

VOLVER A MIRAR LA ADOLESCENCIA

*Los tiempos y el SER adolescente
para una educación y crianza
respetuosa y humanizada*

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

© 2024, Felipe Lecannelier A.

Derechos exclusivos de edición:

© 2024, Editorial Planeta Chilena S.A.

Avda. Andrés Bello 2115, 8º piso, Providencia,
Santiago de Chile

Imágenes interior: Francisca Quezada

1ª edición: septiembre de 2024

RPI: 2024-A-7340

ISBN: 978-956-6122-76-0

Impreso en: CyC Impresores Ltda.

Felipe Lecannelier A.

VOLVER A MIRAR LA ADOLESCENCIA

*Los tiempos y el SER adolescente
para una educación y crianza
respetuosa y humanizada*

DIANA

“No me gustan los libros que se leen
como quien lee el periódico.
Un libro debe conmoverlo todo,
ponerlo todo en cuestión”.

EMIL CIORAN, *Conversaciones*

Dedicado a mis dos adolescentes
maravillosos: mi hijo Iñaki y mi hija Pascale...
y a mi búsqueda incesante y obstinada por
recuperar el adolescente que fui.

Índice

PRESENTACIÓN

¿Existe algo así como una etapa de la vida que podemos llamar “adolescencia”?	13
-------------------------------------------------------------------------------	----

PRIMERA PARTE

El S.E.R y los tiempos en la adolescencia

CAPÍTULO 1

El SER de la zoolescencia en el tiempo animal (no humano)	22
La zoolescencia implica aprender, antes de todo, a mantenerse seguro	24
La zoolescencia implica aprender a navegar las jerarquías y estatus sociales	38
La zoolescencia implica aprender el mundo de las relaciones sexuales y el romance	51

CAPÍTULO 2

El SER de la adolescencia en el tiempo ancestral	63
El estilo de vida de los cazadores-recolectores desde la experiencia adolescente.....	64
El ser de la adolescencia de C-R desafía y contradice casi todo lo que los modelos e investigaciones nos han contado sobre quiénes y cómo son los/as adolescentes	78
El ser de la adolescencia de C-R busca, pide y pulsa para vivir, sentir y esperar un mundo de seguridad y protección	79
El ser de la adolescencia de C-R necesita vivir y aprender sobre la complejidad social	85
El ser de la adolescencia C-R desea y necesita experimentar la esfera de la sexualidad y el romance afectivo	87

CAPÍTULO 3

El SER de la adolescencia en el tiempo de la historia humana	89
La adolescencia en la Edad Antigua	90
La adolescencia en la Edad Media	94
La adolescencia en la Edad Moderna	96
El inicio de la adolescencia moderna.....	104
La adolescencia contemporánea	106
¿Una nueva adolescencia en la era digital?.....	110

CAPÍTULO 4

El SER de la adolescencia en el tiempo del cerebro y la vida mental	116
¿Cuáles son los cambios más importantes que se producen en el cerebro adolescente?	119
¿Tienen los/as adolescentes más conflicto de identidad que los adultos?	123
¿Son los/as adolescentes menos mentalizadores/introspectivos que los adultos?	127
¿Son los/as adolescentes más arriesgados/as que los adultos?	133
¿Son los/as adolescentes más desregulados que los adultos?	141

SEGUNDA PARTE

Volver a mirar la educación y la crianza

CAPÍTULO 5

Hacia un volver a mirar una educación humanizada y respetuosa del SER de la adolescencia	148
La educación está en crisis, se hace urgente humanizarla	148
El por qué y para qué de la educación formal: una propuesta incómoda	153
Volver a mirar una educación humanizada del SER de la adolescencia	177
¿Es la educación emocional la solución a nuestra crisis de la educación?	232

CAPÍTULO 6

Un volver a mirar una crianza humanizada y respetuosa de la adolescencia	237
¿Por qué nos cuesta tanto criar/cuidar bajo un volver a mirar respetuoso?	237
El micromundo de la crianza: el breve espacio de segundos vinculares	243
Comparando y comprendiendo el macro y el micromundo: formas de crianza y ejemplos	251
Los micromundos de la crianza traumática	262
¿Por qué algunos adultos mal-tratan a sus hijos/as-alumnos/as adolescentes?	287

Una crianza respetuosa del SER de la adolescencia	297
La crianza de la seguridad	300
La crianza respetuosa del Estatus.....	314
La crianza respetuosa de la esfera sexo-romántica.....	325
Palabras al cierre	337
Bibliografía utilizada y recomendada	339

PRIMERA PARTE

**El S.E.R. y los tiempos
en la adolescencia**

El SER de la zoolescencia en el tiempo animal (no humano)

Mi intención en este libro es invitarlos/as a sumergirse en un modo diferente de comprender la adolescencia. Para ese fin, vamos a usar la metodología de la “máquina del tiempo”, viajando hacia el pasado con una serie de preguntas fundamentales: ¿Existió la adolescencia en nuestra evolución humana (cazadores-recolectores)? ¿Y en la Edad Media o el Renacimiento? Si existió en ese periodo, en el pasado: ¿cuál era la función de esos seres que llamamos adolescentes? ¿Para qué y por qué existieron esos/as jóvenes? Si es que existieron, ¿sigue estando esa naturaleza adolescente en nuestros niño/as modernos? ¿Podrá nuestro viaje al pasado ayudarnos a volver a mirar una nueva adolescencia?

En este capítulo viajaremos miles y millones de años atrás para investigar si la impresionante gama de especies animales no humanas vive un periodo que podríamos llamar “adolescencia animal”. Primero, tengo que decirles que son pocos los zoólogos, etólogos o especialistas en conducta animal (o evolución animal) que han investigado esta pregunta. Segundo, la evidencia disponible nos va a permitir abrirnos a un mundo maravilloso que nos entregará muchas luces y aclaraciones para comprender a nuestros adolescentes modernos. El mundo animal nos abrirá un camino diferente para comprender el SER de la adolescencia. Actualmente hay un concepto que se llama *bioinspiración*, que propone volver a la naturaleza y sus actores/actrices para encontrar soluciones para nuestro mundo humano moderno. La idea es utilizar el conocimiento que miles de especies han ido acumulando para volver a mirar nuestra propia especie de un modo diferente y, quizás, encontrar formas innovadoras de resolver los problemas que nuestra sociedad moderna ha ido creando. Lo tercero es una palabra de precaución ante el antropomorfizar. Incluso hasta el día de hoy (pero especialmente durante el siglo XIX y XX), los animales no humanos se entendían bajo criterios, formas y explicaciones humanas. Antropomorfizar es darle forma humana a seres y objetos que no son humanos. La forma más extrema de ese fenómeno es cuando a los perros y gatos se los viste como bebés o niños o se les pone disfraz. Pero para lo que nos convoca, quiero que estén alertas a que no es que los animales no humanos tienen la misma adolescencia que nosotros, de hecho, no deberíamos ni llamarle “adolescencia”, sino otro nombre... ¡le voy a llamar zoolescencia! Habiendo dicho eso, en

mi investigación sobre si existe algo así como ese periodo en el mundo animal, y si es así, para qué y por qué existe, me llevé la tremenda sorpresa de que hay muchas similitudes sobre la función de ese periodo en miles de especies animales. ¿Será que mi propia antropomorfización se haya introducido de forma no consciente? Puede ser, pero como decimos los investigadores... dejemos que los datos hablen por sí solos...

Lo que me interesa que reflexionen es que si existe algo como un periodo adolescente en el reino animal, y nosotros somos el producto de un mega árbol genético (que ya no es un árbol, sino más bien una red intrincada de relaciones evolutivas), entonces nuestros adolescentes modernos cargan ese bagaje genético. Es decir, que mucho de nuestro ser humano moderno contiene mucha de nuestra animalidad evolutiva.

¿Cuántos años hacia el pasado vamos a viajar? ¡Unos 500-200 millones de años!

Empecemos por la primera pregunta: ¿Existe la zoolescencia? La respuesta es obvia... ¡SÍ! En la siguiente tabla les muestro diferentes especies de animales y la duración de su periodo de zoolescencia.

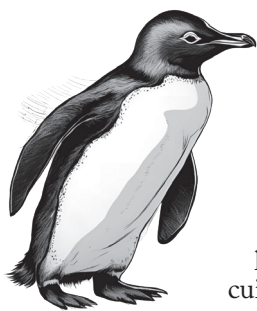
Especie	Duración de la zoolescencia
Mosca de la fruta	Desde los 9 días a los 14 días
Gato doméstico	Desde los 6 meses a los 1,5 años
Perro doméstico	Desde los 8 meses a los 2 años
Salmón	Desde los 2,5 años a los 4,5 años
Puma	Desde el 1er año hasta el 3er año
León	Desde el 1,5 años hasta el 4to año
Cebra	Desde el 1,5 años hasta el 4to año
Lobo gris	Desde el 1,5 años hasta el 4,5 año
Hiena Manchada	Desde el 1,5 años hasta el 5to año
Cigala (langosta)	Desde los 3,5 años hasta los 7,5 años
Águila calva	Desde el 1er año hasta los 5 años
Pingüino real	Desde el 1er año hasta los 5,5 años
Cocodrilo del Nilo	Desde los 8 años hasta los 15 años
Elefante africano	Desde los 10 años hasta los 25 años
Ballena jorobada	Desde los 4 años hasta los 20 años
Gran tiburón blanco	Desde los 5 años hasta los 25 años
Humano moderno	Desde los 12 años hasta ¿_____?

Todos los animales experimentan cambios biológicos y físicos, que solemos llamar pubertad. Al igual que en los humanos, la pubertad es el inicio de la zoolescencia. Los cambios que produce la pubertad son variados y dependen de cada especie. A algunas les crecen los pulmones y el corazón; a otras los dientes, el esqueleto, y a otras el tamaño del cerebro. A todas les crece algo... o todo, rasgos físicos y biológicos. La pubertad, al igual que en los/as adolescentes humanos, solo es el punto de partida. Lo importante es la segunda etapa... y esa es la que tenemos que comprender. ¿Por qué en la pubertad crece todo o casi todo? Para preparar al organismo para una nueva y desafiante etapa que no tiene otra función que la de aprender a ser un adulto. Se los voy a decir otra vez porque esto es muy importante: en los animales, la zoolescencia es un periodo para aprender a actuar, sentir y vincularse como un miembro adulto de su especie. ¿Tendrá la adolescencia humana la misma función? Más adelante lo veremos.

El lapso entre que los animales empiezan a aprender a ser adultos y cuando lo logran implica toda una travesía de aprendizajes, experiencias, peligros y cambios. Al principio son seres inocentes, descoordinados, sin experiencia y llenos de errores. Lo que vayan a vivir en este periodo determinará qué tipos de adultos serán en el futuro.

