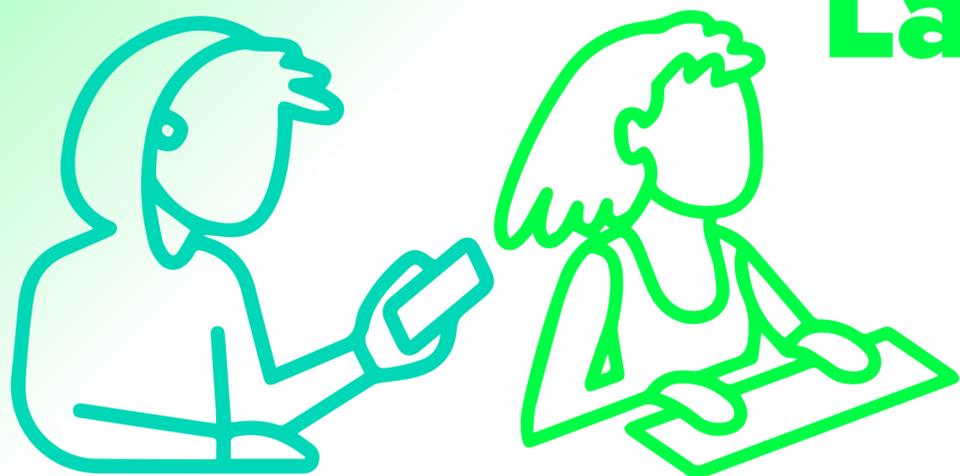


La vida suele discurrir entre paradojas; entre dilemas que, parecen polos opuestos pero que, en realidad, son dos caras de la misma moneda y que, por diferentes, enriquecen. La educación es el arte de coordinar paradojas y de generar una dinámica creativa, como los polos eléctricos, de donde surge la energía. El reduccionismo, solo empobrece y cancela. Así las cosas, propongo abordar la adolescencia, entre la paradoja de la oportunidad y el desafío.



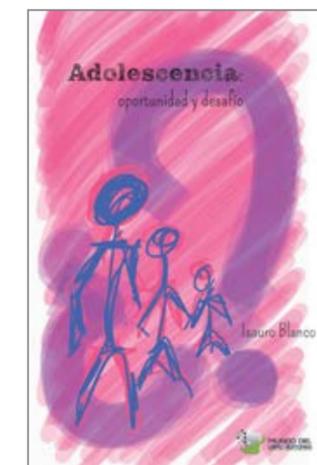
La Adolescencia: Oportunidad y Desafío



**Isauro
Blanco**

Filósofo, pedagogo y psicólogo educativo y clínico. Asesor de familias, escuelas y universidades

**Autor del libro:
Adolescencia:
oportunidad y desafío**



El escenario del desafío

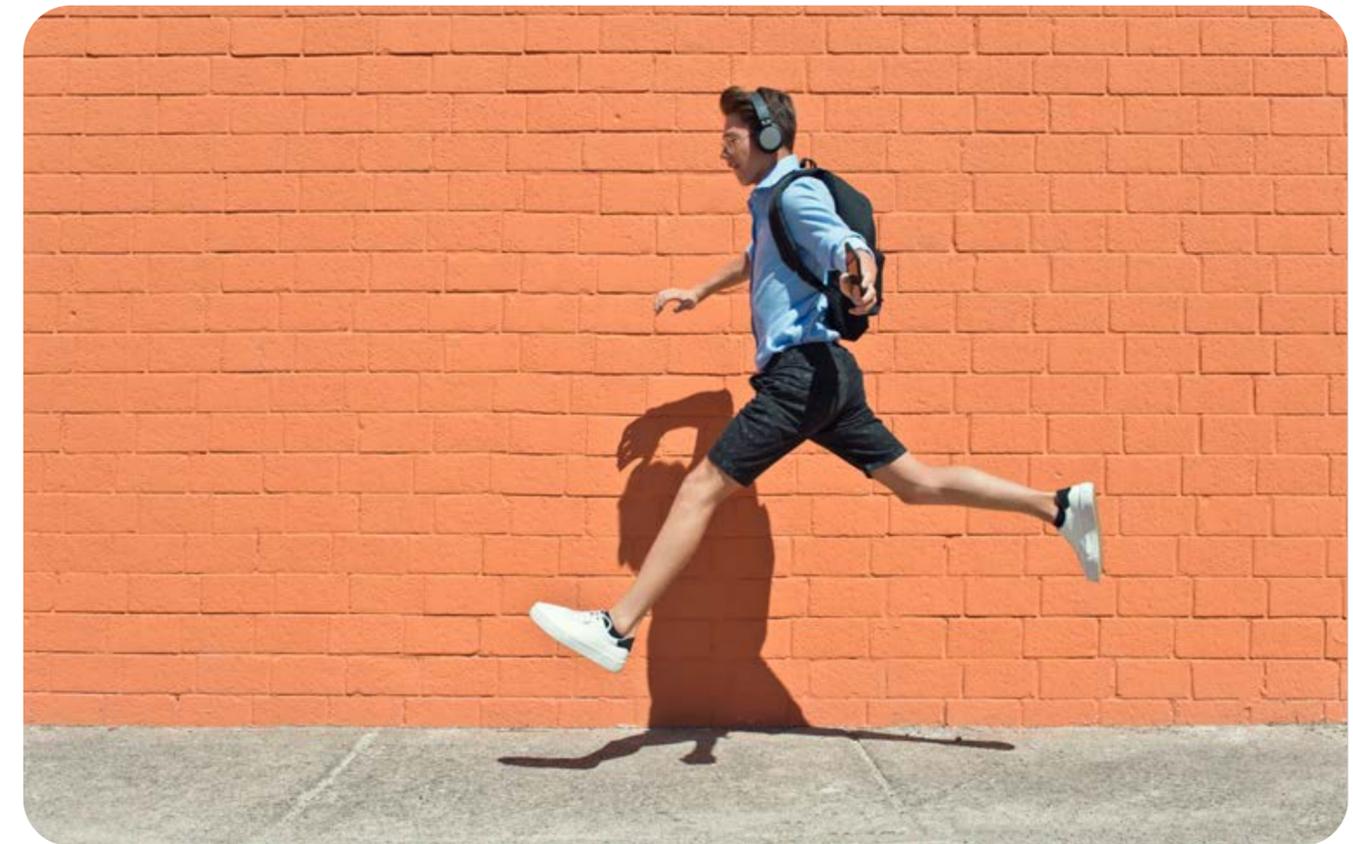
Las estadísticas internacionales, presentan un panorama desafiante para la educación en la adolescencia; veamos:

