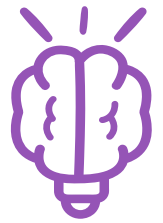


ADO  
LES  
CEN  
TES

unicef 



# NEURODESARROLLO

¿Por qué la adolescencia es una ventana de oportunidad?

La adolescencia es una etapa de cambios. Con los cambios hormonales, los adolescentes dejan de ser físicamente niños y comienzan un proceso que los llevará a ser adultos. En esa transición ubicamos a la adoles-

cencia. ¿Pero son acaso esos los cambios más importantes en el proceso adolescente? No. Existen otros tipos de cambios radicales, pero que son invisibles, ya que suceden a nivel cerebral.



UNICEF/UN0364165X/mendaz





La adolescencia es un período crucial para el neurodesarrollo, en el que se da un incremento en la velocidad de conexión de las redes entre las distintas áreas del cerebro, que durante este tiempo terminará de cablearse y se remodelará com-

Antes creíamos que este proceso terminaba a los 6 años y era la gran ventana de oportunidad para el desarrollo. Hoy sabemos que la adolescencia es la segunda gran ventana de oportunidad

Es una época de maduración en la que el cerebro vive las llamadas *podas neuronales*, en las que analiza conexiones que hasta el momento no utilizaba. Por esto los adolescentes pueden hacer cosas mucho más complicadas y abordar temas profundos que de niños no es-

pletamente. Como si fuera una computadora, durante la adolescencia el cerebro está en plena actualización de su *software*, para adaptarse al entorno y quedar listo para funcionar en el resto de la vida adulta.

para formar adultos saludables, independientes y socialmente adaptados, funciones que se inician en la infancia, pero se completan y fijan en la adolescencia.

taban preparados para afrontar. Esto es clave para comprender su comportamiento, tan variable e impredecible que muchas veces puede irritar a los adultos: en el mismo día pueden tener reacciones muy distintas y oscilantes.



## TRES CARACTERÍSTICAS CLAVES PARA COMPRENDER AL FASCINANTE CEREBRO ADOLESCENTE:



Etapa de sensibilidad máxima del cerebro a la dopamina, un neurotransmisor que activa los circuitos de gratificación e interviene en el aprendizaje de pautas y toma de decisiones. Esto ayuda a explicar la rapidez de aprendizaje del adolescente, su extraordinaria receptividad a la recompensa y sus reacciones extremas ante el éxito y la derrota. El adolescente se guía más que nadie por actividades que le producen placer. No podemos desconocer este aspecto para entender cómo toman sus decisiones.



El cerebro adolescente es especialmente sensible a la oxitocina, otra hormona neurotransmisora, que entre otras cosas hace más gratificantes las relaciones sociales. La oxitocina a menudo trabaja sinérgicamente con la dopamina para vincular las conexiones sociales con los sentimientos de recompensa. Por eso la respuesta del cerebro adolescente a la exclusión del grupo de pares es muy semejante a la que se observa en el cerebro ante situaciones de amenaza física o falta de alimento.



La serotonina es otro neurotransmisor que puede aparecer desregulado en la adolescencia. Esto explica el estado cambiante y variable en el ánimo de los adolescentes, así como su apetito y sueño. Cuando funciona de manera óptima, la serotonina conduce al bienestar y la felicidad. Niveles bajos de serotonina en la adolescencia pueden relacionarse con la soledad, los trastornos alimentarios, la depresión y conductas autoagresivas.





Un hornero hace su nido con muchas horas de trabajo y dedicación. Pero el hornero no sueña o desea hacer un nido diferente, hace ese nido porque está programado por su naturaleza para hacerlo. Los ani-

males no eligen libremente qué hacer, no saben actuar de otra manera. ¿Y nosotros? Nosotros podemos ver posibilidades, alternativas, y aquí es cuando entran a jugar los proyectos propios del adolescente.