¿Qué es lo que tienen que aprender en lo que llamamos zoolescencia? Lo primero y lo más importante: ¡la seguridad ante todo!

La zoolescencia implica aprender, antes de todo, a mantenerse seguro



Existe una especie de pingüinos, llamada Pingüino real, que habitan una zona del océano Atlántico. Cuando cumplen alrededor del año de vida miran a sus padres/madres, les dan la espalda e inician un viaje a toda velocidad por el océano (junto a sus pares de la misma edad), sin volver a mirarlos. Hasta ese momento, el pingüino zoolescente no se había alejado de sus cuidadores más que unos cientos de metros. Nunca se había aventurado solo/a en ese mar abierto y ni siquiera sabía cómo alimentarse por sí mismo/a. Sí había experimentado peligros, por ejemplo, el ataque de tiburones, pero siempre estaban sus cuidadores para protegerlo/a. Durante su primer año vivió una vida de apegos cercanos e íntimos con su padre y madre. Pero ya a fines del último año, sus cuidadores empezaron a notar que el comportamiento

de su hijo/a estaba cambiando, es decir, se estaba alejando más de lo común, vocalizaba sonidos intensos nunca expresados y los juegos con sus pares eran más bruscos. Buscando una palabra antropomorfizada, se podría decir que estaban pasando por un periodo de “agitación”, “excitación”, “ansiedad anticipatoria”. La adrenalina activada por el inicio de la pubertad hizo lo suyo...

Ya emprendida la travesía, al/la pingüino se le vienen toda una serie de desafíos y aprendizajes relacionados con aprender a ser un adulto maduro, tales como alimentarse, socializar y vivir sexo y romance. Pero nada de eso se puede aprender si primero no se desarrolla la capacidad de mantenerse seguro... y esa es la primera y fundamental tarea de la zoolescencia. ¿Por qué? Simplemente porque el/la pingüino no tiene experiencia para eso... no sabe alimentarse solo/a, no sabe detectar ni defenderse frente a depredadores, tiene muy poca experiencia con sus pares y nunca ha tenido experiencias sexuales ni románticas. Ya no están sus padres/madres para protegerlo y lo que se viene está lleno de peligros, desafíos y aprendizajes.

Es evidente que los/as adolescentes humanos modernos no tienen los mismos peligros que los pingüinos reales, pero ustedes saben que otros peligros acechan su vida. Los datos son bastante preocupantes: los/as adolescentes suelen manejar más rápido y de modo más imprudente que los adultos; suelen tener más probabilidad de conducta criminal y tienen cinco veces más probabilidades de morir por homicidio (en relación con los adultos); tienen tres a cuatro veces más probabilidad de morir electrocutados y ahogados; representan la mitad de nuevos casos de enfermedades de transmisión sexual, y el embarazo adolescente suele tener la mayor probabilidad de complicaciones físicas. Esto no implica que el ser adolescente es rebelde, imprudente y peligroso (ya les iré mostrando que no es el caso), sino que la vida adolescente humana está también llena de peligros. Y es también un periodo para aprender a detectar, prevenir, actuar y estar seguro frente a esos peligros.

Partamos con lo primero que se debe aprender para sentirse seguro: **detectar depredadores**. Tanto los/as adolescentes (humanos) como los zoolescientes (animales) son lo que los zoólogos llaman “inocentes depredadores”. Muchas veces no saben reconocer el peligro, no saben detectar a otros seres peligrosos y no saben qué hacer en situaciones peligrosas. Pero aquí hay una primera lección: **para aprender a estar seguro se tiene que vivir la inseguridad**. Pareciera tremendamente contraintuitivo que muchas especies sean arrojadas al peligro, pudiéndoles provocar daños graves e incluso la muerte. Como veremos más adelante, los adolescentes humanos tienen (en principio) una esfera de seguridad proporcionada

por los cuidadores y otros adultos. La lección es que, al parecer, está dentro de la biología de los zoolescentes y adolescentes el experimentar ciertos riesgos, no porque sea placentero y agradable (como muchos/as expertos/as proponen), sino porque no se puede aprender del peligro sin experimentarlo en algún grado. ¿Significa esto que se debe dejar que nuestros adolescentes vivan situaciones peligrosas? Sí y no. Lo que la zoolescencia nos ha enseñado es que aquellos animales sobreprotegidos por sus padres/madres después sufren (y mueren) más que el resto. Algo similar ocurre con la adolescencia moderna. La pretensión de muchos padres/madres de que el adolescente no sufra ni viva estrés los deja más desprotegidos y en peligro para cuando salgan a enfrentar y vivir el mundo. Es decir, ¡la sobreprotección es, en el fondo, desprotección! El punto es que pareciera que el peligro es una experiencia inevitable de la adolescencia, entonces la recomendación es enseñar, preparar, mentalizar y, sobre todo, acompañar en esas experiencias inevitables de riesgo.

Una de las emociones esenciales del peligro es el *miedo*. Tanto animales no humanos como humanos tienen toda una maquinaria cerebral y corporal para la preparación, predicción y experiencia del miedo. Para nuestros zoolescentes, esa experiencia de miedo es una tremenda señal de aprendizaje. El miedo es un gran maestro, ya que es la señal que nos expresa el peligro. Si no sintiéramos miedo, no tendríamos cómo saber que estamos en peligro. Aquí no se aplica la famosa frase acuñada por el presidente de EE.UU., Franklin D. Roosevelt, y que posteriormente se convirtió en una especie de eslogan: “A lo único que hay que temer es al miedo mismo”. El miedo es nuestro escudo de defensa, es la armadura que nos protege del peligro. El miedo es lo que un zoolescente y adolescente tiene que aprender a identificar, mentalizar, experimentar y actuar.

La lección que nos proporcionan los zoolescentes para nuestra vida humana es que el miedo no se debe anular, minimizar, evitar o negar. Cuando los adultos niegan el miedo en los adolescentes, les están quitando una poderosa armadura de protección. No es casualidad, por ejemplo, que en muchas culturas asiáticas a los niños/as se les permite el juego brusco, ya que así aprenden a socializar, pero también aprenden la diferencia entre un “miedo controlado” y uno peligroso. Hablemos del miedo con nuestros/as adolescentes, hagámoslo un tema de conversación, enseñemos sobre los posibles peligros... donde los peores vienen de otros seres humanos. Vivir en la pretensión de que nuestros/as adolescentes no sientan miedo es pretender tapar el sol con el dedo y es como los dejamos más desprotegidos, ya que les quitamos la alarma corporal que les va a ayudar a navegar y actuar en situaciones de riesgo.

Pero actualmente, miles y millones de adolescentes sufren el peor de los miedos... el trauma de no saber reconocer la seguridad. Me explico, en el trauma toda la vida es peligro, y ellos/as saben reconocer, predecir y hasta buscar el peligro (porque no conocen otra experiencia), lo que no saben es sentir seguridad y eso es un tema fundamental que iremos viendo en el transcurso del libro.

“Conoce a tu enemigo” es un aprendizaje fundamental para los/as zoolescentes. Los pingüinos no saben cómo detectar a sus depredadores y será algo que tendrán que ir aprendiendo en la marcha. Una forma de hacerlo es comprender que los zoolescentes (y adolescentes) son presa fácil para los depredadores debido a que, justamente, no tienen experiencia en el mundo del peligro. Por eso es importante que sus hijos/as-alumnos/as comprendan que pueden ser presa fácil para el daño que pueden provocar otras personas, y una de las razones de esto es porque no saben identificar todavía esos peligros (y eso lo saben los depredadores). Otra razón importante es que, a diferencia de los/as niños/as más pequeños/as, ahora los adolescentes son menos supervisados y más autónomos de sus cuidadores. El precio de la necesidad de explorar y aventurarse es el estar más expuesto a peligros sin supervisión parental.

En el mundo de la zoolescencia, aquellos animales más solitarios son los que están más en peligro. Cuando uno de los pingüinos se aleja del grupo es cuando más vulnerable se encuentra. Lo mismo ocurre en los adolescentes humanos. Varias investigaciones han demostrado que las víctimas más fáciles de recibir *bullying* son, primero y antes que todos, los/as solitarios/as. De hecho, dentro de las múltiples estrategias de prevención del *bullying* se encuentra la identificación de los/as estudiantes solitarios y la necesidad de darles acompañamiento. El punto es que si un/a adolescente es solitario y aislado (cualquiera sea la causa), los adultos deben prender todas las alarmas necesarias, ya que ese/a joven se encuentra altamente vulnerable al peligro.

Volvamos a nuestros zoolescentes pingüinos para hablar de otro tema interesante sobre la seguridad (y el respeto al periodo adolescente). Antes de que los pingüinos decidieran partir a altamar, se podría decir que se estaban portando “mal”. Su pubertad ya estaba empezando a dar sus primeros indicios, reflejados en conductas “oposicionistas” (ya no hacían mucho caso a sus padres/madres), “juguetonas” (actitud inquieta, un poco agresiva con sus pares), y la más importante, alejamientos progresivos sin “pedir permiso”. Pero los padres/madres de estos pingüinos no hacen lo que muchos cuidadores humanos hacen cuando sus adolescentes empiezan con esa actitud “difícil”: no los retan, ni castigan, ni agreden. ¿Por qué? Por un fenómeno muy interesante que los zoólogos

llaman “licencias de cachorros” (se entiende que los infantes pingüinos no son cachorros, pero es para aclarar la idea). Muchas especies tienen sus “licencias de cachorro”, que no consisten en otra cosa que en aceptar y comprender que la zoolescencia es un periodo inicial de “tormenta”, y como saben eso, les permiten, y a veces hasta refuerzan, ese tipo de licencias. Un ejemplo más cercano es lo que ocurre con los perros, cuando la madre tiene muchos cachorros y todos corren, saltan, la despiertan, la molestan... y uno mira la paciencia budista de la madre que no agrede ni rechaza esas conductas. ¿No creen ustedes que deberíamos tener también incorporado en nuestra cultura una “licencia de adolescencia inicial”? Entiendo que mi petición es difícil, ya que creo que una de las razones por la que a los adultos nos complica tanto el periodo adolescente es justamente por esa forma expansiva, activa, inquieta, emocional y “alejada”, que ahora quizás podemos comprender y respetar mejor sabiendo que se encuentra en nuestra animalidad (¿desde hace cientos de millones de años!).

¿Qué hace un zoolescente para enfrentar/evitar el peligro inminente?

