desprenderse del hijo niño y evolucionar hacia una relación con el hijo adulto, lo que impone renunciadas, ambivalencias, así como críticas y provocaciones por parte de los menores

De esta manera, la consulta clínica nos sitúa cotidianamente frente a la encrucijada entre la independencia y la dependencia que se entrelazan para tejer la trama subjetiva del ser humano, la cual es paradójica y controversial: Entrar al mundo de los adultos —deseado y temido— significa para el adolescente la pérdida definitiva de su condición de niño. Sin ruptura no hay adolescencia; la necesidad de separación de los padres es esencial en este periodo.

Aberastury (2004) considera que, a más presión parental, a más incompreensión frente al cambio, el adolescente reacciona con desesperación. Es a esta altura de la crisis cuando los padres recurren a medios de coacción de la libertad, como restringirles las salidas con amigos, el uso de dispositivos o que tengan una ideología propia.

La corteza prefrontal humana es mucho mayor que la de cualquier otra especie y en ella tienen lugar las funciones cognitivas más

delicadas como la toma de decisiones y tiempos o la inhibición de un comportamiento inadecuado. Esto también es imprescindible para la interacción social, porque nos permite leer el comportamiento de los otros, sus acciones y gestos.

El cerebro adolescente sufre una reorganización. Mientras unas áreas aumentan de tamaño, otras lo reducen para que aparezcan nuevos circuitos y conexiones que permitan ejecutar dichas funciones cognitivas de cada situación, lo cual caracteriza al humano adulto. La corteza principal de estos “circuitos” es la corteza prefrontal, ubicada en la parte anterior del cerebro, que es la última en madurar, por ello el adolescente aún no la ha desarrollado del todo. Las habilidades que no practique usarán menos los circuitos que las sustentan y se desharán las uniones sinápticas en una especie de poda de lo superfluo.



El cerebro adolescente es más vulnerable a las experiencias externas debido a la inestabilidad de sus circuitos que están en transformación constante. Debe afrontar cambios muy importantes y a veces se encuentra pendiente de un hilo, o mejor dicho “pendiente de un circuito” (Mas, 2013).

Además, en el cerebro adolescente, el sistema límbico donde se procesan emociones y recompensas responde con más fuerza en comparación con el cerebro del adulto cuando la pasan bien o hacen cosas emocionantes al descargar dopamina, la cual produce una sensación placentera. Asimismo, las hormonas sexuales tienen un papel relevante en la adolescencia, ya que son responsables de los cambios corporales e intervienen en el desarrollo emocional, mental, psicológico y social del adolescente.

Conclusión

Por ello, ahora que el distanciamiento social ha hecho que los hijos adolezcan de convivencia con su grupo de amigos, tan importante para su identidad, es necesario procurar formas alternas de interacción y rutinas saludables que compensen esta necesidad propia de su edad.

Referencias

- Aberastury, A., Knobel, M. (2004). *La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico*. México: Paidós Educador.
- Winnicott, D.W. (1951). *Escritos de pediatría y psicoanálisis*, Barcelona: Paidós.