- Estados Unidos gasta US\$6'000.000 (seis mil millones de dólares) al año, en cárceles para adolescentes. Por una mínima parte de esa cantidad, se podrían evitar muchos delitos si se actuara a nivel preventivo. Ante esto, la educación tiene la palabra.
- Una de cuatro personas en edad adolescente está en situación de sufrimiento psíquico, en donde su mayoría, no tiene una conciencia clara de lo que le sucede. El suicidio es la primera causa de mortalidad entre los 15 y los 30 años de edad y representa más de 10.000 muertes al año –entre dos y tres veces más que, los accidentes en carretera– (Gourion, 2017) ¹.

¹ Gourion D. (2017). La Fragilité Psychique des Jeunes Adultes.

Invitado especial

- Durante los últimos 20 años, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) han prendido las alarmas, en cuanto al aumento incesante de la *depresión adolescente*. Esta es visualizada como “una verdadera epidemia de problemas psíquicos”.
- En Francia, según un vasto estudio realizado por UNICEF en 2015, el 43% de los jóvenes con más de 15 años de edad, se declaró en situación de sufrimiento psicológico; de aquellos, un 30% había tenido, alguna vez, pensamientos suicidas y el 12% había realizado, al menos, una tentativa de suicidio.
- El 80% de las enfermedades mentales, de tipo invalidante, se manifiestan en la adolescencia: la depresión, la ansiedad, la psicosis, la anorexia y la dependencia a sustancias psicoactivas.



Lo anterior, plantea un escenario abrumador y exige respuestas. El mundo educativo debe escuchar a Séneca cuando dice que, “los pequeños sufrimientos hablan; los grandes, callan”. Muchos adolescentes en situación de sufrimiento, elaboran una fachada agradable, realizan actividades normales y afirman que, “todo está bien”. Esconden sus dificultades, compensan sus problemas a un enorme precio de esfuerzo psíquico, se mienten a sí mismos,



se creen que, no están tan mal o que, no pueden permitirse abdicar. No quieren alarmar a sus padres ni madres: un verdadero pacto silencioso de amor.

La paradoja adolescente tiene un lenguaje *neurológico*; entender al adolescente, equivale a la comprensión lectora de sus conductas, derivadas de cambios internos que, exigen una actualización pedagógica y psicológica, ilustrada por la ciencia. La adolescencia, como etapa evolutiva, es vulnerable en sí misma. Sin embargo, la vulnerabilidad no es una enfermedad ni es patológica; es, simplemente, una singularidad, en cierto modo, portadora de una forma de creatividad y de sensibilidad.

Invitado especial

En términos de, *evolución neurológica*, el cerebro de las personas en edad adolescente, se encuentra en su tercera etapa: *protección e injertos –mielinización y conectividad de las neuronas–*. La *mielina* es una especie de vaina, constituida, esencialmente, por ácidos grasos de tipo omega. Su formación, se da hasta los 25 años de edad, con la característica de que, la velocidad de transferencia de la información entre neuronas, se multiplica por 25. En una cuarta etapa de evolución neurológica, entre los 15 y los 25 años de edad, el

cerebro realiza una “poda neuronal”: es el momento de “esculpir el jardín”. Esta etapa es de mucho cuidado y atención, ya que, ciertos circuitos neuronales deben ser eliminados, porque se han hecho inútiles y su presencia ralentizaría el funcionamiento de todo el sistema cognitivo. La presencia de estos dos procesos dinámicos es, particularmente, importante en la adolescencia porque es el único momento en el que, se dan con tanta intensidad.