Los animales no humanos y humanos cargamos millones de años de evolución que nos han dotado de muchas formas de enfrentar a depredadores. Algunas de estas formas les pueden parecer muy “animales”, pero la verdad es que se aplican muy bien al mundo humano. ¿Por qué les hablo de esto? Porque creo que una forma de volver a mirar el mundo adolescente es también comprender qué es lo que ellos hacen cuando se enfrentan a posibles depredadores sociales. Generalmente estos depredadores son personas de edad similar, pero tristemente, muchas veces también vienen de la propia familia. Una de las formas más básicas es **esconderse**. Cuando los animales (y los humanos) se esconden, su ritmo cardíaco se desacelera, la postura corporal se rigidiza y muchas veces se adopta una actitud como de “congelado”. Esta estrategia es muy antigua y la compartimos con los mamíferos, reptiles, peces y pájaros. He visto a adolescentes que aprendieron desde pequeños a no ser “vistos”, adoptando una actitud de “volverse invisibles”. Uno los ve en los colegios/liceos siempre alejados, solitarios y desconectados del mundo. No hablan, no responden, no se hacen notar, pero uno los observa siempre vigilantes, casi como que en cualquier momento esperan algún ataque. Ellos/as aprendieron desde los primeros años de vida que si nadie los ve, nadie los mal-trata. En la consulta no te miran a los ojos, hablan casi nada (o tienen mutismo), se sienten incómodos cuando uno trata de hacerlos “aparecer” a través de preguntas y reacciones de cuidado y comprensión. Ser invisible se ha vuelto su “superpoder” para evitar el daño y las agresiones.

Otra estrategia muy estudiada es **mezclarse con el grupo**. Esto implica buscar estar en grupos grandes, de modo de no ser detectado. Si hay más personas, entonces es menos probable que un depredador te vea. Pero también si hay más personas, se tiene más probabilidad de sobrevivir. Mientras más personas haya en el grupo, más protección se recibe.

Dentro de esta estrategia hay otra muy conocida que se llama el **efecto de la rareza**. Esto es bien conocido para muchos/as adolescentes y consiste en que mientras más diferente uno es del grupo más probable es ser detectado por ciertas personas peligrosas. No es casualidad que otro de los factores de recibir *bullying* es usar atuendos, vestimentas, formas de ser y preferencias que sean muy diferentes a las del promedio del grupo. He presenciado muchas veces que incluso aquellos/as alumnos/as que destacan sobremanera en un grupo por sus calificaciones o por tener ciertos talentos excepcionales son los más victimizados y agredidos. Ser diferentes es un peligro y eso lo saben muy bien las personas de las comunidades LGTBIQ+. El efecto de la rareza tiene otra contraparte y es que muchos/as adolescentes buscan parecerse lo más posible al promedio del grupo ya que de ese modo no son detectados y no se exponen a más peligros. Lo que la evidencia animal nos muestra nos puede ayudar mucho para proteger a los adolescentes, y es lo siguiente: mientras más un/a adolescente aplique el efecto de rareza, ya sea que busque parecerse lo más posible al grupo o que sea intimidado por tener algún rasgo o característica diferente, significa que ese adolescente se encuentra en un espacio peligroso. De modo más simple: si conocen o han identificado a un adolescente que en un grupo de adolescentes (en colegios, liceos, grupos deportivos, etc.) busque ser como el resto, o que se castigue al diferente, ese adolescente se encuentra en un espacio peligroso que no está siendo apropiadamente protegido por adultos.

Durante varios años me dediqué al estudio del *bullying*, yendo a observar decenas y decenas de establecimientos educacionales. A partir de esas observaciones fue que me di cuenta de que la conducta animal no humana y humana tenían mucha similitud. ¿Y por qué no va a ser así si compartimos millones de años de evolución? En esos contextos pude identificar otra estrategia para detener el peligro, especialmente en adolescentes hombres, que después supe que se llama **publicitar la calidad**. Esto es cuando el adolescente busca presentarse como más fuerte, más grande y con más experiencia. La idea es “vender” una imagen que proyecte confianza, seguridad y fuerza física y psicológica. Es una manera de decirle al agresor “no te metas conmigo, porque puedo parecer más chico y débil, pero no lo soy”. Desafortunadamente, eran

este tipo de adolescentes los que más se metían en peleas con pares mayores. Recuerdo una vez que le pregunté a uno de ellos cuál era el sentido de meterse en esas peleas si siempre salía malherido y me dijo “basta que tenga una sola victoria, y ya la van a pensar dos veces antes de meterse conmigo” (obviamente que usando otro lenguaje y expresiones). Dentro de este tipo, lamentablemente aquellos más “peleadores” y arriesgados eran aquellos que tempranamente aprendieron a pelear con sus padres como forma de mitigar el maltrato hacia ellos y otros miembros de la familia. Evidentemente, los humanos adolescentes usan muchas estrategias más elaboradas, tales como **hacerse el payaso**, **complacer** a los otros y **fingir ser víctima**, entre otras.

Resumamos: una de las funciones (el para qué) de la zoolescencia es la salida al mundo alejado de los cuidadores y el grupo nuclear. Esa salida viene con peligros, riesgos y sorpresas. La zoolescencia es ese periodo en el que el animal debe aprender a mantenerse seguro ya que ahora depende solo de sus capacidades (y muchas veces también de las de su grupo). En esta salida al mundo, el zoolescente debe aprender, primero que todo, a mantenerse seguro. Esa seguridad viene con aprender a detectar, comprender y enfrentar a posibles depredadores, y la forma en que aprenda a mantenerse seguro influirá sobremanera en el tipo de adulto en que se convertirá. Quizás algunos/as de ustedes estarán pensando: “¿Qué me importa a mí lo que los/as animales adolescentes hacen? ¡Yo quiero saber sobre el adolescente humano que vive alrededor mío!”. Bueno, los adolescentes humanos no salen al mundo solos, ya que siguen protegidos por sus cuidadores y otros adultos. Pero es evidente que su biología los atrae a explorar diferentes ambientes y relaciones, cada vez más alejados de sus cuidadores. En esa exploración inevitablemente ocurren peligros, la mayoría proveniente de otros seres humanos (pares o adultos). Entonces, yo les pregunto: ¿ustedes conocen los peligros que sus adolescentes enfrentan en su mundo? ¿Pueden reconocer qué es lo que sus adolescentes hacen para lidiar con esos peligros? ¿Han conversado con sus adolescentes sobre temas como el miedo, los riesgos y el cómo enfrentarlos? Por favor, no sientan que los estoy acusando ni apuntando... solo quiero remarcarles que estos temas son importantes de considerar, conversar, acompañar y, muchas veces, solucionar. Sus adolescentes van a salir a explorar de todos modos, está en su psicobiología, entonces siempre es mejor prevenir que curar.

Los pingüinos zoolescentes ya se han lanzado al mar y solo les queda aprender la seguridad a través de un **proceso de ensayo y error**. Desafortunadamente, muchas veces ese error es la muerte o el daño físico grave. La zoolescencia es, en ese sentido, la etapa en la que los

animales se lanzan al mundo y eso requiere confianza, seguridad y saber aprender de los errores. Pero existen otras especies, como los monos (o las gacelas) que son más parecidas a nosotros, los humanos. Ellos no lanzan a sus zoolescentes de una, al principio los acompañan en el proceso de ensayo y error. Los humanos deberíamos hacer lo mismo, ya que, al igual que los monos, estamos protegidos por la cúpula de seguridad entregada por las figuras de apego y otros adultos. Esto significa que la salida al mundo, inevitable, de nuestros adolescentes debe ser primero con un acompañamiento adulto. ¿Qué implica esto? Primero y ante todo, enseñar con el ejemplo. Esa es otra lección que necesitamos aprender de muchas especies, ya que la enseñanza de la vida es mostrando y dando el ejemplo. Los padres/madres lémures salen a explorar con sus crías y les van mostrando cómo detectar, protegerse y defenderse de sus depredadores. A los humanos muchas veces se nos olvida que la salida al mundo social de nuestros adolescentes es con ansiedad, miedos, inseguridad y a veces riesgos y peligros. Enseñar con el ejemplo es, actualmente, la forma en que nuestros/as adolescentes aprenden de nosotros.

Esto fue todo un tema en *Volver a mirar*, donde pude mostrar cómo los/as niños/as no toman necesariamente de nosotros lo que les decimos o nuestros sermones, valores y discursos, sino cómo nos comportamos en la cotidianidad de nuestras vidas. En los adolescentes esto es mucho más potente ya que ellos ya tienen un cerebro social muy sofisticado que es capaz de darnos modos que ustedes ni se imaginan. Al adolescente no se les puede engañar con palabras y promesas... ellos necesitan que les demostremos con acciones y decisiones toda la palabrería valórica que les tratamos de inculcar. Por eso, si quieren empezar a desarrollar una crianza genuinamente respetuosa de la infancia, lo primero que les aconsejo es que se pregunten: ¿Qué ven y sienten sus hijos/as-alumnos/as adolescentes cuando los ven y los sienten?, o mejor aún: ¿A quién ven (qué tipo de persona) y sienten cuando los ven y los sienten? En la segunda parte abordaré este tema, pero por ahora vale la pena mencionar que la genuina enseñanza es a través del ejemplo, donde importan más las acciones y menos las palabras.

Lo segundo importante del acompañamiento de los adultos en este aprendizaje de ensayo y error que implica la salida al mundo es que al inicio, el error es lo esperable y frecuente. Es decir, seamos tolerantes con ese error y en vez de criticarlo y castigarlo, usémoslo como espacio de aprendizaje. A los adultos que pretendan que un/a adolescente no cometa errores en su aventura del mundo social, solo les pido que recuerden sus propias adolescencias. El error es una oportunidad para el

aprendizaje, no para la recriminación. Porque si empiezan con el reto, el castigo y la crítica por haber cometido un error, lo que ocurrirá es que las próximas veces que se equivoquen simplemente NO acudirán a ustedes y se van a quedar desprotegidos (y en peligro y soledad). Voy a ser más concreto aún: ¡vivan y sientan el error de su adolescente como algo inevitable, importante y necesario! Nadie que se lanza a una actividad de riesgo lo hace bien a la primera. Acuérdense: para desarrollar seguridad hay que experimentar el peligro controlado y acompañado.

Tercero, una pequeña nota para aquellos padres/madres con cierta tendencia a la sobreprotección: el acompañamiento no implica que tengan que estar físicamente con él o ella en las experiencias de aventura y exploración. Esto no los ayuda, sino que al contrario, los deja en vergüenza y sin la oportunidad de aprender del peligro y el riesgo. El acompañamiento es a través de la enseñanza con el ejemplo, de la conversación, de la entrega del mensaje de confianza (¡tú puedes!) y de la creación de un espacio de seguridad emocional (“no importa que te equivoques, siempre puedes confiar y acudir a nosotros/as”).

