

T. 11. LA ADOLESCENCIA. ETAPA DE CAMBIO Y ADAPTACIÓN

Glosario de términos:

- Adolescencia
- Pubertad
- Adulthood emergente
- Tendencia secular del crecimiento
- Amenorrea
- Estudio longitudinal
- Timing puberal
- Problemas internos
- Mecanismo de defensa
- Proceso de individuación
- Moratoria psicosocial
- Ecléctico

1. CONCEPTO DE ADOLESCENCIA

Hasta el s. XV no se acuña el término adolescencia y hasta 1904 no aparece el primer estudio científico sobre adolescencia (Hall).

De *adolescere* (crecer, desarrollarse) proviene:

- *adolescente* (el que está creciendo, en presente)
- *y adulto* (el que ha crecido, en pasado).

Tradicionalmente, la adolescencia va desde el inicio de la pubertad (13 años) hasta los 17/18 años.

Actualmente, algunos han ampliado estos límites de 10 a 22 años por varios motivos:

- El estado de bienestar ha adelantado la edad de maduración.
- El retraso en la emancipación, y con ello, el retraso en la madurez que implica tomar decisiones autónomas, hacerse responsable de uno mismo o ser económicamente independiente.

Arnett habla de una nueva etapa de desarrollo: la **adulthood emergente**.

- Tercera década de la vida (la de los veintitantos).
- Formalmente ya se es adulto, pero no se han adoptado las responsabilidades propias de esta etapa.
- Características: retraso en el compromiso de pareja, en la asunción de responsabilidades y estilo de vida adulto; posibilidad de seguir explorando en diferentes facetas de la vida; inestabilidad; estar centrado en uno mismo, y sensación de vivir entre la adolescencia y la adulthood.

Pero otros (p.ej. Hendry) consideran que esta etapa es propia de este momento histórico (¿transitoria?), que lo que refleja son distintos ritmos de adopción de responsabilidades o de crecimiento y que las etapas en las que tradicionalmente se ha dividido la vida son suficientes: no tiene sentido la definición de Adulthood Emergente.

Resumiendo: el momento de inicio de la adolescencia está claro (los cambios biológicos de la pubertad), pero el momento de finalización y entrada en la adulthood está marcado por aspectos sociales que son cambiantes.

La postura del libro: desde la pubertad hasta los 18 años.

2. CAMBIOS PSICOBIOLOGICOS

Las diferencias sexuales entre niños y niñas comienzan en el útero materno:

- A la semana 12: el sist. endocrino de los varones impide el desarrollo de los conductos de Müller, haciendo que los conductos de Wolff se transformen en conductos espermáticos.
 - o En las XX: los conductos de Müller siguen desarrollándose hasta convertirse en oviductos, útero y vagina. Y los conductos de Wolff desaparecen.
- Tras el nacimiento (y durante toda la niñez): solo los órganos reproductores permiten diferenciar externamente a un niño/a.
- Con la llegada de la pubertad: las gónadas sexuales estimuladas por las hormonas gonadotróficas (producidas en la hipófisis y elicitadas por la hormona liberadora de gonadotropinas del hipotálamo) comienzan a producir importantes cambios en el cuerpo de chicos/as hasta lograr la madurez sexual y evidentes diferencias físicas.

Principales cambios con la llegada de la pubertad:

- El estirón: 9cm/año en chicas y 10,3cm/año en chicos.
 - o Comienza en las extremidades y acaba en el tronco (cierto desgarbamiento)
 - o Ellas dan el estirón antes de terminar todo el proceso de madurez sexual y antes de la menarquía.
 - o Ellos, al final del periodo de maduración sexual.
- Resumen de otros cambios (Alsaker y Flammer):
 - o Chicos:
 - comienzan su desarrollo con el crecimiento de testículos, escroto y la aparición del vello púbico.
 - Después, crecimiento del pene, primeros vellos faciales e incremento de la musculatura.
 - Posteriormente, aparece la 1ª eyaculación o polución espontánea (o a través de la masturbación).
 - Finalmente, se da el estirón, aparece el vello en las axilas y la voz se vuelve más grave.
 - o Chicas:
 - Suele comenzar con el crecimiento de los pechos y la aparición de vello púbico.
 - Después, la grasa corporal.
 - A continuación, se modifican los órganos sexuales, al mismo tiempo que el estirón llega a su fin.
 - La menarquía (X= 12,5 años), y con ella la madurez sexual, es uno de los últimos hitos del proceso.
 - Tras la menarquía, aún se crecerá unos años más, aunque de forma moderada.