Jean M. Twenge (2017) habla de la generación de seres humanos *iGen*, nacida en 1995; en donde la “i”, se refiere a Internet e individualismo y “Gen”, a generación. Según Twenge (2017), la *iGen* está obsesionada con la seguridad y es temerosa de su futuro económico; carece de paciencia con la desigualdad basada en el género, la raza o la orientación sexual; crece de manera más lenta –a los 18 años de edad actúa como de 15–; es más

“La iGen está obsesionada con la seguridad, carece de paciencia y crece de manera más lenta. Se enfrenta a la peor crisis de salud mental”



vulnerable mentalmente; y, finalmente, se enfrenta a la peor crisis de salud mental, en décadas, con rangos de depresión y de suicidio que, vienen escalando, desde 2011.

En una encuesta realizada a 11 millones de adolescentes, desde el año 1960, se han apreciado nueve tendencias que, le dan forma a la iGen y, finalmente, a nosotros:

- Los límites cronológicos cada vez se extienden más: “no hay prisa”. Se manifiesta en una extensión de la etapa de la infancia, antes de llegar a la adolescencia, lo que, origina un “destete tardío”.
- Es una generación “volcada en Internet”: el mercado de la atención –el principal, en la actualidad– encuentra en esta generación, a sus principales destinatarios.

Invitado especial

- Existe un descenso de las interacciones sociales interpersonales, con las consecuentes dificultades al interactuar cara a cara, de manera personal, comprometida y duradera.
- En cuanto al aspecto profesional y laboral, se están presentando nuevas actitudes hacia el trabajo. La obtención de un título profesional ya no garantiza la incorporación al mundo del trabajo, lo que, conlleva a sentimientos de inseguridad; este último, como indicador de la salud mental.
- La irreligiosidad, en términos de la pérdida de *trascendencia*, origina una vida sin sentido.
- El aislamiento conlleva al descenso del compromiso cívico y al ascenso del interés en la propia seguridad.

- La presencia generalizada de “posturas de *Instagram*”, en donde la *imagen* es lo más importante, sin importar la esencia.
- Todos los esquemas sociales están bajo revisión, sin que, exista estabilidad ni definición en cuanto a las conductas sexuales, las relaciones de pareja y la crianza de los hijos.
- El llamado a la inclusión, la aceptación y a la igualdad en donde “casi todo vale”.
- La existencia de posturas políticas, caóticas y populistas. Se ha perdido el paso siguiente hacia la interdependencia, al afirmar la independencia.

A continuación, les presento unas “radiografías” estadísticas de lo que, está sucediendo en el *alma adolescente* y que, enfatiza el Escenario del Desafío:

Los resultados del Scholastic Aptitude Test (SAT) ² han venido cayendo, aproximadamente, desde el año 2005, especialmente, en *Pensamiento Crítico* y en *Redacción* –con una baja de menos 13 puntos porcentuales en 2005 y 2006, respectivamente–. (Ver **Figura 1**).

Con referencia a la *felicidad*, los resultados son claros: las diversiones de pantalla se están convirtiendo en demolidores factores del bienestar adolescente. (Ver **Figuras 2 y 3**).