Hace unos años, un investigador, el antropólogo Dan Fessler, de UCLA, se hizo la pregunta de si cuando las personas caminan o se mueven de modo coordinado, eso afecta el cómo se sienten y su confianza personal frente a situaciones de peligro. Un poco extraña la pregunta de investigación, pero lo que quería demostrar es que las personas, cuando actúan en grupo, se sienten más protegidas frente a situaciones de miedo. Sin aburrirlos con temas metodológicos, lo que hizo fue armar dos grupos de personas: en el primero, las personas caminaban juntas, pero en su propia “onda”. En el segundo, en tanto, se les pidió a las personas caminar coordinadas, paso a paso, siguiéndose unos a otros. A ambos grupos se les pidió que no hablaran ni conversaran entre ellos. Una vez finalizada la prueba, Fessler les mostró fotos de hombres grandes con expresiones agresivas y les pidió que dijeran cuán grandes, fuertes y agresivas eran las personas de las fotos. Ya se estarán imaginando los resultados: el grupo que caminó al unísono reportó que las personas de las fotos eran más pequeñas, menos corpulentas y agresivas/impositivas, pero no así el grupo que caminó de manera *random*. Para el investigador no solo era el estar acompañado de otros lo que daba seguridad y confianza frente al peligro, sino que estar en un grupo cohesionado, coordinado y en alianza mutua. Para estar coordinado con otros se tiene que prestar atención a lo que los otros hacen y consensuar las acciones... es decir, el individualismo no sirve. Pero encontró algo más: no solo las personas que se coordinan en grupos se sienten más poderosas, seguras y con confianza, sino que sus oponentes los perciben del mismo modo. A aquellos/as que nos interesa

el tema de la evolución humana este hallazgo es formidable porque demuestra una de las formas que nuestros ancestros encontraron como solución frente al peligro: trabajar coordinados y consensuados frente a una meta y bien común.

Ahora, este descubrimiento ustedes lo han visto (y quizás sentido) en la vida cotidiana, que es lo que ocurre en las protestas cuando un grupo de personas se enfrentan unidas y sin miedo a la policía. El grupo les da una valentía y poder que no tendrían si estuvieran solos. En grupo se siente esa adrenalina de “¡sí, podemos!”. ¿Cuál es la lección para nuestros adolescentes (y que muchos zoolescentes saben hace millones de años)?: fomentar la coordinación en grupos ayuda sobremanera a enfrentar y vivir los peligros y riesgos inherentes de esta etapa. O puesto de otro modo, es fundamental ayudar a nuestros adolescentes a no estar aislados y en soledad, y fomentar siempre actividades grupales con base en metas, gustos y valores comunes. Pero hay otro aspecto positivo: cuando los/as adolescentes aprenden a convivir en grupos, aprenden de ellos/as mismos/as, se retroalimentan y comparten sus experiencias de aprendizaje.

Les pido que recuerden este estudio para cuando hablemos de la educación, ya que desafortunadamente, de a poco ha ido imperando la filosofía del “aprendizaje autónomo”, de la “autorregulación” y de que cada uno estudia y vive solo para sí mismo. Pero también recuérdense cuando hablemos de un gran tema que ocurre en la adolescencia, cuando ya no son solo las figuras de cuidado ese espacio donde volver y cobijarse, sino que también los pares juegan un rol fundamental en la seguridad. Y ese es nuestro siguiente tema...

Nuestros pingüinos no son tan “tontos” como para llegar y lanzarse de una vez, la mayoría de las veces esperan que otros se lancen primero y de acuerdo con lo que les ocurre (si es que el agua no está tan peligrosa y llena de tiburones) se arrojan al mar. Esto pasa en miles de otras especies, y se trata nada más y nada menos que de la necesidad de la zoolescencia de aprender de los pares. Los zoolescentes (y los adolescentes) desarrollan una especie de “escuela de seguridad” entre ellos. Comprender, fomentar y potenciar esa escuela es una tarea fundamental. Mucha de esta escuela se trata de aprender de pares un poco mayores, pero lo que muy bien saben los zoolescentes es que el mejor aprendizaje de los pares es lo que NO se debe hacer.

Vamos a nuestra adolescencia humana. En los últimos años, cientos y cientos de escuelas tratan de enseñarles a los adolescentes a no hacer conductas tales como el *bullying*, *ciberbullying*, consumo problemático de alcohol y drogas, transgresiones en la esfera sexual y conductas de riesgo en la salud física y mental. Aunque será un tema para más adelante, les

tengo que decir que estos intentos de la educación operan bajo la regla del “mínimo costo y máximo beneficio”. Es decir, es la presunción de que promover hábitos socioemocionales saludables utilizando el menor tiempo y recursos funcionará. En esta ilusión los/as adolescentes reciben charlas, talleres, instructivos y capacitaciones, y los/as docentes... lo mismo. Los datos del estado actual de la salud socioemocional de nuestros estudiantes han demostrado fehacientemente que nada de eso ha funcionado. Para los/as más expertos/as, lo que quiero decirles es que se ha demostrado ampliamente que la psicoeducación no genera un impacto relevante y duradero.

Ahora, volvamos a la “escuela de seguridad”. Uno de los aspectos importantes de la zoolencia y de la adolescencia es que los adultos vamos perdiendo nuestra capacidad de influencia y cambio. Para nuestros jóvenes, los adultos nos hemos criado y vivimos en un mundo diferente al que ellos están experimentando. Me acuerdo de una vez, en uno de nuestros estudios de *ciberbullying*, en que un adolescente me dijo: “de qué me va a ayudar mi mamá sobre los efectos del *ciberbullying* si ni siquiera sabe revisar sus *mails*”. Pero hay otro aspecto del que se habla poco y es que si bien todos los adultos hicimos cosas rebeldes, aventureras y arriesgadas cuando fuimos adolescentes, ahora, por un acto de magia, pareciera que se nos hubiera olvidado todo eso que hicimos. Y esa amnesia nos pone en una situación moralmente superior para aleccionar, sermonear y enseñar a nuestros/as adolescentes. Pero a ellos/as no les sirve eso. ¿Qué les ayuda? Ver en sus pares las consecuencias de lo que se puede y no se debe hacer.

Una serie de estudios sobre experiencias efectivas en la prevención del *bullying* han demostrado que cuando las escuelas crean un ambiente donde hacer *bullying* es percibido como impopular por los pares, ahí es cuando la intimidación disminuye. Dentro de esas experiencias exitosas, algunas han implementado un sistema en el que a aquellos/as estudiantes más populares y admirados se les capacita para dar el buen ejemplo, y eso tiene mucho más impacto que una charla, capacitación, conversación y sermón de un adulto. En conclusión, los pares pueden ser mejores maestros que los adultos cuando ellos/as practican con el buen ejemplo.

Una forma de aprendizaje entre pares de muchas especies es lo que llaman **inspección del depredador**. Por ejemplo, el murciélago casero (*Molossus Molossus*). Uno de sus depredadores son las lechuzas de los campanarios (interesante que una especie tan hermosa sea el depredador de una especie tan “fea”). Cuando estas se acercan, los murciélagos mandan señales de estrés y se alejan. Pero los zoolentes menores junto a los más grandes hacen lo contrario... vuelan directamente hacia sus

depredadores. ¿Cuál es el sentido de tal conducta kamikaze? Aprender del peligro enfrentando el peligro, pero en compañía de zoolescentes con más experiencia. Muchas especies de peces, pájaros y mamíferos aprenden la seguridad y el peligro a través de esta estrategia de “inspección del depredador” y lo que se ha demostrado ampliamente es que es impresionante el cambio que se produce de este aprendizaje: los animales maduran, se vuelven “depredadores expertos” y más confiados y activos. Aunque no lo crean, los adolescentes humanos también hacen la “inspección del depredador”. Aquellos/as que somos de la generación de los 70-80 sabemos muy bien de una de esas estrategias: el famoso “ring-raja” o tocar el timbre de un vecino y salir corriendo. La sensación de una mezcla de adrenalina, miedo a ser descubierto y confianza por haber salido airoso era una experiencia única. Otra de esas conductas es cuando los adolescentes hacen eso que los gringos llaman “*Petty thief*”, algo así como robo de cosas insignificantes (robar un dulce o un chicle). Nuestros adolescentes actuales hacen cosas como ver películas de terror o de crimen, buscan videos de muertes y asesinatos y muchas veces se introducen en juegos de simulación bastante peligrosos y llenos de morbo. Una vez me contó un adolescente de 16 años que le entretenía ir a discos de mayores de 18 y que muchas veces hacía un carné de identidad falso, que era casi obvio que lo iban a pillar, pero lo hacía igual porque le gustaba la adrenalina que implicaba.

¿Cuál es la lección que podemos aprender de la estrategia de “inspección del depredador”? Primero, entender que ir al peligro es una forma de aprender la seguridad. Segundo, fomentar que ese ir al peligro sea acompañado por pares con más experiencia. Tercero, y fundamental, si las escuelas y familias quieren que sus hijos/as-alumnos/as no hagan *bullying*, *ciberbullying*, consumo de alcohol y drogas, no se dediquen a dar psicoeducación de parte de los adultos, sino que fomenten las buenas prácticas al interior de la sociedad de adolescentes.

La zoolescencia implica otra gran tarea que se llama **dispersión**. Esta significa que ser zoolescente es empezar a alejarse cada vez más del grupo, hasta muchas veces llegar a separarse completamente para ser un adulto autónomo. Es un proceso de aprender a buscarse la propia vida, de aventurarse a nuevos lugares, conocer nuevos seres y espacios para descubrir las propias capacidades y el propio camino existencial. ¿Qué tiene que ver con la seguridad? Obviamente tiene que ver, porque ese proceso de alejarse y aprender a vivir de modo autónomo puede estar lleno de peligros, riesgos y sorpresas.

Como ustedes ya sabrán, los/as adolescentes también se dispersan paulatinamente. Empiezan con idas a dormir donde amigos/as, viajes de

estudio, salir a vacaciones sin la familia, salidas nocturnas hasta tarde, e incluso irse a estudiar a otra ciudad o país. Los zoólogos distinguen entre lo que llaman **dispersión no informada** y **dispersión informada**. Hay especies donde los padres/madres no les enseñan a sus crías a dispersarse y se tienen que lanzar a la vida de un modo completamente inocente, y aprender en la marcha a sobrevivir. Otras especies, como los lobos y los pumas, van de a poco entrenando a sus crías para vivir la separación y la aventura. Se entiende que mientras menos informada es la dispersión, más riesgo tiene el animal de morir o de vivir peligros extremos.

