

# Factores psicológicos en la adolescencia

PALOMA MÉNDEZ

Activa Psicología y Formación. Hospital Quirón Madrid. Centro de Estudios Neurológicos Varela de Seijas. Madrid. España.  
palomamendez@activapsicologia.com

*“La adolescencia es como una casa en tiempo de mudanza: un desorden temporal.”*

Julius Warren

La palabra adolescencia tiene su origen etimológico en el verbo latino *adolescere*, que significa “crecer hacia la madurez”. Así, la adolescencia supone un puente entre la niñez y la edad adulta. Esta transición entre etapas se produce siempre de manera gradual, y su duración varía de unas personas a otras.

No todas las culturas coinciden a la hora de determinar el momento en que se produce esa llegada a la edad adulta, pero sí en la importancia que este momento tiene en la vida del individuo y en su contexto social, y muchas veces se festeja con ceremonias y fiestas.

Aunque en la literatura específica se recogen diversas acotaciones del período adolescente; para simplificar y aunar criterios, la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>1</sup> define la adolescencia como la etapa comprendida entre los 11 y 19 años, y considera 2 fases: la adolescencia temprana (11 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años).

### Puntos clave

- La adolescencia es una etapa transicional, y como todas las etapas transicionales del ciclo vital supone una “crisis”.
- La tarea evolutiva central de la adolescencia es la formación de una identidad madura, individual y coherente.
- Hasta la consecución de la identidad, se pueden pasar por diferentes fases: identidad difusa, identidad prestada, identidad moratoria y logro de identidad.
- Los trastornos emocionales y de conducta son los más frecuentes durante la etapa adolescente.

## La crisis del adolescente

Como apuntábamos anteriormente, la adolescencia es una etapa transicional, y como todas las etapas transicionales del ciclo vital supone una “crisis”<sup>2</sup>. En la lengua china la palabra “crisis” tiene 2 acepciones: desafío y oportunidad, que hacen alusión al estilo de afrontamiento ante los conflictos. Si la crisis se percibe como desafío o amenaza, dificultará la acomodación, pero si se percibe como una oportunidad nos facilitará el cambio hacia la madurez. Durante este período es habitual que surjan algunas dificultades, sin que esto sea un indicador de inadaptación, ya que en la mayoría de las ocasiones finaliza con la consecución de una identidad madura. Sin embargo, cuando la persona no consigue adaptarse se desencadenan una serie de síntomas y trastornos psicopatológicos.

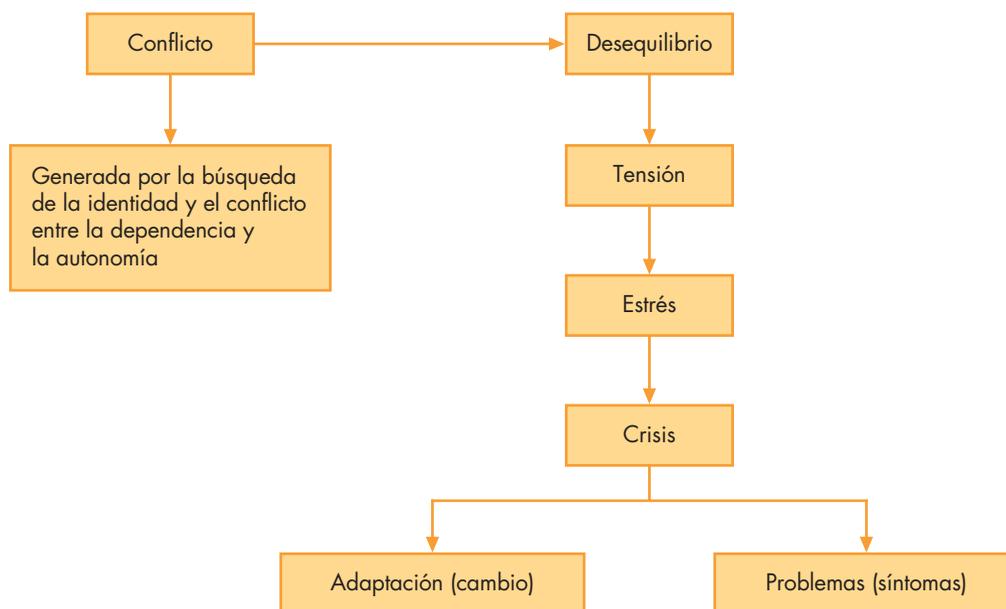
La crisis viene motivada porque surge un conflicto (fig. 1). La identidad prestada que el adolescente ha tenido hasta el momento deja de servirle y necesita buscar una nueva. Durante el proceso, tendrá que lograr una mayor autonomía, aunque le resultará difícil desligarse de sus vínculos de dependencia.