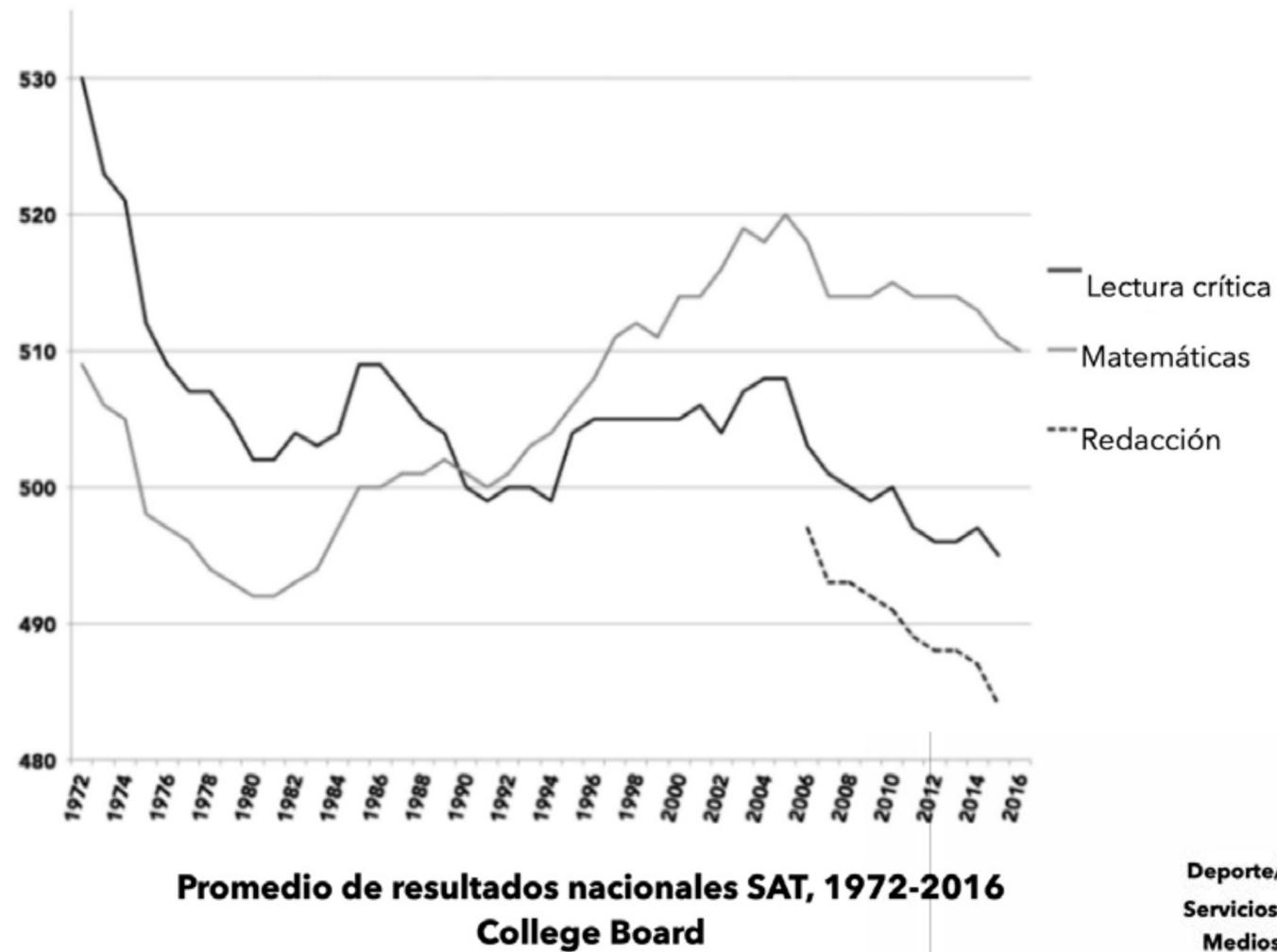


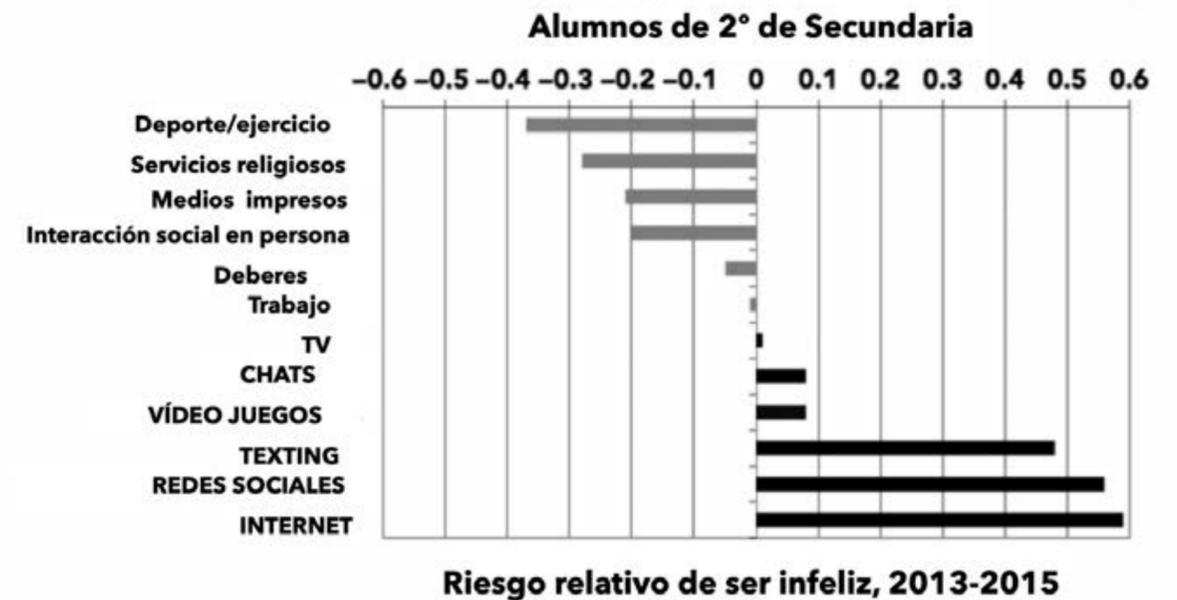
Figura 1: Promedio de los resultados del SAT entre 1972 y 2016. Fuente: College Board.