Se ha planteado que los humanos tenemos una dispersión informada. De a poco, y muchas veces sin pensarlo, vamos enseñando a nuestros/as adolescentes a ir separándose, alejándose y enfrentando peligros controlados. Algunos/as expertos/as plantean que esa es una de las principales preocupaciones que los cuidadores tienen durante la adolescencia de sus hijos/as, solo basta que recuerden qué han sentido cuando sus adolescentes salen de noche. La ansiedad de no saber si estarán bien y seguros, si sabrán enfrentar los riesgos propios de alejarse, si pedirán ayuda en caso de que algo ocurra... este miedo es el que lleva a muchos padres/madres a dilatar lo más posible esta inevitable dispersión. Y muchas veces se produce un conflicto inevitable entre la necesidad de dispersión del adolescente y la de protección del adulto. Si es así, no se preocupen, muchas especies de animales tienen el mismo conflicto. La hermosa diversidad animal nos ha mostrado que hay cuidadores que no informan ni ayudan para nada en este proceso, otros van preparando ya desde los primeros meses o años para este gran evento, otros dilatan lo más posible la dispersión, y hasta tenemos especies que tienen lo que llaman **maldad parental**, que es cuando los adultos rechazan, obligan o agreden a sus crías para que se vayan.

En el mundo humano tenemos la misma diversidad. Por ejemplo, se ha estudiado que aquellas familias que viven en condiciones de alto riesgo, pobreza, traumas de guerra, inmigración o esclavitud, suelen presionar tempranamente para que los/as niños/ se lancen al mundo, ya que es mejor aprender del sufrimiento y el peligro lo más temprano posible. Para estas familias lo único seguro y predecible es el peligro, por lo que es fundamental criar a sus hijos/as para que se acostumbren al mundo lleno de riesgo y dolor.

Muchos/as padres/madres suelen preocuparse de las consecuencias económicas o materiales de la dispersión, especialmente a la hora de pensar en su futuro. Esa es una de las razones por las que muchos cuidadores no suelen estimular a sus hijos/as a estudiar carreras de bajo ingreso económico o poca empleabilidad laboral. Cuando mi hija

Pascale me dijo que quería estudiar psicología, me caí de espalda... y mi mente sobreprotectora imaginó cientos de escenarios de pobreza y peligro (¡no se enojen, queridos/as colegas, por ese comentario!). Pero en la zoolencia, la preparación para la vida autónoma no implica solo la protección en recursos materiales, sino que incluye todo un aprendizaje social para llegar a ser un adulto preparado y con confianza. Primero, implica saber manejar respetuosamente el conflicto entre protección y dispersión. Reconocer y sopesar esa tensión esencial es muy importante, reconociendo ambas partes de la historia: nuestra necesidad adulta de protección, pero también el impulso “animal” de necesitar salir al mundo y vivir sus aventuras y riesgos. Segundo, comprender que la dispersión adolescente necesita una preparación y una enseñanza para saber detectar, mentalizar y enfrentar la amplia gama de peligros sociales que un adolescente enfrenta en la actualidad. Es mucho más que la preocupación económica, es asegurarse de que uno como padre/madre ha hecho todo lo posible por enseñar las capacidades mentales y afectivas necesarias para navegar en las complejidades del mundo social humano. Esta enseñanza, como hemos visto, es un proceso respetuoso de estimular el ensayo y respetar el error. Pero, al igual que en el mundo animal, esa enseñanza también se aprende de otros “mentores”, tales como profesores/as, hermanos/as mayores, tíos/as, abuelos/as y otros adultos familiares y no familiares. Este es otro de los muchos aspectos olvidados de nuestra educación actual, como decía el filósofo francés Albert Camus: “La escuela nos prepara para la vida en un mundo que ya no existe”. Entonces, como los/as adolescentes saben esto, buscan la mentoría en los pares, que muchas veces se exponen aún más al peligro, al riesgo y el sufrimiento. El punto es que, como siempre, estar acompañado ayuda a una dispersión sana para ser un adulto socioemocionalmente maduro.

Ya hemos llegado al final de la primera gran tarea de la zoolencia: aprender a mantenerse **Seguros**. Algunas lecciones que hemos aprendido: 1) Parte importante de ser zoolente es una necesidad de ir hacia el riesgo para aprender a ser un adulto maduro y “exitoso”. 2) Para aprender la seguridad se debe experimentar algún grado de peligro. 3) Ese peligro controlado se aprende mejor cuando es en grupo de pares. 4) Se aprende la seguridad gracias a los padres/madres, los pares, y los depredadores.

Pero hay otra cosa que les quiero decir y que se va a comprender cuando nos insertemos en la adolescencia de los cazadores-recolectores (C-R), esa es que entenderemos dos tipos de seguridad: la Seguridad con “S” mayúscula y la seguridad con “s” minúscula. La primera es esa Seguridad propiamente humana, que es como una especie de esfera de protección

que ha permitido a los seres humanos evolucionar y sobrevivir. Esa esfera la proporcionan los cuidadores principales y toda una comunidad, y como veremos, es EL factor que nos hace humanos y que nos puede ayudar a volver a mirar nuestra adolescencia. La segunda es la seguridad de la zoolescencia, y es de la que hemos hablado. Es esa seguridad que consiste en identificar, anticipar y enfrentar diferentes tipos de depredadores, la cual también se encuentra en nuestros adolescentes, pero cubierta de esa otra Seguridad con “S” mayúscula.

La zoolescencia implica aprender a navegar las jerarquías y estatus sociales



Las hienas son animales bien especiales. Ya desde sus primeras horas de vida nacen con los ojos abiertos y los dientes bastante formados, listos para morder. Esa adaptación es muy importante porque desde el nacimiento luchan por una posición social. Todos los miembros de la manada tienen muy claro quiénes son los privilegiados y los “impopulares”. Incluso en una manada puede haber una hiena reina, que es la más privilegiada de todas. Ella heredó su legado de su madre, que también era una reina. Sus crías son también privilegiadas, lo que significa que reciben las mejores comidas y la mayor protección. Desafortunadamente, las hienas de menor rango reciben poca y mala comida, y lo mismo lo viven sus crías. Evidentemente, las hienas reinas no se juntan con el vulgo. Pero cuidado, porque toda esta jerarquía no es rígida ni adscrita, sino que implica la capacidad de saber operar en el mundo de los rangos sociales. Es decir, implica otra de las tareas fundamentales de la zoolescencia: **saber manejarse y navegar en el mundo de los rangos y rankings propios del mundo social, ya que esa capacidad va a influir sobremanera en cómo se viven la jerarquía y el mundo social en la vida adulta.**

En este mundo de jerarquías sociales, nuestros zoolescentes deben aprender un complejo proceso de evaluación, juicio, comparación y competición por lograr un estatus social. Los zoolescentes, pero sobre todo los adolescentes, empiezan todo un camino de sentirse evaluados, juzgados, rechazados o aceptados por los pares. Como muchas investigaciones psicológicas han demostrado, es el periodo de mayor sensibilidad al juicio e imagen de los pares. Aquí entra toda una teleserie de relaciones, entramados y juicios sociales basados en la apariencia física,

el peso, la talla, la personalidad, la forma de vestir, de hablar, de vivir, los hobbies y preferencias, y los recursos materiales. Tanto en el mundo animal como humano, esa telaraña social también incluye el estatus social y jerárquico de los padres/madres de los/as adolescentes. Así que sumerjámonos en esta teleserie de la zoollescencia (y adolescencia).

Estatus, jerarquía, posición y clase social, prestigio, popularidad... todos estos términos son determinantes para la vida en sociedad, seas un animal o un humano. El estatus social determina cuánto y cómo come, cuán seguro o en riesgo se encuentra, cuánto van a sobrevivir sus crías, es decir, qué tipo de vida van a vivir. Ser un animal de bajo ranking puede ser una sentencia de muerte y sufrimiento. Ser un animal de alto estatus te asegura abundancia y protección. Y la zoollescencia es justamente el periodo donde todo eso se aprende y se pone a prueba.

Primero, y por triste que sea, tanto en los animales como en los humanos, al parecer cada individuo sabe cuál es su ranking y cuál es el de los otros. Los animales tienen toda una serie de mecanismos neuroquímicos y conductuales para detectar eso (olores, colores, formas y reacciones). En el caso de los humanos adolescentes, aunque el mecanismo es más complejo, ellos/as también lo saben muy bien. Hay toda una metodología dentro de los estudios de *bullying* que consiste en pedirle a cada alumno/a que ranquee a cada compañero/a en relación con él/ella misma (por ejemplo, los 5-10 que están más bajo o más alto). Sorprendentemente, o no, se ha encontrado que cada adolescente tiene más que clara tanto su propia posición social como la de los otros. Todo este entramado de relaciones de poder y estatus evidentemente es flexible y, como veremos, una gran parte de la vida y energía adolescente consiste en cómo moverse en ese tejido social jerárquico.

Del mismo modo, muchos estudios ya han demostrado que para los adolescentes todo el tema del estatus, la popularidad, la inclusión/exclusión social, es EL tema más importante y motivador de sus vidas. Por eso mismo, y todo padre/madre de un/a hijo/a adolescente lo sabe, las emociones más intensas y desbordadas vienen de los conflictos de estatus con los pares. Así mismo, un porcentaje muy alto de esto que llaman “trastornos de salud mental” viene del conflicto de jerarquías, manipulaciones, trasgresiones y destrucciones que se producen al interior de toda esta telaraña social adolescente. Pero ¿por qué es tan importante este entramado de jerarquías? Un biólogo, zoólogo o etólogo les diría: “porque está en nuestro programa genético de millones de años de antepasado animal” y, en parte, creo que están en lo cierto, y esa es la razón de por qué estamos hablando de la zoollescencia.

Cuando las hienas se van acercando a su periodo zoolescente (e incluso antes), sus madres las toman con los dientes y las llevan a un lugar con otras hienas infantiles y adolescentes. Es una especie de jardín infantil para hienas. En esos espacios, ellas se encuentran con pares de diferentes edades, sin (o con muy poca) supervisión de los adultos. La razón de hacerlo: es como una especie de arena romana para que las hienas aprendan el juego de los rankings sociales. Al principio, ellas se muestran tímidas entre ellas y con el ambiente. Pero de a poco empiezan a relacionarse, a tomar confianza y llegan al “juego brusco”. Todo este proceso no tiene otro fin más que aprender sobre el mundo social y educarse en las minucias de los rankings sociales de las hienas. Es importante recordar que nos encontramos una vez más con que la función principal de la zoolescencia es aprender todas las capacidades necesarias para ser un adulto adaptado.

