

## Cómo la adolescencia afecta a nuestro cerebro y moldea nuestra personalidad



Durante el transcurso de la infancia, nuestra personalidad se torna más estable, pero es agitada durante la adolescencia.

Mis hijos gemelos de 4 años se parecen en muchos aspectos. Los dos son sociables, traviosos y amorosos. Pero ya es posible notar algunas diferencias entre ellos.

El niño, por ejemplo, es más consciente del tiempo y es muy curioso sobre el futuro. La niña, por su parte, se muestra más determinada a hacer las cosas por sí misma.

Como psicólogo especializado en la personalidad, y como padre, ver cómo emergen y se desarrollan las particularidades de cada uno me fascina.

Está claro que todavía es pronto, y aunque nuestra personalidad tenga raíces en la infancia, sé que habrá muchos cambios en el futuro, principalmente cuando entren en la pubertad.

- [¿Adolescentes hasta los 24 años? Un artículo abre el debate sobre cuándo nos convertimos realmente en adultos](#)

La adolescencia es una fase de transformaciones rápidas.

Quizás también te interese

- [7 razones por las que no deberíamos ser tan duros con los adolescentes](#)
  - [7 consejos para estimular el desarrollo cerebral de un bebé](#)
  - [El método para mejorar la memoria que no requiere ningún esfuerzo](#)
- 
- [Por qué dormir debería ser la prioridad de todos los estudiantes](#)

Fin de las recomendaciones

No en vano la neurocientífica cognitiva británica Sarah-Jayne Blakemore, especializada en el cerebro adolescente, describió recientemente el desafío de esta etapa del desarrollo humano como "**una tormenta perfecta**" por el aumento repentino y simultáneo de "alteraciones hormonales, neuronales, sociales y de presiones de la vida".

A la lista podía haber añadido perfectamente "los cambios de personalidad".



Los cambios desencadenados por la pubertad pueden influir en nuestro comportamiento futuro.

Efectivamente, desde los primeros años de la infancia hasta su etapa final, nuestra personalidad y temperamento se consolidan a medida que adoptamos una forma de pensar, actuar y sentir más consistente. La estabilidad de la personalidad se refuerza de nuevo a partir de la fase final de la adolescencia hacia la edad adulta.

Pero en la fase intermedia, es decir, **en la adolescencia, esa tendencia se interrumpe**. El caleidoscopio de la personalidad se agita y es profundamente importante cómo se colocan las piezas.

- **7 razones por las que no deberíamos ser tan duros con los adolescentes**

Estudios a largo plazo muestran que los rasgos que aparecen durante nuestra adolescencia pueden predecir una serie de resultados a lo largo de la vida, como el éxito académico o el riesgo de desempleo.

Las investigaciones sobre el tema todavía son incipientes, pero las posibles conclusiones son relevantes y emocionantes. Al entender más sobre **las fuerzas que moldean la personalidad de los adolescentes** posiblemente podremos intervenir y ayudarlos a trazar un camino más saludable y exitoso.

## Cambios hacia la madurez

Los cambios de personalidad no son exclusivos de la adolescencia.

Si usted se aleja y mira toda su vida, observará que hay, en general, un **incremento constante de atributos deseables**: menos angustia, más autocontrol, una mente menos cerrada, más simpatía.

Los psicólogos llaman a esto el "principio de la madurez". Si tienes 20 y pocos años, eres inseguro y ansioso, puede ser reconfortante saber que, según el patrón, al envejecer serás más tranquilo. No se puede decir lo mismo, sin embargo, sobre los preadolescentes, porque en esa etapa entra en juego algo que se conoce como "**la hipótesis de la ruptura**".



En un estudio, los chicos mostraron una bajada temporal de la meticulosidad en la adolescencia temprana.

En Holanda se realizó un estudio con miles de adolescentes: durante la investigación, que comenzó en 2005, se les sometió desde los 12 años de edad a tests de personalidad anuales, por un periodo de seis o siete años.

Al comienzo de la pubertad, los chicos presentaron una **reducción temporal de la meticulosidad** (organización y autodisciplina) en tanto que las chicas manifestaron un aumento transitorio de la neurosis (inestabilidad emocional).