Promedio de resultados nacionales SAT, 1972-2016
College Board

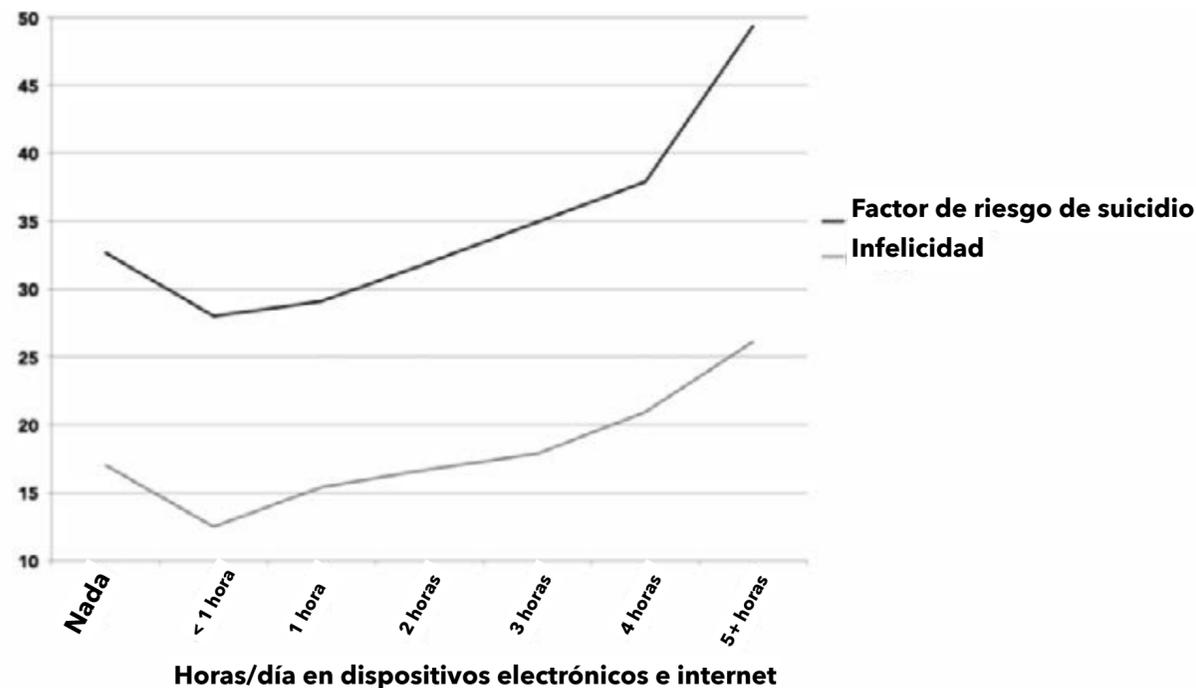
Figura 2: Riesgo relativo de ser infeliz en estudiantes de Grado 2° de Secundaria, con base al tiempo dedicado a las pantallas y a las actividades sin pantalla.

Nota: Adaptada de Monitoring The Future. <https://monitoringthefuture.org>



Riesgo relativo de ser infeliz, basado en el tiempo dedicado a las pantallas (barras en negro) y actividades sin pantalla (barras en gris). Alumnos de 2° de secundaria (Monitoring the Future, 2013-2015)

² El SAT es la prueba de acceso a las universidades en Estados Unidos.



Porcentaje de factores de riesgo de suicidio y de infelicidad por horas diarias en dispositivos electrónicos o exposición online

Alumnos de 3° de Secundaria a Bachillerato (Youth Risk Behavior Surveillance System)

Alumnos de 2°, 4° y bachillerato (Monitoring the Future)

Figura 3: Porcentaje de los factores de riesgo de suicidio e infelicidad en estudiantes desde el Grado 2° de Secundaria, según horas diarias de uso de dispositivos electrónicos o exposición online.

Nota: Para mayor detalle o ampliación, sugiero la consulta de las plataformas Youth Risk Behavior Surveillance System y Monitoring the future.

En cuanto a Colombia, la Universidad Jorge Tadeo Lozano y la Universidad Pontificia Bolivariana (UPB) han realizado un valioso estudio sobre los adolescentes colombianos que, merece una atenta consulta y seguimiento.

La preocupación que, vivimos en nuestros países, es otra faceta de esa realidad que, obliga a los educadores a actualizar sus conocimientos profesionales.

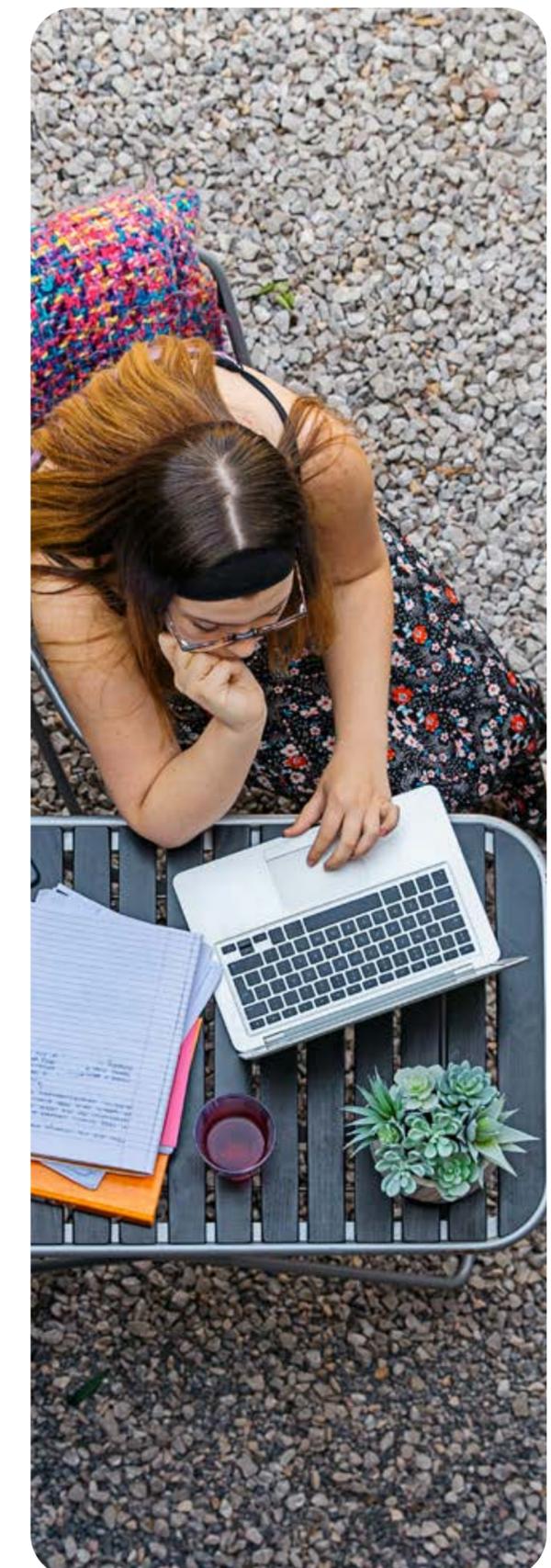
³ La editorial Santillana edita y difunde esta obra.

