

Adolescentes infelices con la vida

Por: SUSANA GIL. 11/10/2022

Los motivos pueden ser sociales, pero también neurológicos

La adolescencia está llena de cambios, no solo biológicos, que ponen en jaque la vida de los que la viven y, en muchas ocasiones, de los que los rodean. Durante este periodo se experimenta un crecimiento físico, cognitivo y psicosocial acelerado que influye en cómo se sienten, piensan, toman decisiones e interactúan con su entorno, según recoge la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Sin embargo, una investigación apunta a un nuevo cambio que, aunque no es tanto biológico, afecta de lleno a sus vidas: la satisfacción con la vida desciende notablemente durante la adolescencia, que en este estudio se alarga de los 10 a los 24 años. Además, es la bajada más pronunciada respecto a cualquier otro punto de la vida adulta.

A pesar de la brusquedad de la caída, los resultados no son alarmantes, ni la percepción es especialmente negativa. Los niños de 10 años del Reino Unido que participaron en el estudio puntuaban su satisfacción vital con un 6.07 sobre 7; mientras que, con 24 años, con un 5.09; en Alemania, el otro país en el que recogen datos, los niños de 12 años anotan el agrado con su vida con una nota de 8.39 (en una escala de 10); los de 24 años, con un 7.35. Durante el resto de la vida adulta, las cifras varían sustancialmente menos, según el estudio, publicado en *Royal Society: Open Science*.

Amy Orben, investigadora de la Universidad de Cambridge, y una de las autoras del estudio, explica que la adolescencia es un momento de grandes cambios que pueden provocar que se sientan peor. «Son mucho más sensibles al rechazo social, les importa mucho más lo que piensen los demás», detalla. La otra opción es que la forma en la que interpreta un adolescente la pregunta sobre su satisfacción puede variar con el paso de los años y, por tanto, la definición de lo que es una vida satisfactoria también.

En los datos procedentes de Gran Bretaña encontraron una diferencia entre sexos, en la que las niñas comienzan antes con el descenso en la satisfacción personal,

pero esa diferencia desaparecía en la vida adulta. Orben, que también lidera el programa de Salud Mental Digital del Consejo de Investigación Médica del Reino Unido, considera que esto se puede deber a que la pubertad comienza antes en las niñas que en los niños y, por tanto, pasarán previamente por ciertos tipos de desarrollo.

Enrique Echeburúa, catedrático de Psicología Clínica en la Universidad de País Vasco, defiende que el descenso con el agrado de la vida se debe a una serie de cambios en los adolescentes. A nivel neuronal, el cerebro va evolucionando: «Lo que regula la vida emocional y cognitiva es el desarrollo de los lóbulos frontales, que constituye el equivalente biológico del director de orquesta, pero eso no se desarrolla hasta los 18-25 años. En la adolescencia, en cambio, lo que regula el comportamiento es la amígdala, que está relacionada con las emociones», aclara.

Existe también un cambio importante hormonal, que produce una serie de cambios fisiológicos a los que se tienen que adaptar. A nivel psicológico es «el momento del despegue de la familia y cuando se empiezan a crear sus redes sociales de amigos», asegura Echeburúa, a lo que también han de hacerse. Finalmente, está el aspecto social, en el que estos jóvenes se encuentran con una cultura dominante en relación con el éxito, con criterios que son difíciles de conseguir, como la popularidad y la belleza.

Por su parte, Luis de la Herrán, psicólogo clínico, advierte que no hay que confundir satisfacción con la vida y la salud mental. Este estudio, según comenta, es una investigación estadística con medidas fiables, pero cuando se habla de salud mental y de índices de salud mental, hacen falta otras referencias que estén medidas de manera psicométrica, «que es la ciencia que, de alguna manera, hace los test que hace que midan una puntuación, no preguntar qué tal te va la vida». «Las personas que puedan tener un trastorno psicológico pueden estar insatisfechos con su vida, o menos satisfechos, pero eso no significa que cualquier persona que esté insatisfecha tenga problemas de salud mental», defiende.

Echeburúa, sin embargo, recuerda que la adolescencia es un periodo crítico en relación con la salud mental. «Si en la infancia puede haber de un 5% a un 10% de niños que presenten algún tipo de trastorno mental, en la adolescencia este porcentaje puede subir hasta un 10-20%. Eso tiene que ver, lógicamente, con que las personas perciben que tienen un mayor nivel de insatisfacción con su vida», explica.

Por último, un estudio liderado por el Hospital Clínic de Barcelona en 2021, sostiene este argumento, ya que muestra que a los 14 años es cuando aparecen más trastornos mentales. La investigación, cuya muestra ascendía a más de 700,000 personas con trastornos mentales, concluye que son durante los primeros 25 años cuando aparecen la mayoría de los trastornos mentales de forma ininterrumpida.

Nota

Camacho, L. (2022). La satisfacción con la vida se desploma durante la adolescencia. *El País*. Agosto, 20.



Susana Gil

Soy una idealista nata y he dedicado los últimos veinte años de mi vida a la búsqueda de la verdad en la información.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Meer

Fecha de creación

2022/10/11