El resultado parece reforzar los estereotipos sobre los adolescentes: habitaciones destantaladas y cambios de humor. Pero, felizmente, ese retroceso en la personalidad es de corta duración y los datos holandeses muestran que las características positivas previas de los jóvenes **reaparecieron al final de la adolescencia**.

Tanto los padres como los hijos están de acuerdo en que ocurren cambios en esta fase. Pero, sorprendentemente, las alteraciones percibidas pueden variar según el punto de vista.

- **"Los adolescentes son lo opuesto a ese cliché del haragán, malhumorado, monosilábico y apolítico que muestra la TV"**

Eso es lo que constató un estudio de 2017 realizado con más de 2.700 adolescentes alemanes. Los jóvenes evaluaron sus propias personalidades en dos momentos: a los 11 y a los 14 años de edad. En ambas ocasiones, los padres también analizaron las personalidades de los hijos.

Se revelaron algunas diferencias: los adolescentes notaron, por ejemplo, una reducción en el grado de amabilidad, pero **los padres consideraron ese declive mucho más acentuado**. Además, los jóvenes se sentían cada vez más extrovertidos, mientras que los padres pensaban que estaban más introvertidos.

"Los padres, de una manera general, observaron que los hijos eran menos agradables", interpretaron los investigadores. Y, al mismo tiempo, clasificaron la reducción de meticulosidad de los adolescentes con menos rigor que los jóvenes.



Algunas investigaciones muestran que los rasgos positivos disminuyen temporalmente durante la adolescencia.

La divergencia puede parecer en principio contradictoria. Pero tal vez se pueda explicar por los grandes cambios en las relaciones entre padres e hijos, desencadenados por las crecientes demandas de los adolescentes de una mayor autonomía y privacidad.

Los investigadores resaltan que además pueden estar usando parámetros distintos: mientras que los padres evalúan las características de los hijos en relación con un adulto, **los jóvenes se comparan con sus colegas.**

El resultado va en la misma línea que otros estudios que también identificaron un patrón de reducción transitoria de los rasgos positivos (especialmente la amabilidad y la autodisciplina) al inicio de la pubertad.

La visión general de la adolescencia como una "**ruptura**" temporal de la personalidad parece, por tanto, correcta. Además, en la investigación alemana, padres e hijos estuvieron de acuerdo en que la amabilidad había disminuido, solo disentían en cuánto se había reducido.

Naturalmente, son estudios de largo plazo que analizan los cambios de personalidad comunes entre adolescentes.

- **Los "angustiantes" problemas sexuales que sufren los adolescentes y jóvenes**

## Pocos datos individuales

Este tipo de dato en un ámbito de grupo enmascara la cantidad de variación individual que existe de un adolescente a otro. En verdad, apenas estamos comenzando a entender la **complicada mezcla de factores genéticos y ambientales** que contribuyen a los patrones individuales de cambio de personalidad.

El cerebro adolescente es un buen punto de partida. En las últimas dos décadas, Sarah-Jayne Blakemore y otros especialistas mostraron cómo el desarrollo de los jóvenes está marcado por



importantes cambios en el cerebro, incluyendo una "poda" del exceso de materia gris, asociada al aprendizaje.



Las raíces de nuestra personalidad se remontan a la infancia.

Ese factor podría contribuir a los patrones de cambio de personalidad en la adolescencia, de acuerdo a un estudio noruego de 2018 basado en imágenes cerebrales.

Los investigadores examinaron los cerebros de decenas de jóvenes dos veces a lo largo de un periodo de dos años y medio y les pidieron a los padres que analizaran las personalidades de los hijos en las dos ocasiones.

Descubrieron que los que tenían puntuaciones más altas en términos de meticulosidad presentaban una tasa más alta de **afinación del área cortical** en varias partes del cerebro, señal de una "poda" más eficiente de materia gris y de mayor madurez.

Lo mismo se observó en relación con las evaluaciones más altas en la cuestión de la estabilidad emocional.

Esta línea de investigación todavía es nueva, pero según los científicos los resultados sugieren que "grandes variaciones individuales en los rasgos de personalidad pueden estar parcialmente relacionadas con la maduración cortical durante la adolescencia".

En otras palabras, la forma como **nuestra materia gris cambia en la adolescencia** puede afectar la manera como nos sentimos y comportamos.