Aquello que, creemos saber y las herramientas con las que, contamos, ya no son suficientes: enfrentamos demonios nuevos. Los datos presentados tocan a la puerta de nuestra conciencia, para asumir el segundo escenario: la oportunidad.

El escenario de la oportunidad

Todo desafío educativo mide nuestra capacidad de respuesta. Los educadores de adolescentes, no pueden condicionar la realidad; la única opción razonable, es incrementar la calidad de las actitudes, de los conocimientos y de las habilidades, para educar con eficacia. Veamos algunas herramientas para transformar el desafío, en oportunidad:

Invitado especial



→ Generar el efecto *Pigmalión*: las expectativas positivas del educador transmiten confianza en la grandeza interior, la cual, se encuentra latente en la adolescencia. El educador Pigmalión, parte de una máxima de Goethe: “Si tratas a una persona como es, la deterioras. Si la tratas como puede llegar a ser, solo así la desarrollas”. Los educadores de adolescentes entienden que, su personalidad, su equilibrio socio-emocional y su habilidad intelectual son herramientas clave para educar. Estos elementos internos permiten percibir la realidad, sin juicios de valor ni prejuicios. No hay recetas, ni estereotipos; cada adolescente es un sistema dinámico en constante cambio. Los educadores deben aplicar la idea de George Bernard Shaw, cuando dijo: “la única persona que se comporta sensiblemente conmigo es mi sastre: me mide cada vez que me ve y adapta el traje. La mayoría de las personas se quedan con las antiguas medidas y esperan que se adapten a

mí”. La calidad y la riqueza personal de los educadores –aquello que son–, configuran el primer factor formativo y condicionan la efectividad de las otras herramientas –aquello que hacen–. La educación es más una relación que, una técnica, por lo que, es indispensable mantener abiertas y fluidas las



“El “educador Pigmalión” parte de una máxima de Goethe: “Si tratas a una persona como es, la deterioras. Si la tratas como puede llegar a ser, la desarrollas”

vías de comunicación con los adolescentes. Dicha capacidad implica que, como adultos, logren mantener un alto nivel de bienestar, con abastecedores constantes y potentes, pues el desgaste y el cansancio son enormes. Esta condición es necesaria, no solo conveniente.

→ Mantener el ambiente emocional propicio para que, la vulnerabilidad no derive en problema. El factor diferencial, es la presencia del estrés agudo o crónico durante la infancia y la adolescencia, producto de una mala relación con la madre, el abandono, el maltrato, las relaciones desorganizadas con el padre que, afectan los lazos básicos, y la sobreprotección –tanto su exceso como su carencia, en el ambiente emocional, genera un desajuste en el adolescente–.

Ahora bien, el lóbulo prefrontal es el responsable del juicio crítico, del análisis, de la toma de decisiones, de la planeación, de la gestión de la ambigüedad y de dilatar la respuesta ante los estímulos ambientales – las llamadas, funciones ejecutivas–. Es como la “torre de control” del pensamiento, al regular el exceso del sistema emocional. Sin embargo, en la adolescencia, el lóbulo prefrontal no es totalmente operativo (Dosenbach, 2010; Goldberg, 2011). En cuanto al hipocampo, este es la sede neurológica de la memoria a largo



plazo, donde se consolidan todos los aprendizajes intelectuales, hábitos, actitudes y respuestas automatizadas. Estas dos áreas del cerebro, son dos de las más importantes y frágiles en el desarrollo humano. Su fragilidad se debe a que, al tener muchas terminales receptoras de la hormona del estrés –el cortisol–, éstas pueden debilitar su funcionamiento, hacerlo inestable e impedir su desarrollo. Sin la “torre de control”, las funciones ejecutivas del cerebro no llegan a su etapa adulta, razón por la cual, la persona permanece en un estado de inmadurez, quizás, durante toda su vida.