2.1. Diferencias en el desarrollo puberal.

El inicio de la pubertad y los cambios físicos que supone, también están influenciados por aspectos psicosociales → diferencias individuales.

2.1.1. Tendencia Secular del Crecimiento

Es el adelanto de la edad de maduración sexual ocurrido en el s. XX por las mejoras en la alimentación, en la historia de la salud y en los hábitos de vida en general. Así:

- Edad X de menarquia en 1860: 16 años.
- Actualmente:
 - o Edad X de menarquia en Europa: 13 años.
 - o Edad X de menarquia en algunas etnias de EEUU: 12 años
- ¿disminuirá?

2.1.2. Alimentación, peso corporal y actividad física

Existe una clara relación entre peso (y por ende, alimentación y actividad física) e inicio de la maduración (aunque se desconoce si se necesita un peso crítico), y que esta relación está mediada por la Leptina.

Ejemplos de esta relación:

- En la A.N. hay amenorrea
- En los deportes de competición, las chicas tienen una edad de menarquia más tardía.

2.2. Algunas implicaciones psicológicas de los cambios puberales

La pubertad tiene una gran repercusión en la psique del adolescente.

Recordemos que la adolescencia tiene como finalidad fundamental la adaptación a los roles adultos de personas que ya poseen un cuerpo adulto.

Los cambios físicos dan apariencia externa adulta, lo que hará que el entorno comience a tratar al adolescente como adulto. Esta diferencia de trato, de expectativas, de exigencias de madurez tendrá su impacto psicológico en el adolescente.

Los estudios muestran que la madurez puberal se relaciona con mayor autonomía emocional del adolescente y con menos cercanía hacia los padres, aunque hay matizaciones culturales.

Y como chicos y chicas llevan diferentes caminos y ritmos, habrá diferentes ajustes:

- Los chicos aumentan su musculatura y fuerza física, acercándose al ideal de belleza y masculinidad.
- Las chicas aumentan la grasa corporal y ensanchan caderas, alejándose del ideal actual de belleza basado en la delgadez.

Y esto ocurre en un momento en el que el físico tiene un peso importante en la autoestima global del adolescente, especialmente para las chicas.

El impacto negativo de la pubertad temprana en las chicas se da en culturas occidentales que potencian la delgadez.

El estudio longitudinal de Attie y Brooks-Gunn mostró que los desórdenes alimentarios se relacionan con un mayor índice de IMC (eran chicas escogidas al azar con un peso normativo que se percibían a sí mismas como obesas).

También ahora se deja sentir la presión sobre los chicos: aparecen, cada vez más, desórdenes emocionales asociados a la apariencia física.

2.2.1. Timing Puberal

Es el tiempo relativo de madurez respecto a otros adolescentes. Puede ser: parejo, retrasado o adelantado.

También aquí hay diferencias de género:

- En el caso de las chicas (que serán las primeras respecto a su grupo de iguales), la maduración temprana tiende a acarrear dificultades como (según Archivald):
 - o Ánimo depresivo y pobres estrategias de afrontamiento

- En casos más extremos pueden incluir ánimo depresivo, consumo de drogas y desórdenes de conducta.
- Muestran también mayores T. de alimentación y se inician antes en las relaciones sexuales.

Hemos de decir que estos efectos no son universales: se producen en jóvenes de raza blanca y clase media de EEUU, pero no en las chicas de raza negra o latinoamericanas. Esto subraya la importancia de los estereotipos culturales sobre la belleza, que explicarían también la falta de correlación entre los datos de distintos estudios.

- En el caso del chico:
 - La maduración precoz se ve como ventajosa: se ven más atractivos y se vuelen más populares y preparados.
 - Tienen los cambios físicos fuertes al mismo tiempo que las chicas que van en tiempo.
 - La tardía (tendrán apariencia añorada y son los último en madurar) puede conllevar problemas en el centro escolar, problemas de tipo interno (ansiedad, depresión) o de consumo de tabaco y alcohol. Aun así, estos efectos son menos serios que los vistos en el caso de las chicas adelantadas.

2.2.2. Teorías explicativas de la influencia (efectos ps) del Timing Puberal

a) La hipótesis de la *desviación madurativa*.

- Los que van a un ritmo diferente se estresan más ante los cambios madurativos. Así, tendrán más problemas de afrontamiento del estrés que pueden derivar en problemas de ajuste.
- La diferencia en el ritmo también puede implicar una disminución de los apoyos familiares y de los iguales.

b) La hipótesis del *desarrollo temprano*.