Este conflicto genera tensión, que puede ser resuelto de forma exitosa mediante la adaptación a la nueva situación, o por el contrario no resolverse, generando malestar emocional.

## Cambios en la adolescencia

El adolescente se enfrenta en este período a numerosos cambios en todos los aspectos de su vida, lo que le obligará a esforzarse para adaptarse a esta nueva etapa. Los cambios biológicos son evidentes, y están determinados por el inicio de la pubertad. Estos cambios obligarán al adolescente a acomodarse a una nueva imagen y aceptarla, algo que en ocasiones resultará difícil.

En el ámbito cognitivo se produce una mayor maduración, lo que favorece que se desarrolle y consolide la identidad personal. El pensamiento deja de ser concreto, por lo que comienzan a ser capaces de realizar



**Figura 1.** La crisis del adolescente.

- procesos de inducción y deducción más complejos, pudiendo elaborar teorías propias y tomar decisiones.
- En el aspecto social y psicosexual aparece un mayor interés por el grupo de iguales. La familia nuclear, aunque sigue siendo un claro referente, pasa a un lugar secundario, siendo el grupo de pares el apoyo más importante. El adolescente necesita la inclusión en un grupo social, un grupo de pertenencia fuera de la familia de origen. De manera paralela, durante esta etapa se acentúa el interés por las relaciones sexuales y aparecen las primeras relaciones de pareja.
- Los cambios psicológicos del adolescente (tabla 1) no pueden separarse del resto de transformaciones,

● puesto que forman un conjunto de interacción recíproca donde cada aspecto influye en los demás. Cada uno de estos cambios contribuirá a la consecución de la identidad madura, paso que marcará el final de la adolescencia.

● Uno de los cambios psicológicos más patentes durante este período es el aumento del *egocentrismo*, entendido como un aumento de la conciencia de “sí mismos”. Esta exaltación del narcisismo tiene una parte positiva. El adolescente precisa tenerse en cuenta y compararse con los demás para decidir cómo quiere ser y cómo conseguirlo, así como qué es lo que no le gusta de sí mismo y quiere dejar atrás.

● La sensación de “*invulnerabilidad*” que los adolescentes experimentan en esta etapa guarda estrecha relación con el *egocentrismo*. Se consideran especiales y únicos, lo que motiva que sean más proclives a llevar a cabo conductas de riesgo, como el consumo de drogas o el sexo sin precaución, sin tener en consideración las consecuencias. Pero esta “sensación de invulnerabilidad” puede también ser positiva, ya que les ayudará a acometer nuevos retos y desafíos personales.

● Paralelamente a los cambios puberales se produce una maduración cerebral. Esta maduración propicia el desarrollo cognitivo favoreciendo el inicio del *pensamiento formal*, una nueva herramienta de vital importancia para los adolescentes, pues desarrollar teorías y argumentos, y ser capaces de justificarlos o rebatirlos va a darles la oportunidad de comparar y elegir con convicción lo que quieren. Esta capacidad de elección se convertirá en el generador de los propios intereses y la ampliación del mundo personal.

● La culminación del proceso de separación y sustitución del vínculo de dependencia con la familia de origen, supone otro aspecto fundamental e indispensable para forjar la identidad. En ocasiones no se completa este proceso y entonces o bien no se logra la separatividad

**Tabla 1.** Cambios psicológicos en la adolescencia

- Egocentrismo
- Invulnerabilidad, asociado a las conductas impulsivas y de riesgo
- Iniciación del pensamiento formal: comienzan las teorías con argumentos que justifiquen sus opiniones
- Ampliación del mundo: surgimiento de intereses propios
- Apoyo del grupo y la importancia de la identificación con los otros
- Redefinición de la imagen corporal
- Culminación del proceso de separación/individualización y sustitución del vínculo de dependencia
- Elaboración de una escala de valores propia

necesaria de la familia o bien se sustituye este vínculo por otro igualmente dependiente y fusional.