¿Qué es lo que determina el rango social en el mundo animal (y humano)?

Primero, el **tamaño físico** es muy importante. Los animales más grandes son más altos en la jerarquía debido a que pueden defenderse y defender a los otros. Pero aquí viene lo interesante: en las especies sociales, la personalidad es más importante que el tamaño/estatura. ¡Una buena noticia para quienes no gozamos de una buena estatura! Hay estudios en primates que han demostrado que la capacidad de leer la mente es más importante que el tamaño físico a la hora de obtener estatus social. David Buss, que es lo que llaman psicólogo evolucionista, se hizo famoso por un estudio mundial sobre qué es lo que desean los hombres y las mujeres a la hora de buscar pareja. Si bien encontró que las mujeres prefieren hombres altos, el deseo principal era buscar alguien que tuviera todos los rasgos de un buen cuidador para sus hijos (y ser alto aumenta la probabilidad de ser un mejor protector para ellas y sus hijos/as). A los hombres no les interesa la altura, sino aquellos criterios de belleza y atractivo propios de mujeres jóvenes. Pueden parecer bien machistas los resultados, pero los psicólogos evolucionistas se basan más bien en criterios adaptativos de nuestro pasado evolutivo (aunque igual puede parecer machista).

El otro criterio es la **edad**. En los elefantes, primates, delfines y humanos, aquellos que tienen más edad tienen más experiencia y se posicionan mejor en el entramado social. Los zoolescentes y muchos adolescentes buscan estar con pares mayores, muchas veces con fines de protección, pero otras, para aprender de ellos. Un tercer criterio es el **atractivo físico**. Muchos animales pueden desplegar formas físicas que gustan al sexo opuesto y que generan respeto a los del mismo sexo (por ejemplo, el hermoso plumaje

de los flamencos). Cientos de estudios realizados en humanos también han demostrado que poseemos ciertos criterios de belleza a la hora de evaluar el estatus de nuestros pares. Por ejemplo, la simetría de la cara o ciertas formas armónicas de los ojos y la nariz. Obviamente aquí también hay un criterio cultural. Lo interesante de estos estudios realizados en adolescentes y jóvenes es que si bien es verdad que “la belleza se encuentra en el ojo del observador”, existe bastante consenso a la hora de evaluar a los “bonitos” y los “feos”. Yo sé que este parece ser un tema de esos que “nadie habla, pero todos piensan”, el punto es que se ha demostrado que los/as adolescentes y adultos nos demoramos menos de un segundo en evaluar si una persona es “bella” o “fea”. Todos lo saben, pero nadie lo dice. Pero los/as adolescentes lo saben, lo conversan, lo expresan... y, muchas veces, lo sufren. La buena noticia es que ser más o menos atractivos no nos condena al fracaso social, ya que justamente uno de los sentidos de la zoolescencia y adolescencia es que podemos movernos en la escala social usando diferentes capacidades y rasgos.

Otro criterio muy interesante es lo que etólogos y zoólogos llaman el *grooming*. Los primates que reciben *grooming* tienen los mejores beneficios de salud, alimentación y protección. El *grooming* en los primates se llama “acicalar” y consiste en sacarle los piojos e insectos del cuerpo a otro miembro del grupo. Los chimpancés de bajo rango suelen acicalar a miembros de alto rango y con eso también reciben beneficios. En los adolescentes humanos, el *grooming* consiste en alabar, complacer y ayudar a otras personas de mayor rango¹. Eso se puede observar de modo frecuente cuando vemos adolescentes que admiran a los de los cursos mayores, muchas veces los imitan y en ciertos momentos hacen intentos por conocerlos. En los colegios o liceos es bien sabido que el adolescente que tiene amigos en los cursos superiores goza de un ranking más alto. En el mundo actual, otra forma de recibir *grooming* es recibir *likes* en el mundo de las redes sociales. Aquellos que más *likes* le dan al otro lo hacen para buscar su aprobación (y quizás contacto más cercano). Y así como los chimpancés a los que más *grooming* les hacen son de mayor estatus, tristemente aquellas personas que más *likes* reciben son más valoradas, populares y queridas.

En general, tanto en animales no humanos como humanos, hay una tendencia universal a querer estar, compartir, juntarse y relacionarse con

1. Les tengo que aclarar que acá no estamos hablando del “*grooming* sexual” que se entiende cuando adultos seducen a jóvenes en las redes sociales con fines de contacto sexual. A los etólogos y zoólogos les llama la atención que se haya usado ese término de connotación negativa, cuando en esas disciplinas no tiene nada que ver con el abuso o intimidación sexual.

personas de mayor ranking social. Basta ver el furor que provoca en las personas sacarse fotos con “famosos”. Tuve un paciente adolescente que recibió una respuesta (un “dedito para arriba”) de un cantante urbano muy conocido... mi pobre paciente no durmió como en dos días de lo excitado y animado que estaba, para él eso “le cambió la vida”. Como muy bien lo dijo Andy Warhol (aplicado al mundo de las redes sociales): “En el futuro todos serán mundialmente famosos por 15 minutos”. Pero para los/as adolescentes se aplica más la célebre frase de Oscar Wilde: “En el mundo solo hay algo peor que ser la persona de la que se habla y es ser alguien de quien no se habla”. Por eso los/as adolescentes buscan constantes formas de ser conocidos, que se hable de ellos/as, que los miren y los admiren. Para eso tanto zoolescentes como adolescentes usan lo que se conoce como **credenciales de estatus**. En los animales, estas pueden ser un pelaje hermoso, cuernos grandes, colas largas, todos signos que dicen “¡mírenme, soy especial!”. En los adolescentes humanos, las credenciales van desde el tipo de ropa que usan, las habilidades que tienen y los recursos materiales que poseen hasta la búsqueda de un tipo de personalidad que destaque sobre el resto.

Finalmente, otro rasgo de estatus es el **sexo** (o género). En el mundo maravilloso y diverso de las especies del planeta Tierra, “hay de todo bajo la viña del Señor”. Hay especies donde son las hembras las que tienen más rango y en otras son los machos los que gozan de más privilegios. Desafortunadamente, en el mundo humano, el patrón histórico es que el mero hecho de ser hombre nos ha dado privilegios, estatus y recursos sin haberlos ganado necesariamente a través del esfuerzo y las capacidades. Pero en el humano se produce también una desafortunada dialéctica de género, donde el mayor poder de los hombres se ejerce a través del menor poder y más bajo estatus de las mujeres. Es decir, para tener poder masculino hemos tenido que quitar poder, prestigio y beneficios a las mujeres. Esa dialéctica de asimetría no se encuentra necesariamente en especies donde los machos tienen más estatus. No se hace necesario rebajar al otro para subir uno. La realidad actual es que, a pesar de los movimientos de igualdad de género, Chile (y otros países sudamericanos) siguen siendo esencialmente machistas. Eso nos demuestra que se necesitan varias décadas de acción y decisión (y no solo discursos) para hacer el cambio hacia una vuelta a una vida comunal de igualitarismo (como veremos en las sociedades de C-R).

Volvamos por un momento a las hienas. En esta especie, al igual que en casi todas, los miembros de bajo rango suelen ser más vigilantes, ansiosos, tímidos e inseguros. Por el contrario, aquellos de alto rango suelen ser más imponentes, seguros en su forma de moverse, más agresivos y sin

problemas para imponer sus deseos y necesidades. En los/as adolescentes humanos ocurre lo mismo. En todos los estudios de *bullying* que me tocó realizar hace algunos años, era notable el perfil de la mayoría de las víctimas: tímidas, ansiosas e inseguras al hablar y expresarse, con un tono corporal decaído y encogido, y muchas veces usando un tono voz entrecortado, vigilante e hiperalerta de lo que uno pudiera o no decir.

Al respecto, hay estudios que muestran que solo identificando el tono de voz de una persona se puede predecir el tipo de rango social que ocupa. Franz de Waal (un famoso primatólogo, Q.E.P.D.) plantea que la voz es un “instrumento social inconsciente”. Él encontró que en una conversación entre personas, es siempre la de bajo rango la que para de hablar y se ajusta al tono y conversación del de más alto estatus. Yo creo que quizás ustedes han identificado esto, cuando en una conversación grupal pareciera que el/la que tiene más alto estatus, conversa más, habla más fuerte, interrumpe a los otros e impone el tema de conversación. Por otra parte, el de bajo estatus dice frases cortas y rápidas (como queriendo terminar rápido lo que tiene que decir), deja que lo/a interrumpan, su tono es más bajo y menos imponente y más bien se adapta complacientemente al tono y tema de conversación del de más alto ranking. Puede ser estresante leer esto y empezar a darse cuenta en qué ranking se encuentra uno en el mundo social que nos rodea. Pero yendo a la adolescencia, lo que estos estudios nos muestran es que podemos (y debemos) escucharlos atentamente cuando hablan con sus pares, pero también con ustedes, adultos. Los/as invito a hacer el ejercicio de analizar la forma en que conversan sus adolescentes. Como ven, hay muchas formas de mirar y volver a mirarlos de modo siempre respetuoso. Y lo veremos con más detalle en la segunda parte.

Aunque parezca extraño, la búsqueda de **prestigio social** es común tanto a los zooloscentes como a los adolescentes. Para las hienas, la lucha por el prestigio (especialmente de los de bajo rango) se convierte en una tarea obsesiva durante ese periodo. Al igual que muchas otras especies, “saben” que es en ese periodo cuando se juega el estatus social que se llevará hacia la edad adulta. Los/as adolescentes luchan por ese prestigio, no necesariamente buscando ser famosos, sino que tratando de resaltar en alguna capacidad, conducta o rasgo. Algunos buscan el prestigio siendo “divertidos”, otros en capacidades deportivas, académicas o culturales, y actualmente, muchos/as de ellos buscan el prestigio en ser el más atrevido y “fiestero”.

¿Ustedes conocen qué hace el/la o los/as adolescentes de su círculo social para buscar ese prestigio?