UNICEF/Uruguay/2020/Pradera





## LO FUNDAMENTAL EN ESTE APASIONANTE CAMINO DE TOMA DE DECISIONES ADOLESCENTES ES APRENDER A ELEGIR CON LIBERTAD.

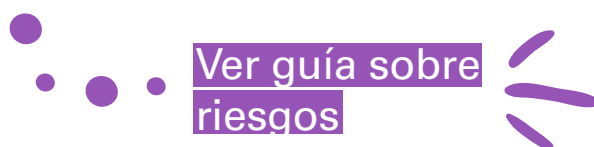
En la adolescencia está muy presente el deseo de sentirse libre, autónomo y competente. El adolescente no solo tiene más capacidad para aprender que un niño, sino que lo hace de manera diferente, porque está aprendiendo a tomar sus decisiones y comienza a hacerlo de manera responsable. Es un momento clave para visualizar proyectos, para soñar con hacer posible distintas ideas. La adolescencia es la etapa en la que se adquiere la posibilidad de hacer real lo posible. Una manera de convertirse en adulto es ir poniendo en práctica estos sueños que tanto se desean,

realizarlos y hacerlos posibles. ¿Sabés quiénes tienen su cerebro en desarrollo y en pleno proceso de maduración como para comenzar a elegir de esta manera? ¡Sí, los adolescentes! Por eso es fundamental entrenarlos en la toma de decisiones, porque quien elige solo basado en sus deseos no está siendo responsable. Un adolescente que se presenta a un examen oral sin haber estudiado toma una decisión irresponsable. Atender a las consecuencias y actuar responsablemente es parte de un proceso de toma de decisiones saludable.



Los adolescentes tienen capacidades intactas para razonar, tomar decisiones, planificar y tener otros modos racionales de pensamiento y comportamiento. Sin embargo, aunque reconozcan racionalmente el bien del mal, estas capacidades pueden ser interferidas con mucha facilidad por sus emociones o por las influencias de sus pares.

Los entornos en los que se da la toma de decisiones y un estado emocional alterado pueden llevarlos a realizar actos peligrosos, inapropiados, a actuar irresponsablemente.



Los adolescentes son más propensos a correr riesgos si creen que sus compañeros los están observando. Mientras que el adulto tiene la capacidad de modificar o inhibir adecuadamente conductas negativas o riesgosas con el fin de evitar consecuencias futuras, el adolescente es proclive a responder con impulsos. A medida que crece, acompañado por la presencia del adulto como un agente clave en esta guía y orientación, el adolescente

irá desarrollando la capacidad para gestionar sus emociones y ganando en autorregulación. Con el tiempo será capaz de interrumpir un comportamiento si lo evalúa arriesgado, podrá pensar antes de actuar y elegir entre diferentes posibilidades de acción. Esta maduración de las redes neuronales, necesarias para la ya mencionada capacidad de autorregulación, no se produce hasta el final de la adolescencia.



# ACOMPañAMIENTO Y CONTENCIÓN

---



Lo que el adolescente necesita para que su cerebro pueda desarrollarse saludablemente es contención, modelos claros, referentes y compañía. No nos olvidemos que el cerebro en este período está especialmente vulnerable. **El adolescente tiene un potencial increíble, siempre y cuando no sea destruido activamente por críticas constantes y conductas destructivas hacia su persona.**

Un cerebro adolescente en construcción se inclina por actividades que le producen placer y persigue la experimentación de sensaciones nuevas cargadas de la impulsividad propia de la edad. El control de impul-

sos, el juicio, la planificación y la toma de decisiones se terminarán de instalar a medida que vaya madurando su lóbulo prefrontal. ¿Cuándo sucede esto? Al final de la adolescencia. Mientras tanto, los adolescentes necesitan guía y contención de parte de sus adultos referentes.

Conocer cómo funciona el cerebro adolescente hará que entendamos mejor estos cambios radicales, que no estigmaticemos conductas típicas y esperables en ellos, y que confirmemos que el adolescente necesita nuestro acompañamiento, guía, supervisión y comprensión.





Si bien pueden parecernos ya crecidos físicamente, esto no puede llevarnos a que no los supervisemos, porque es cuando necesitan más que nunca nuestra presencia y orientación permanentes.

**El desafío más grande que tenemos los adultos que estamos en contacto con adolescentes es aprender a ponernos en su lugar.**

Esta transformación que ocurre en el cerebro adolescente es clave para conseguir un cerebro organizado y flexible, con habilidades necesarias y útiles para

el resto de su vida. Esto se consigue pasando por la adolescencia: etapa de gran sensibilidad y oportunidad única para el aprendizaje, que requiere un soporte tolerante y comprensivo de los adultos del entorno. No veamos esta etapa como un problema, sino que aprovechémosla como una oportunidad, ya que no volverán a pasar por la adolescencia nunca más en la vida.