- Se centra en la especial dificultad que supone la maduración temprana en el caso de las chicas.
- Estas pasan por la pubertad sin haber tenido el tiempo suficiente para resolver las tareas evolutivas de la niñez, y también tienen menos tiempo para adaptarse a los cambios que supone una apariencia adulta.
- Se verán más presionadas para adoptar normas y comportamientos adultos, ser maduras emocionalmente, precoces en el desarrollo cognitivo y en la resolución de tareas, y en general, para implicarse en la vida adulta porque aparentan más edad.

Además de lo dicho por estas hipótesis, las chicas de familias/grupos de iguales/barrios conflictivos transitarán por este periodo con más dificultades, que se verán agravadas cuanto menor edad tengan.

Igualmente, a menor edad, las influencias hormonales en la conducta tendrán mayor poder.

3. TEORÍAS SOBRE LA ADOLESCENCIA

3.1. Los antecedentes: Stanley Hall

En 1904 publica *Adolescence*, que sin estar basada en datos (solo eran hipótesis) tuvo una influencia importante durante años.

En ella, defiende la t^a de la recapitulación de Haeckel, y vista así, la adolescencia sería un periodo ontogenético especialmente tumultuoso, de desequilibrios y desajustes emocionales resultado del balance entre los impulsos infantiles y las exigencias de la sociedad.

Recapitula el momento filogenético en el que el mundo salvaje (ñ) transitó al civilizado (adulto).

3.2. Las aportaciones del psicoanálisis: Anna Freud, Peter Blos y Erik Erikson.

Para **S. Freud** la adolescencia es una etapa 2^a en el desarrollo de la personalidad. Es la resolución del complejo de Edipo o de Electra la que determinará la personalidad y el ajuste de la persona.

Para su hija, **A. Freud**, había dos tipos de mecanismos de defensa específicos en esta etapa: la intelectualización y el ascetismo.

- La intelectualización o racionalización minimiza la ansiedad al no tener que implicarse personalmente en lo que de verdad les afectan. Los miedos e incertidumbres se racionalizan descargándolos de ansiedad.
- El ascetismo minimiza la ansiedad rechazando las tentaciones, renunciando austeramente a estar con sus compañeros, a participar en actividades de tiempo libre y a las relaciones sexuales.

Sin embargo, en determinados momentos, el adolescente deja escapar sus impulsos dando lugar a la característica definitoria, según A. Freud, de este periodo: la ambivalencia y la conducta imprevisible.

De **P. Bros**, conocido en EEUU como *Mr. Adolescence*, destacan dos aportaciones todavía vigentes en nuestros días:

1. La división de la adolescencia en 5 etapas:
 - (niñez)
 - Preadolescencia
 - Adolescencia temprana: vuelve a verse atraído por el progenitor del sexo contrario (como en la 1^a infancia). Pero esta vez, lo rechaza como objeto amoroso e intenta formar una relación de amistad con otra persona de su mismo género.
 - Adolescencia propiamente dicha: las relaciones de amistad se ven relegadas por las relaciones amorosas.
 - Adolescencia tardía: momento de consolidación de la identidad sexual y de la identidad (del yo).
 - Post-adolescencia
 - (y adultez).
2. El proceso de individuación.
 - Implica la desvinculación afectiva de los padres, lo que le permitirá dar respuestas emocionales cada vez más alejadas de los vínculos de la 1^a infancia y más adecuadas a las circunstancias y personas del presente.
 - Esto le permitirá relacionarse y vincularse de una forma real con el otro sexo.

E. Erikson estudió el desarrollo global de la persona por lo que se ha convertido en uno de los grandes precursores de las teorías del ciclo vital.

Si bien, lo más citado de sus aportaciones es su concepción del desarrollo de la identidad durante la adolescencia.

Su teoría establece 8 estadios que suponen la evolución del Yo (identidad) a lo largo del ciclo vital.

- Cada estadio tiene 2 polos (+ y -) y la persona tendrá que decidir entre los dos. La elección no es autónoma ni individual ya que depende de quienes rodean a la persona.
- Cada etapa supone afrontar una crisis: cuando la crisis se resuelve, el Yo se fortalece incorporando una nueva cualidad. Si no se resuelve, irán quedando restos neuróticos en la personalidad del individuo que dificultarán la superación de nuevas crisis (y por ende, la suma de nuevas cualidades).
- El paso de un estadio a otro sucede cuando el individuo supera una crisis o dialéctica entre distintos polos.

La dicotomía a la que se debe enfrentar el adolescente es: identidad vs confusión de roles.