Por último, los adolescentes elaborarán una *escala de valores propia*, donde coexisten valores de su familia nuclear junto con otros que integran de su grupo de iguales.

Se debe tener en cuenta que algunas conductas que resultan incómodas y conflictivas para los padres, son en realidad sanas y necesarias para alcanzar la madurez. Tal es el caso del cuestionamiento de las normas, la negociación permanente, la demanda de una mayor autonomía o la distancia e independencia respecto a la familia. Lo que determinará si este comportamiento es patológico o no, será la forma en la que el adolescente muestre su disconformidad.

## El desarrollo de la identidad

El objetivo final de todos estos cambios psicológicos es favorecer la consecución de una identidad madura, individual y coherente<sup>3,4</sup>.

La identidad es un sentimiento de singularidad individual, la sensación de vivirse como alguien único e irreplicable, integrando y unificando diferentes valores y pensamientos sobre nosotros mismos.

Esta autodefinición se forma a medida que se eligen valores, creencias y metas en la vida<sup>5</sup>. Así, la tarea de formación de identidad consiste en realizar elecciones explorando las distintas alternativas conocidas y desempeñando roles<sup>6</sup>. De esta manera, el adolescente se implica en una tarea continua de redefinición y refinamiento de su propia identidad; y aunque ésta irá cambiando a lo largo de toda la vida<sup>7</sup>, su núcleo central se establecerá durante esta etapa.

Marcia<sup>8</sup> divide el proceso de formación de la propia identidad en 4 fases: identidad difusa, identidad prestada, identidad moratoria y logro de identidad. Numerosos estudios posteriores han demostrado la validez de estos constructos<sup>9,10</sup> (tabla 2)<sup>11</sup>.

La *identidad difusa*<sup>12</sup> se da cuando los adolescentes no han experimentado una crisis, no han explorado entre diferentes alternativas, y tampoco han elaborado compromisos para encontrar una identidad aceptable.

En la *identidad prestada* se establece una identidad sin búsqueda o exploración, heredada generalmente de los padres.

La *identidad moratoria*, se corresponde con el período que se caracteriza por continuas crisis y por la búsqueda de su identidad, pero sin la implicación necesaria, y sin adquirir compromisos.

Por último, el *logro de la identidad* se daría en los adolescentes que han presentado una crisis en su búsqueda de identidad y finalmente han adquirido un compromiso.

La evolución de estas fases suele seguir un patrón determinado. Generalmente, en la adolescencia temprana la familia de origen suele ser el principal referente, aunque se comienza a tener en mayor consideración las opiniones del grupo de pares. En este momento todavía se mantiene una "identidad prestada".

En la etapa media tiende a prevalecer la "identidad moratoria". El desarrollo cognitivo capacita al adolescente para fomentar el pensamiento divergente, lo que le lleva a mostrar ideales que se ve preparado para justificar, siendo común que éstos cambien de una semana a otra. Necesita cuestionar los valores familiares y rebelarse para no sentir que tiene una "identidad prestada". Este paso es necesario aunque genere malestar en la familia.

Por último, en la etapa final, se resuelve la crisis con la consecución de una *identidad madura*. No obstante, socialmente la forma más común de establecer el final de la adolescencia es el logro de la autonomía y la ruptura de una relación simbiótica con la familia de origen.

## Trastornos psicopatológicos en la adolescencia

Aunque en la mayoría de las ocasiones las personas pasan esta etapa sin dificultades notables, se estima que la prevalencia de trastornos psicopatológicos durante la adolescencia es de entre el 10 y el 20% según datos de la OMS<sup>13</sup>, siendo los trastornos emocionales y de conducta los más frecuentes durante esta etapa (tabla 3)<sup>14</sup>.