En los humanos, por suerte, si bien nunca es tarde para obtener ese prestigio, en la adolescencia se produce una especie de “marca cerebral” que termina influyendo sobremanera en el rango social que se siente en la edad adulta. Existen estudios, que se llaman longitudinales (he hablado de varios en mis otros libros), y lo que hacen es analizar cuánto influye el rango, estatus, prestigio y *bullying* social adolescente en la edad adulta. Los resultados son notables ya que muestran que aquellos/as adolescentes que sufrieron exclusión social, *bullying*, intimidación y discriminación por algún rasgo físico, psicológico o social, a pesar de tener éxito después, se quedan con ese sentido de “ser de bajo rango” en el cuerpo y en el cerebro. Hay otros estudios que han mostrado que algunas víctimas graves de *bullying* en la adolescencia, en la edad adulta, cuando tienen cargos de poder, suelen ejercer violencia laboral. Desde la neurociencia, y como veremos más adelante, se ha planteado que nuestro cerebro social se consolida en la adolescencia, por lo que, nuevamente, es esencial que los adultos conozcamos, mentalicemos, apoyemos y acompañemos esa navegación social de los/as adolescentes y, especialmente, su sentido de estatus social (biológicamente inevitable).

La sociedad de las hienas puede ser bastante difícil. Una de las principales dificultades es que hay seres con más **privilegios** que otros. Durante los primeros meses de vida, mucho del estatus de las hienas va a estar influido por su tamaño, sexo, edad y atractivo. Pero ya a los cinco meses, y especialmente en la zoollescencia, ese estatus viene impuesto de forma jerárquica, donde las madres que heredaron su condición de “reinas” transmiten el mismo estatus a sus crías. Y esta herencia es independiente del sexo, edad, atractivo o tamaño físico de las crías, que se sientan arriba, seguidos de las crías del ranking siguiente y así hasta las pobres crías de muy bajo rango. La sociedad de las hienas no se basa necesariamente en la meritocracia. Hay una herencia de nacimiento, donde las madres de alto ranking se aseguran de que sus crías reciban los mejores recursos alimenticios, sexuales y de protección frente al peligro.

Las hienas no son la única especie que funciona bajo la regla de nacer “con cuchara de oro”. Los ciervos rojos, los monos de nieve, los monos araña y algunas especies de ballenas también tienen el mismo sistema de herencia familiar. ¡Para que vean... no solo hay nepotismo en la vida humana! Ahora, esta herencia materna es más que simplemente la entrega de la jerarquía. Las madres hienas se meten a defender a sus crías cuando otras de bajo rango las molestan. Pero peor aún, estas madres de “crianza respetuosa” les enseñan a sus crías a hacerles *bullying* a las de más bajo ranking. Y ya cuando son adolescentes, las madres empiezan a reclutar a otros adolescentes para que defiendan a su niño/a “dorado/a”.

Hay especies de primates, peces y aves donde las madres o padres suelen dar “regalos” a otros miembros del grupo para que defiendan y protejan a sus crías. Como pueden ver, ¡esto ya se está pareciendo demasiado al mundo humano! El problema es que para una zoolescente hiena de bajo ranking no conviene para nada meterse con una de alto estatus, ya que es bien probable que salga perdiendo y confirmando más aún su bajo rango. Entonces, como pueden ver, los seres privilegiados existen en casi toda la gama del árbol de la vida y es la zoolescencia donde estos privilegios se expresan, se sienten y demuestran.

Los seres humanos somos una mezcla de hienas y de meritocracia. No es ninguna novedad decir que hay adolescentes privilegiados y tampoco expresar que ese privilegio viene de generaciones atrás. Como muestra un botón, se ha demostrado que en países como Chile es más bien la posición social, y no el rendimiento académico escolar, lo que predice el futuro éxito económico de una persona. No me voy a meter a fondo en ese tema ya que no es mi objetivo, pero es bien sabido que mientras más desigual es una sociedad, la meritocracia es posible, pero los resultados se obtienen casi bajo un esfuerzo sobrehumano. Al igual que en muchas especies, los/as adolescentes privilegiados obtienen mejor alimentación, viven en espacios más seguros, suelen tener más alto rango social y muchas veces el prestigio social se obtiene gracias a esos privilegios materiales y sociales.

Los/as adolescentes sin privilegios nacen y crecen en un mundo diferente al de aquellos con privilegios, hasta tal punto que eso moldea sus cuerpos y cerebros. Los/as investigadores del efecto de la desigualdad plantean que los/as adolescentes con pocos o nulos privilegios sienten y perciben un mundo diferente (una matrix diferente), donde lo que se predice y se espera en el presente y futuro es justamente lo que se vive desde temprana edad: adversidad, rechazo, carencia y sufrimiento. Con relación al cómo poder superar la desigualdad adolescente, hay tantas soluciones como expertos/as. Yo puedo proponerles algunas, y ya hablaremos de eso, pero déjenme seguir con mi coherencia zoológica en este tema. Se ha mostrado que las hienas de bajo rango tienen más probabilidad (y éxito) de salir a otros ambientes y rehacer sus vidas que las de alto estatus. Se plantea que la adversidad zoolescente los hace más flexibles que las hienas de alto rango. Pero existe otra razón: las hienas de alto rango son “flojas”, ya que desde temprana edad están acostumbradas a que otro haga todo por ellas (la protección, la alimentación, etc.). En cambio, las de bajo rango han desarrollado numerosas capacidades para enfrentar la adversidad. Otros estudios con otras especies, tales como las suricatas y los conejillos de Indias, han mostrado que cierta adversidad

promueve la creatividad e innovación evolutiva. Por favor, no quiero que se entienda que el mensaje es como ese perverso dicho de que “el pobre es pobre porque quiere”. Solo quiero aclarar que la desigualdad y el bajo estatus es un camino, no un destino. Es decir, tanto en los animales como en los humanos, la adversidad, cuando se acompaña y se protege, puede conllevar a un destino diferente al que fue su espacio de crecimiento temprano.

Recapitulando, tanto en la zoolescencia como en la adolescencia, se destaca la olla de la desigualdad y diferencias de estatus social. Es en esta etapa donde los privilegios, los rankings y el prestigio social se empiezan a mostrar con más claridad. Los/as adolescentes lo saben, lo sienten y luchan por subir de categoría. Las formas de hacerlo son muchas, pero en todos/as es una experiencia con altos niveles de estrés. Por eso, comprender, mentalizar y acompañar esas experiencias parece ser una tarea fundamental de los adultos. Cuando nos adentremos en el mundo de los C-R aprenderemos que el ser humano logró, por un tiempo, superar las diferencias y desigualdades sociales y esa será una enseñanza que nos iluminará el camino para nuestros adolescentes modernos.

Suele ocurrir que los padres/madres se preocupen porque sus hijos/as adolescentes no tienen clara su vocación y muchas veces parecen perdidos. La preocupación por el futuro es una de las principales ansiedades que activan a los adultos a buscar formas de prepararlos para la vida adulta. Pero es una preocupación desde el mundo adultizado, porque desde el mundo de la adolescencia, la inquietud es otra: más que proyectarse en el futuro, la tarea principal es saber quién soy en el presente. Ese “quién soy” no es necesariamente una pregunta filosófico-existencial, sino que es saber quién soy dentro de mi grupo de amigos/as, cuál es mi estatus social en mi sociedad de adolescente y cómo puedo aumentar ese estatus para ser más valorado (tener más prestigio). ¿Y cuál es una de las principales fuentes que nos dicen que el estatus es una de las principales preocupaciones del mundo adolescente? Toda una amplia gama de estudios nos muestra que, tanto zoolescentes como adolescentes, se deprimen cuando se encuentran muy bajo en el ranking social. Por ejemplo, se ha descubierto que en varias especies de aves, cuando bajan de estatus social empiezan a descender y encoger sus alas, parecen paralizadas y muchas veces llegan a echarse y morir. Los ornitólogos que las estudian no han podido evitar ver una similitud entre estas reacciones y la depresión humana. En los adolescentes ya hace años que se encontró que estar en niveles bajos del rango social afecta el estado de ánimo y baja los niveles de serotonina y dopamina. Pero más allá de las reacciones biológicas, ser

de bajo estatus puede llegar a ser una experiencia devastadora, ya que el/la adolescente se siente indeseable, invisible y “lo peor del mundo”.

Actualmente hay un concepto que se llama *dolor social*, y varios estudios han demostrado que para los/as adolescentes (y adultos) sentirse excluidos, rechazados y abandonados duele igual, o más, que tener una lesión física. Esto es porque las redes neuronales para ambas experiencias son similares. Y así como mucha gente toma analgésicos para el dolor físico, muchos/as adolescentes consumen otro tipo de analgésicos para mitigar el dolor social (cannabis, alcohol, opiáceos, cocaína y otros). Dentro de las experiencias de dolor social, la zoología nos ha entregado un concepto que está siendo muy útil para nuestros adolescentes actuales: **el efecto del perdedor**. Este consiste en que cuando se pierde una vez, suele pasar que se sigue perdiendo, y en esas pérdidas sucesivas el animal se va quedando solo, lo que aumenta la probabilidad de estar en riesgo, sentir exclusión y depresión. Las hienas madres conocen muy bien el efecto del perdedor, y por eso hacen todo lo posible para que sus crías zoolescentes no pierdan ni sigan perdiendo. En el lenguaje actual de las neurociencias podemos entender este efecto como una predictibilidad de la soledad, el abandono y el rechazo. Es decir, cuando un adolescente vive muchas experiencias de rechazo y exclusión social, esas experiencias se vuelven lo conocido y esperable, y entonces el cerebro busca confirmar eso que ya es habitual. En simple, cuando se han vivido muchas experiencias de rechazo, es esa misma experiencia la que se busca confirmar (como una profecía autocumplida). Entonces el adolescente termina haciendo cosas para confirmar el rechazo y el abandono. Por ejemplo, se puede volver agresivo, ya que esa reacción confirma el rechazo de los otros. O, todo lo contrario, se vuelve indiferente y aislado para reafirmar que se vive en un mundo de soledad. Ahora imaginen que un/a adolescente ha empezado a sentir este efecto del perdedor desde sus primeros meses y años de vida y su cerebro y su cuerpo no conocen otra realidad más que la soledad y el rechazo... ahí entramos en el mundo del trauma complejo.

Cuando el efecto del perdedor es provocado por los pares, yo les recomiendo una estrategia que también ha sido muy útil para diversas especies: sacar, momentáneamente, al adolescente del lugar que está provocando ese efecto. He tenido pacientes adolescentes que están sufriendo mucho *bullying* y exclusión social, pero los padres/madres insisten en que tienen que ir al colegio y no entienden que ese adolescente no está aprendiendo absolutamente nada y que, peor, está intensificando el efecto del perdedor, lo que puede tener consecuencias mucho más graves en el presente y el futuro. Entonces, se les recomiendan exámenes libres y es impresionante el cambio que uno observa. No estoy diciendo

que se resuelve el problema, pero al sacar al adolescente de un ambiente traumatizante, lo libera de una experiencia de sufrimiento que da pie para empezar a hacer otras cosas y buscar otras soluciones. Pero ya hablaremos de estas experiencias y sus explicaciones.