- ➔ Cuidar las condiciones ambientales para que, el cerebro se desarrolle: el cerebro se construye lentamente y es esculpido por elementos biológicos – grasas y hormonas– y por elementos psicológicos – estimulación intelectual, aprendizajes y experiencias emocionales seguras–. Los factores tóxicos son amenazas



permanentes para un sistema inmaduro, vulnerable y frágil, como lo es, el de los adolescentes. Hay que tener presente que, los factores biológicos y ambientales, tienen un impacto decisivo en el desarrollo neurológico de los adolescentes: afectan el equilibrio eléctrico y químico del cerebro y condicionan el funcionamiento general del ser humano. En la adolescencia, las áreas orgánicas que, afectan profundamente la madurez neurológica son las siguientes:

a. *El sueño*: los órganos internos funcionan con patrones llamados *ritmos circadianos* que, se repiten en un lapso de 24 horas. Cuando estos ritmos fisiológicos están fuera de sincronía, los impactos en la salud pueden ser numerosos y graves, pudiendo ocasionar diabetes, obesidad, cáncer, problemas cardíacos, desórdenes de humor y/o deterioro mental. Un cuerpo adolescente, en proceso de equilibrio, resiente especialmente esta desalineación circadiana e incrementa la vulnerabilidad de que, se convierta en problema. Por razones aún desconocidas, los ritmos circadianos cambian en la adolescencia y se estabilizan en la primera etapa de la vida adulta. De aquí, la importancia de mantener el ritmo circadiano para que, el desarrollo cerebral encuentre un ambiente propicio. Sin embargo, el sueño no solo es descanso. Durante el sueño, el cerebro realiza algunas tareas que, no se pueden realizar en vigilia, dada la enorme

exigencia de conciencia y atención que, demanda el estar despiertos. Una de estas tareas es la consolidación en el hipocampo –memoria a largo plazo– de los aprendizajes hechos durante el día, en donde, se realiza un proceso de limpieza de elementos tóxicos y se reactivan procesos inmunológicos, cardiovasculares, metabólicos y reproductivos. La **Figura 4** muestra el efecto del sueño, en el sistema inmunitario:

Por lo demás, los más recientes estudios sobre la falta de sueño en adolescentes, nos advierten que, el riesgo de depresión se incrementa en un 25%.

→ Evitar la *sobreestimulación*: la “multitarea” es un peligro real, especialmente, para el cerebro adolescente. Una exuberante e inmadura amígdala, contribuye a la explosividad adolescente; lo que, explica en parte, la *histeria* ante cualquier negativa o contrariedad. El mundo actual viene con un

