

## ADOLESCÈNCIA

A l'adolescència es desenvolupa la **identitat** i l'**autonomia personal**, cosa que fa sentir al noi que ja és adult, però els adults el continuen veient com un nen. I aquí sorgeix el **conflicte**.

Els canvis en els circuits cerebrals de l'adolescent venen marcats pel moment biològic del seu neurodesenvolupament i per les experiències viscudes. Conèixer bé aquest canvis facilita entendre aquesta complexa etapa de la vida.

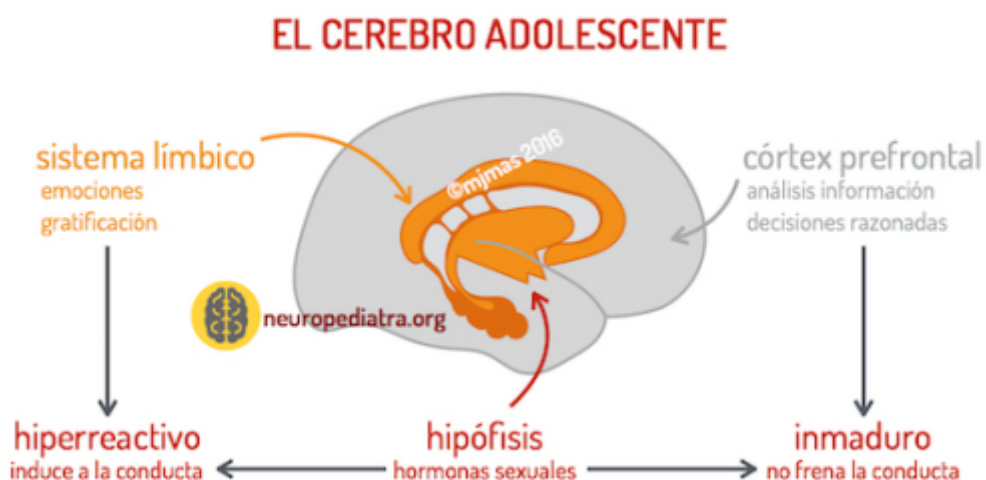
És una fase de creixement físic i maduració corporal evidents. La conducta, les emocions, les relacions socials i la seva manera de pensar també canviaran de manera evident.

Aquests canvis al cervell no són en augment de mida, sinó en reorganització de circuits.

El cervell adolescent perfecciona les seves habilitats cognitives (memòria, llenguatge...) i les que ja domina es consoliden. Les que no practiqui, cauran en desús (algú recorda com es feien les arrels quadrades sense calculadora?).

A banda, apareixen circuits més complexos, implicats en la presa de **decisiones**, **planificació** de tasques i temps, **inhibició** de comportaments inadequats... Però tot això necessita temps, i paciència dels pares per comprendre-ho, perquè l'adolescent no ha desenvolupat del tot aquestes capacitats.

La presa de decisions, però, no només es realitza basant-se en el càlcul de les dades objectives. En les decisions, hi intervenen les nostres emocions. El cervell processa emocions i recompenses. Quan ens ho passem bé, segrega neurotransmissors "plaents" com a recompensa. Això és molt més acusat en els adolescents que en els adults.



En aquest període, els adolescents hauran d'aprendre a **unificar** les coses **racionals** amb les **emocionals**. Si això pot resultar complicat pels adults, que tenim més experiència i hem consolidat ja els nostres circuits, imagineu-vos com pot ser per un adolescent; com les

primeres vegades d'anar en bicicleta. Però a diferència de la bici, els pares tolerem pitjor els no èxits de la conjunció raó-emoció que no pas una caiguda el primer dia de bicicleta, malgrat ser els nens igual d'inexperts per a cada situació.

Amb les repeticions, l'habilitat de la presa de decisions anirà millorant i es consolidaran. Una altra vegada, caldrà temps.

## **LES HORMONES SEXUALS**

Malgrat estar presents des de la vida intrauterina, tenen un paper rellevant en l'adolescència, a banda dels canvis físics entre nois i noies.

Apareixen en diferents temps; abans en les noies que en els nois, i amb patrons diferents; cíclics en les noies, continus en els nois.

Les **hormones sexuals femenines** condicionen una maduració més precoç de les regions del llenguatge, del control del risc, la impulsivitat i l'agressivitat.

Les **hormones sexuals masculines** afavoreixen la maduració de les regions on s'integren les tasques espacials.

## **ELS CANVIS SOCIALS**

El cervell adolescent és més vulnerable a les experiències externes a causa de la inestabilitat dels seus circuits.

La **integració** de les **emocions**, les **decisiones racionals** i la **recerca** de la pròpia **identitat** no han finalitzat.

En general, el **cervell femení** és més sensible a les emocions i cerca l'aprovació social. Els **estrògens** estimulen l'alliberació de **dopamina** (plaer) i **d'oxitocina** (vinçle). Les converses íntimes amb les seves amigues són un reforç positiu per l'alliberament d'aquestes substàncies.

El **cervell masculí** basen les relacions socials en l'esport i la sexualitat. La **testosterona** afavoreix la secreció de **serotonina** (regula l'agressivitat, estimula la competitivitat i la independència). Els nois solen ser més temeraris perquè creuen més en les seves capacitats d'èxit que en la temeritat dels seus actes.

### ***Referència***

<https://neuropediatra.org/2016/03/14/la-adolescencia-del-cerebro/>