- **Las 3 redes sociales favoritas de los adolescentes estadounidenses (y ninguna es Facebook)**

## El estrés y los disgustos

Está claro que factores externos como situaciones de estrés o adversidad también están intrínsecamente ligados a cualquier cambio de personalidad en esta fase. Y es evidente que **ser adolescente produce ansiedad**.

Las investigaciones muestran que determinados tipos de estrés pueden tener un impacto sobre cambios específicos de la personalidad.

En un estudio publicado en 2017 que contó con la cooperación de voluntarios estadounidenses los investigadores evaluaron la personalidad de los participantes, con edades entre los 8 y los 12 años, y repitieron el procedimiento tres, siete y diez años después. En paralelo, los voluntarios registraron experiencias estresantes o adversas que vivieron en la adolescencia.

El estudio mostró que las situaciones de adversidad que estaban **fuera del control de los participantes** -como el divorcio de los padres o un accidente de tráfico- se asociaron con el aumento de la inestabilidad emocional a lo largo del tiempo, tanto en la adolescencia como en la edad adulta.



**El tipo de estrés que se vive en la adolescencia puede desencadenar cambios específicos de personalidad.**

Cuando el estrés estaba directamente relacionado con actitudes o decisiones de los participantes - como mal comportamiento, que puede llevar a la expulsión de clase- este tuvo un efecto mayor en la personalidad, pues fue relacionado no solo con un **aumento de la neurosis** (inestabilidad emocional) sino con una disminución de la meticulosidad y la amabilidad con el paso de los años.

Los investigadores creen que las adversidades generadas por las acciones de un joven pueden ser consideradas más estresantes, perjudicando así el desarrollo de su personalidad.

Esto sugiere que **ofrecer apoyo emocional** adecuado a los adolescentes, especialmente a los que atraviesan situaciones de estrés, puede ayudar a combatir un ciclo de cambios negativos de la personalidad.

Pero no todo es perjudicial.

## Aspectos positivos

Hay investigaciones que señalan consecuencias beneficiosas de los cambios de personalidad de los adolescentes.

Un estudio suizo de 2013 muestra, por ejemplo, que el proceso de afirmación de la identidad de los jóvenes, como percibir que pueden actuar de forma auténtica, tener el control de la propia vida y saber lo que se espera de ellos, a la larga está asociado con el **desarrollo positivo de la personalidad**, incluyendo una mayor estabilidad emocional y meticulosidad.

Otro estudio reveló por su parte un vínculo entre la autoconfianza en la escuela y el desarrollo positivo de la personalidad.

Hallazgos como este son halagüeños porque ofrecen pistas sobre cómo podemos crear ambientes más estimulantes para los adolescentes a fin de ayudar en el desarrollo de su personalidad. Un enfoque en el que **vale la pena invertir**, ya que los rasgos de personalidad en la adolescencia son predictivos de experiencias posteriores.

Por ejemplo, un estudio británico realizado entre más de 4.000 adolescentes mostró que aquellos que presentan una evaluación baja en meticulosidad eran dos veces más propensos a estar desempleados en el futuro, en comparación con los que consiguieron puntuaciones altas en la misma cuestión.

Nos concentramos mucho en hacer que los adolescentes estudien y aprueben el examen de acceso a la universidad. Pero tal vez nos deberíamos enfocar también en **ayudar a cultivar sus personalidades**.

Pensando en mis gemelos, esa es un área de investigación que quiero seguir de cerca.

**[Puedes leer la versión original en inglés en BBC Future.](#)**

Christian Jarrett\*Especial para BBC Future

20 octubre 2018

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-45622481>

---

- [¿Adolescentes hasta los 24 años? Un artículo abre el debate sobre cuándo nos convertimos realmente en adultos](#)  
19 enero 2018
- [7 razones por las que no deberíamos ser tan duros con los adolescentes](#)  
19 agosto 2018
- [Jenny Valentine: "Los adolescentes son lo opuesto a ese cliché del haragán, malhumorado, monosilábico y apolítico que muestra la TV"](#)  
25 enero 2018
- [Los "angustiantes" problemas sexuales que sufren los adolescentes y jóvenes](#)  
9 agosto 2016
- [El tabú que agrava el riesgo del suicidio en adolescentes](#)  
17 enero 2018
- [Las 3 redes sociales favoritas de los adolescentes de Estados Unidos \(y ninguna es Facebook\)](#)  
2 junio 2018