- o Una buena resolución del conflicto es el haber conseguido comprometerse a nivel personal, ideológico y laboral, y ser fiel/leal a tales compromisos. Así habrá conseguido tener una identidad.
- o Las cualidades desarrolladas son lealtad y fidelidad.
- Erikson entiende que integrar los logros de etapas anteriores lleva un tiempo (una **moratoria**). Este aplazamiento de naturaleza sociocultural es lo que denominamos adolescencia.

El siguiente estadio (adulto joven) Intimidad vs Aislamiento se construye sobre el anterior:

- o No puede haber una intimidad real hasta que no esté construida la identidad.
- o En los chicos las etapas serían secuenciales: 1^º identidad, 2^º intimidad.
- o En las chicas serían simultáneas/paralelas: forman su identidad a través de la intimidad.

Crítica de **Gilligan** a Erikson: se centró el estudio del desarrollo en el varón, relegando a la mujer a un 2^º puesto por lo que quedó sin estudiar en profundidad. Consideró que el desarrollo femenino es una desviación del masculino.

Interesante tabla pág. 337. Resumen:

<u>ETAPA</u>	<u>DILEMA</u>	<u>CUALIDAD</u>
0-1 año	Confiar-Desconfiar	Confianza en los otros
2-3 años	Autonomía-Vergüenza y duda	Voluntad, libertad
3-6 años	Iniciativa – Culpa	Propósito
6-12 años	Destreza – Inferioridad	Competencia
Adolescencia	Identidad – Confusión de roles	Fidelidad, lealtad
Adulto joven	Intimidad – Aislamiento	Capacidad de amar
Adulto medio	Generatividad – Estancamiento	Productividad, cuidado
Adulto viejo	Integridad del Yo – Desesperación	Sabiduría

3.2.1. Desarrollo de la teoría de la identidad adolescente: James Marcia

Desarrolla la t^a de Erikson bajo la premisa de que el logro de la identidad no consiste solo en la ambivalencia entre el polo de la confusión y el de la identidad, sino en el grado que en los adolescente han explorado el mundo y han logrado, a partir de dicha exploración, comprometerse en diferentes dominios de la vida: política, religión, trabajo, relaciones íntimas, amistad y rol de género.

Y tras el estudio sistemático mediante encuestas sugirió 4 estatus de identidad que surgen de la combinación de 2 dimensiones:

- El haber atravesado o no una crisis de identidad (=momento de búsqueda y criba de diferentes alternativas)
- El haber adoptado o no compromisos vocacionales, ideológicos o personales.

Resultando:

SÍ crisis y SÍ compromiso = identidad de logro;
SÍ crisis y NO compromiso = Moratoria

NO crisis y NO compromiso = Identidad difusa
NO crisis y SÍ compromiso = Identidad Hipotecada.

Existe una secuencia habitual (no inexorable) para pasar por estas etapas:

- Al inicio de la adolescencia: difusión de la identidad (ni...ni...)
 - o No se preocupa por su identidad

- Moratoria: busca, explora prueba opciones y alternativas sin llegar a tomar decisiones. Está en plena crisis de identidad.
 - o Inseguro, baja autoestima, consumo de sustancias adictivas.

- Finalmente se logra la identidad: se compromete con aquellas alternativas que le hayan resultado mejores.
 - o El que logra la identidad de logro tras pasar por la crisis o moratoria, será una persona segura y con ajuste positivo.

- NOTA: Quien adopta compromisos personales sugeridos por otros y no pasa por la crisis o moratoria tendrá una identidad hipotecada.
 - o Muestran mejor ajuste positivo que los que están en crisis, pero peor que los que han llegado a la identidad de logro tras búsqueda y criba.

En cualquier caso, la búsqueda de la identidad también puede ser un camino de ida y vuelta.

- Cuanto mejor se desarrolle la estructura será más consciente de sí misma.
- Quienes menos la desarrollen serán personas confundidas, sin carácter distintivo respecto a los demás y dependientes de los otros en su propia evaluación.

3.3. Tareas evolutivas: Robert Havighurst

También es un teórico del Ciclo vital, y aunque su trabajo sobre las personas mayores es el más conocido, también se citan a menudo las tareas evolutivas que planteó para la adolescencia.

En cada etapa del desarrollo la persona de enfrentarse a una serie de tareas evolutivas provenientes de tres fuentes diferentes:

1. La maduración física
2. Las presiones culturales o expectativas de la sociedad sobre la persona
3. Los valores y las aspiraciones individuales.

Resolver satisfactoriamente estas tareas aumenta el sentido de competencia y autoestima de la persona y la prepara para hacer frente a las tareas de la siguiente etapa.