Los problemas conductuales generalmente guardan relación con la forma desadaptativa que el adolescente adopta para buscar la autonomía, la forma en que se rebela y se opone a la autoridad

Los trastornos emocionales tienen una mayor incidencia durante esta etapa por 2 motivos: por una parte, cualquier período de adaptación o cambio posibilita que aparezca sintomatología emocional, y en segundo lugar, el propio egocentrismo del adolescente hace que

Tabla 2. Los 4 estatus de identidad derivados de las dimensiones de identidad individual<sup>11</sup>

	Dimensión de compromiso	
	Presencia de compromiso	Ausencia de compromiso
Alternativas exploradas en el pasado	Logro de identidad	Identidad difusa
Explorando actualmente alternativas		Moratoria
No se han explorado alternativas	Identidad prestada	Identidad difusa

**Tabla 3.** Prevalencia de los trastornos más comunes en la infancia y adolescencia

	Prevalencia de los trastornos más comunes por grupos de edad (en porcentajes)			
	0-5 años	6-9 años	10-13 años	14-18 años
Trastornos de conducta	7,6	15,4	28,6	39
Trastornos depresivos	17,3	11,5	14,4	19,5
Trastornos de ansiedad	7,7	13,3	17,4	11,2
Trastornos específicos del desarrollo	15,4	22,1	11,1	9,1
Trastornos de eliminación	13,4	13,4	7,9	2,6
Ausencia de trastorno	3,8	5,4	5,6	7,8
Trastornos del sueño	1,9	8,1	4	1,3
Trastornos de la actividad y la atención	5,8	7,4	2,4	0
Trastornos de rivalidad entre hermanos	7,7	2,7	0,8	0
Reacción a estrés agudo o grave	5,8	1,4	0,8	3,9
Trastornos de la conducta alimentaria	5,8	0,7	0,8	2,6

se fije más en sus emociones y el exceso de atención a éstas dificulta la regulación emocional.

A modo de prevención, la mejor forma de vivir una adolescencia sana es haber tenido un buen ajuste psicológico durante la niñez. Si nuestro “sistema inmunológico emocional” es fuerte, será más fácil resistir algunos avatares inevitables que surgirán durante este período.

## Bibliografía



● Importante ●● Muy importante

1. Rodríguez Rigual M. Mesa redonda: Adolescencia-necesidad de creación de unidades de adolescencia. *An Pediatr.* 2003;58:104-6.

2. El desarrollo normal de la adolescencia: la escuela intermedia y los primeros años de la secundaria. Información para la familia. 1998. Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente (Resources for Families section). Disponible en: <http://www.aacap.org>

3. Eirkson EH. Identity and the life cycle. New York: WW Norton; 1968.

4. Berkonsky MD, Rice KG, Neimeyer GJ. Identity status and self-construct systems: process and structure interventions. *Journal of Adolescence.* 1990;13:251-63.

5. Archer SL. The Status of identity: reflections on the need for intervention. *Journal of Adolescence.* 1989;12:345-59.

6. ● Adams GR, Gullotta TP, Montemayor R, editors. Adolescent identity formation. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.; 1992.

7. Baumeister RF. Identity crisis. En: Lerner RM, Petersen AC, Brooks-Gunn J, editors. *Encyclopedia of adolescence.* Vol. 1. New York: Garland; 1991. p. 209-18.

8. ●● Marcia JE. Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1966;3:551-8.

9. Marcia JE. Identity in adolescence. En: Adelson J, editor. *Handbook of adolescent psychology.* New York: John Wiley & Sons, Inc.; 1980. p. 159-87.

10. Waterman AS. Identity as an affect of optimal psychological functioning. En: Adams GR, Gullotta TP, Montemayor R, editors. *Adolescent identity formation.* Newbury Park, CA; Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications; 1982. p. 50-72.

11. Archer SL. The status of identity: reflections on the need for intervention. *Journal of Adolescence.* 1989;12:345-59.

12. ●● Rice FP. *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura.* Madrid: Prentice; 2000.

13. Jane-Llopis E. I Foro sobre Salud Mental entre Adolescentes de la OMS. Las Palmas, 2007. Disponible en: [www.gobiernodecanarias.org/sanidad](http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad)

14. ● Aláez M, Martínez-Arias MR, Rodríguez Sutil C. Prevalencia de trastornos psicológicos en niños y adolescentes en relación con la edad y el género. *Psicothema.* 2000;12:4.