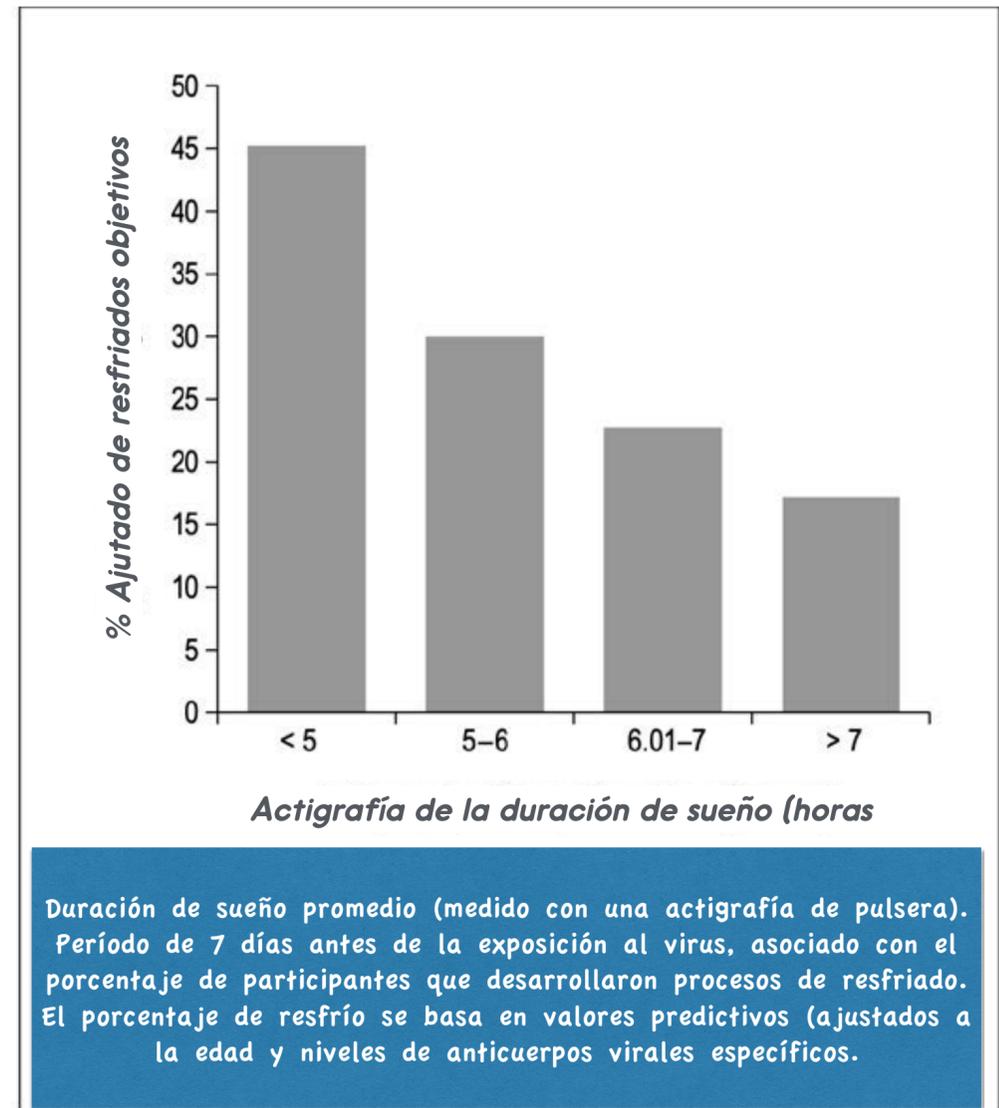


Figura 4: Efecto del sueño en el sistema inmunitario.

Nota: Adaptado de Prather, A. (2015).

bombardeo de estímulos, por lo que, es necesario acompañar a los adolescentes, en su proceso de toma de decisiones, pues corren el riesgo de saturarse y abrumarse.

Los adolescentes son hipersensibles a la dopamina; incluso las pequeñas gratificaciones, si son inmediatas, activan un placer mayor “a distancia”. Inmediatez y emoción están ligadas a la decisión de asumir un riesgo y, en el caso del cerebro adolescente, de dilatar la gratificación. En este escenario, las diversiones de pantalla han encontrado en la adolescencia, el terreno propicio para su consumo ilimitado, pues cuentan con todos los elementos para aprovechar y abusar de un cerebro ávido de novedad y de gratificaciones inmediatas. Sin embargo, los adolescentes tienen grandes dificultades para seleccionar, ordenar, evaluar y sintetizar la gigantesca masa de información disponible en la *web*. Esta característica aleja a los adolescentes de la cultura del trabajo y del esfuerzo



“En la adolescencia se debe evitar el consumo de todos los productos que puedan alterar el frágil equilibrio de la química cerebral”

y afecta el aprendizaje escolar –elementos necesarios para una adecuada evolución humana–. Estas habilidades, aunque no se adquieren de manera rápida ni su gratificación es inmediata, son inversiones a largo plazo, ante las cuales, tienen alergia los adolescentes. Los efectos son visibles:

dispersión, impulsividad, impaciencia y ansiedad.

En la adolescencia, se debe evitar el consumo de todos los productos que, puedan alterar la química cerebral, como el alcohol, el tabaco y demás sustancias psicoactivas. Dichos productos, encuentran un frágil cerebro en el cual dejar huellas imborrables, a manera de cemento fresco. La ingenuidad con la que, les damos entrada al considerarlos “normales”, aumenta la deriva y su posterior deterioro. Tales sustancias, le ocasionan una sobreestimulación al cerebro y, por tanto, alteran su gradual madurez y funcionamiento. La falta de intervención del lóbulo prefrontal, en etapa de inmadurez, inhibe la adecuada toma de decisiones. Es entonces, cuando los



adultos deben subsidiar a los adolescentes en sus funciones ejecutivas y servirles de andamiaje, mientras que, aquellos alcanzan su propia consistencia.

En las estadísticas presentadas anteriormente, es posible visualizar otros efectos que, completan el panorama, el cual, invita a una mayor reflexión educativa y, ante todo, a una intervención coordinada por parte de todos los adultos que, convivimos con adolescentes.

Conclusiones

El polo de la oportunidad ante el desafío adolescente, se resume en una mayor atención a la madurez del lóbulo prefrontal, donde está la sede de las funciones ejecutivas del cerebro: juicio crítico, análisis, toma de decisiones, planeación y control de los impulsos emocionales. En pocas palabras, el trabajo sobre la autodisciplina y el autocontrol son claves, para cumplir nuestra tarea en dicho período de la vida.

Carol Dweck (2007) ⁴ ha realizado muchos estudios, a través de los cuales, ha comprobado que, la actitud mental o *mindset* es clave para superar retos y desafíos en la vida y es una “predictora” mayor de éxito, por encima de la inteligencia y de los factores socioeconómicos. Otros autores utilizan la palabra en inglés *grit* –entendida como “pasión con perseverancia”–, para describir el trabajo con los adolescentes. Cuando logremos que, los adolescentes

⁴ Dweck, C. (2007). *Mindset: The new psychology of success*.

miren la vida con “las luces altas” y dejen de ceder al inmediatez y a la impulsividad, habremos propiciado que, logren un adecuado *mindset* y un *grit* sólido. Los adolescentes emiten un grito silencioso de ayuda. A veces, pareciera que, nos rechazan; pero, he aquí otra paradoja. No hay jardín, sin jardineros. **RM**