(Interesante tabla pág. 340)

3.4. La situación actual: J.C. Coleman.

En 1978 Coleman resumía el estado teórico de la situación refiriéndose a dos visiones opuestas:

1. La adolescencia como *tormenta y drama*. Representantes: Hall y buena parte de los psicoanalistas.
2. La adolescencia como una etapa por la que se transitaba sin problemas. Representantes: estudios de tipo sociológico (entrevistas a grandes muestras de adolescentes)

Coleman no está de acuerdo con ninguna de estas visiones:

- Los psicoanalistas y psiquiatras que hablan de tormenta y drama trabajan con muestras sesgadas.
- Las conductas delictivas, las drogas o las relaciones sexuales de riesgo preocupan a los adultos, lo que hacen que se conviertan en noticia, aunque no representen a la mayoría de los adolescentes.
- Las investigaciones con grandes muestras sobreestiman las respuestas que los adolescentes dan sobre su buen ajuste y sentimientos internos positivos.

Para Coleman sí existen problemas con los padres, pero no en las cuestiones fundamentales (aquí coinciden), sino en las nimias y cotidianas; algunos se sienten infelices; muchos están preocupados por su identidad, aunque sin llegar a una auténtica crisis. Solo algunos tienen problemas serios. La mayoría logra hacer frente a los cambios de su cuerpo y a las demandas sociales, mostrando buen ajuste.

Realizó un estudio empírico con chicos/as de 11, 13, 15 y 17 años donde incluían cuestiones referidas a autoconcepto, relaciones con los padres, soledad, relaciones heterosexuales, amistades y situaciones de grupo.

- Ratificó que estas cuestiones evolucionaban con la edad, aunque no todas al mismo tiempo. P.ej. en chicos:
 - o El máximo de preocupación sobre las relaciones heterosexuales se dio a los 11 años.
 - o El temor de rechazo del grupo de compañeros predominó a los 15 años.
 - o El conflicto con los padres a los 17 años.

A partir de este estudio y de datos de otros autores, elaboró la **Teoría Focal**.

- Podría considerarse una t^a de estadios, pero la noción de estadios se flexibiliza al máximo describiéndose unos estadios con unas características especiales:
 - o No es necesario resolver un "estadio" para pasar al siguiente. Es más, la mayoría se enfrentarán al mismo tiempo a más de una cuestión.
 - o Las fronteras entre los estadios no son claras. No hay ni edad ni nivel de desarrollo preestablecido.
 - o La secuencia de desarrollo no es única ni inmutable. Dentro de una misma cultura existe una secuencia más probable, pero no es la única.
- Defiende la idea de que en su desarrollo, los adolescentes deben enfrentarse a diversos cambios, pero no todos al mismo tiempo. De esta forma, viven esta transición evolutiva sin grandes traumas.
 - o Los que deban enfrentarse a más de una cuestión al mismo tiempo, serán los que tengan más probabilidad de tener problemas. Y son los que representarían la idea de *tormenta y drama* tan extendida.

4. A MODO DE CONCLUSIÓN

La idea de la adolescencia como *tormenta y drama* es larga y llega hasta nuestros días. P.ej.:

- Aristóteles: los adolescentes están dominados por impulsos que no pueden controlar.
- Rousseau: advierte de un cambio en el humor, frecuentes arrebatos, continua agitación del espíritu, que vuelven indisciplinado al niño y le convierte en un *león en celo*.
- Shakespeare: descontrol.

- Otros: Werther (de Goethe), James Dean, SOS Adolescentes...

Vemos como desde la filosofía, la literatura, el cine y la TV se transmite una adolescencia conflictiva. Lo que además era reforzado por la psicología durante los 1^{os} años de estudio de esta etapa evolutiva, e incluso por la biología (la influencia de los cambios hormonales en el comportamiento transgresivo del adolescente).

Sin embargo, es la t^a de Coleman la que más se acerca a la perspectiva actual, aunque no todos coincidan en la importancia de su T^a Focal.

También hay otros que prefieren ser eclécticos.

Actualmente, la adolescencia es considerada como una transición en el desarrollo que implica importantes cambios hormonales, físicos, sociales y psíquicos, que ocurren con especial rapidez y en un momento del desarrollo en el que las capacidades cognitivas del adolescente permiten analizarlos.

Estos cambios producen momentos de estrés que la mayor parte afronta sin especiales dificultades.

Sin embargo, aquellos que se enfrentan a la adolescencia sin haber adquirido ciertas destrezas en la niñez, o que ya mostraban problemas en la niñez o quienes deben enfrentarse a otros estresores añadidos, pueden protagonizar situaciones propias de la *tormenta y el drama* (drogas, actos vandálicos, T. Alimentación, suicidio...)