Lo que quiero es seguir insistiendo en que todo este mundo de estatus, ranking, prestigio y privilegios es muy importante (o lo más importante) para la adolescencia. Y también sabemos que, a pesar de que los adultos lo vivimos y lo sufrimos cuando fuimos adolescentes, ahora solemos minimizar la importancia de ese mundo. En mi consulta (y en mi caso personal como padre), cuantas veces he —y me he escuchado— comentarios de padres/madres a sus adolescentes, tales como: “¿No entiendo por qué te preocupa tanto que tu amiga te haya dejado de hablar? ¡Mejor preocúpate de tu futuro!”, “tanta obsesión y preocupación por tu ropa y tu pelo... hay cosas más importantes en la vida”, “el mundo no se va acabar si tu amigo no te invita a su cumpleaños”, “lo que único que te preocupa son tus amigas, el resto te da lo mismo”. Las preocupaciones y emociones que provocan las dinámicas de estatus y prestigio social son reales y centrales para los/as adolescentes (y el resto del reino animal). No minimicen, nieguen ni descalifiquen esas experiencias y necesidades, ya que son una parte fundamental del proceso de ser adolescente. La hipersensibilidad de la adolescencia a la posición social, la búsqueda de prestigio y la evitación de la exclusión están arraigadas en nuestra biología por millones de años. Por eso es y debe ser un tema de conversación, de reflexión grupal y familiar, de preocupación y, por sobre todo, de mentalización de cómo su adolescente está navegando las vicisitudes de los rankings sociales.

Más aún, debemos tener sistemas familiares y escolares para poder detectar, ayudar y acompañar a todos/as aquellos/as adolescentes que están sufriendo dolor social (aislamiento, exclusión, soledad y desamparo). Mucho cuidado con aquellos establecimientos educacionales donde se refuerza, se premia y valora solo a aquel/aquella que tiene méritos, prestigio y altas capacidades. Sin darse cuenta, ese es un mensaje que refuerza el bajo estatus, la soledad y el desamparo por salir del dolor social de muchos adolescentes. Un establecimiento que se precie de ser integrador debe ser capaz de incluir a toda la diversidad de adolescentes. No se imaginan la experiencia de felicidad y orgullo que ellos/as tienen cuando se sienten incluidos y valorados... les cambia la vida y es tarea de los adultos asegurarse de que eso ocurra.

Finalmente, vamos a explorar un aspecto esencial en la vida social zooloquente y adolescente: **el poder de los/as amigos**. Hace un tiempo se descubrió que en el mundo de las hienas no siempre las de bajo

ranking se quedan en ese estatus. Es decir, se puede salir del efecto del perdedor. Por ejemplo, se encontró que hay hienas que nacen abajo en la escala social, pero que aprenden lo que llaman el **caminar de coalición social**. Este consiste en que se empieza a caminar coordinadamente con otras hienas y eso es como una invitación a ser amigos o a jugar algún deporte. También se llama **caminar con amigos**. En los adolescentes, la búsqueda y mantenimiento de amigos es una tarea que consume mucha energía, a veces casi toda. Es decir, aprender a tener amigos es uno de los sentidos del ser de la adolescencia. Pero en los humanos, esto no es llegar y pedirle a mucha gente que sean amigos. Aprender a tener amigos es un complejo proceso donde la habilidad más importante es la de “leer mentes” (o mentalización). Se ha demostrado que aquellos/as adolescentes que saben ponerse en el lugar de los otros, que pueden comprender lo que el otro está sintiendo o pensando y que incluso saben anticipar las reacciones de los pares son aquellos/as a los que les será más fácil tener amigos.

En la arena social de la adolescencia hay muchos espacios para aprender esta capacidad de leer la mente a los/as amigos/as. Por ejemplo, los deportes, las fiestas, el teatro, los grupos de música, las actividades grupales en las escuelas e, incluso, ciertos videojuegos de estrategia (no agresiva). Se ha encontrado que todas estas actividades son fundamentales ya que son espacios más protegidos donde los/as adolescentes pueden jugar diferentes roles y simular distintas experiencias sociales. Por ejemplo, en una obra de teatro, un/a adolescente de un rango no tan alto, puede ser el actor o actriz principal. Otro adolescente que no se destaca en lo académico puede ser el líder del equipo de algún deporte. Incluso, adolescentes altamente aislados pueden aprender habilidades sociales en juegos de simulación con jóvenes de otras partes del mundo (cuando no se convierte en una adicción). Otra forma en la que los adolescentes hacen aliados, amigos y aprenden a leerse sus mentes es cuando arman subgrupos dentro de grupos más grandes. Por ejemplo, a los que les gusta el rock o los que se dedican al animé o a los que les gusta un deporte específico. Estos subgrupos son espacios fundamentales para moverse en diferentes rangos sociales y, sobre todo, para sentirse validado cuando en el grupo más grande eso no ocurre.

Sin embargo, los humanos (no solamente adolescentes) estamos enfrentando un riesgo y un dilema en la sociedad hiperconectada actual: una **sobrecarga de evaluación**. En simple, lo que significa es que con la emergencia de las redes sociales, el cerebro humano nunca descansa de la evaluación de los otros. Nuestros/as adolescentes viven todo el día, todos los días y a toda hora, un bombardeo constante de evaluaciones, críticas,

aceptación, exclusión... sin descanso. El espacio social adolescente se ha convertido en una zona incansable de evaluaciones en cada aspecto y rasgo de su ser: en lo físico, emocional, social, intelectual, deportivo, cultural, musical, sexual y material. Si bien, y como veremos, esto ha sido un aspecto importante del ser adolescente desde los inicios de la evolución, en la actualidad esta sobrecarga está generando niveles de estrés y sufrimiento nunca imaginados.

Los biólogos y neurobiólogos plantean que el cerebro social del adolescente simplemente no tiene la capacidad de organizar tanta información social estresante y por esto tiende a responder con emociones de alarma. Se los explico: nuestro cerebro es una máquina impresionante para detectar cuando nuestra vida se encuentra en peligro. Un detector tremendamente sofisticado. Pero cuando el cerebro detecta peligro, él solo no puede hacer mucho, ya que necesita un cuerpo que sienta ese peligro y que actúe para parar el riesgo. Un cerebro sin cuerpo es inútil y un cuerpo sin cerebro, un ignorante. ¿Qué ocurre con la sobrecarga de evaluación? Cuando los/as adolescentes están todo el día recibiendo evaluaciones de todo tipo y de diferentes personas, el cerebro activa su alarma y le manda el mensaje al cuerpo de que “¡estamos en peligro!”. Y el cuerpo genera eso que se llaman “emociones-sensaciones”. Estas tienen el objetivo de mover el cuerpo (emoción viene del latín *emotio*, que a su vez deriva del verbo *emovere*) para que uno se salga de la situación de peligro. Pero aquí viene el tema interesante y preocupante: ¿existe en el mundo de los/as adolescentes un espacio libre de evaluaciones?, ¿tienen los/as adolescentes su santuario libre de estatus? Como la respuesta es negativa, eso implica que el cerebro y el cuerpo ya no tienen donde escapar para salir del peligro de la sobrecarga de evaluación. Entonces, ¿qué ocurre? Nuestro hermoso cerebro predictivo se empieza a acostumbrar al estrés crónico, al hecho de que no hay escape del peligro y es en ese momento cuando la ansiedad, la angustia, la tristeza y el miedo se vuelven un nuevo hábito en la vida de los/as adolescentes.

Lo que les digo es tremendamente preocupante y los datos de salud mental y sufrimiento en la adolescencia corroboran esta preocupación. Pero, como siempre, nosotros nunca aplicamos la regla de que “prevenir es mejor que curar” y cuando las sociedades y los gobiernos se empiecen a dar realmente cuenta de que un ser en sufrimiento no estudia, no trabaja, no produce, no innova, ahí es cuando haremos algo... y quizás ya será demasiado tarde. Por eso uno de los mensajes de este libro es que no esperen que el cambio venga de afuera, sino que empiecen a fomentarlo en su propio nicho de vida (con sus hijos/as, alumnos/as, parientes y pacientes). Para la sobrecarga de evaluación, los expertos en conducta animal proponen la búsqueda de **santuarios libres de evaluación**. Es decir, buscar

espacios libres de redes sociales, de presiones académicas y de todo tipo de expectativas, actividades libres de competencia y búsqueda de excelencia, es decir, espacios de sana y libre diversión y ocio. Pero en los humanos esos espacios deben ser con los adultos. Somos nosotros los que debemos fomentar y acompañarlos. Entonces, la pregunta que les hago es: ¿Pueden estar con sus adolescentes sin evaluar, exigir y esperar algo de ellos/as?, ¿tienen tiempo para generar esos santuarios?

Llegamos al final de la segunda gran tarea de la zoolescencia (y adolescencia). Ahora vamos con la última gran tarea, que la expreso por medio de una cita de Marilyn Monroe: “El sexo forma parte de la naturaleza, y yo me llevo bien con la naturaleza”.

La zoolescencia implica aprender el mundo de las relaciones sexuales y el romance

Las ballenas jorobadas son una especie fascinante del reino animal. Pero más fascinante aún son sus hembras. Esta especie es matriarcal y su vida gira en torno a estaciones donde las hembras comparten con sus familias, amigos y vecinos, y donde se viaja a otros lugares con fines de reproducción y romance. Cada vez que ella vuelve de su estación destinada al sexo y al amor, obviamente trae una nueva cría a su grupo. Estas hembras pertenecen a todo un linaje matriarcal con hijos/as, nietos/as, bisnietos, y así sucesivamente. Cuando se estudian las vidas de estas ballenas, uno se encuentra con una historia llena de romances, sexo, pasión, rechazos y reencuentros dignos de una serie de Netflix. Estas hembras apasionadas, en la edad adulta son unas viajeras aventajadas teniendo todo el conocimiento y experiencia necesarios para navegar en el mundo del sexo romántico. Esa experiencia partió en su época zoolescente y lo que aprenderá en este periodo será determinante en cómo vivirán su mundo de pasiones y atracciones en la vida adulta.

Uno de los grandes mitos sobre la sexualidad animal es esta idea de que los animales llegan a la pubertad y se vuelven “máquinas copuladoras” sin restricción e inhibición. Dicen que el mito es en gran parte culpa de esos documentales tipo Discovery Channel. Pero no es así, en casi todas las especies de animales existe un periodo de tiempo importante (un *gap* o brecha) entre la llegada de la pubertad y el inicio de las experiencias sexo-románticas. Es decir, no es que los animales lleguen a la pubertad y empiecen a tener sexo de un modo desenfrenado e instintivo. Ese tiempo es la zoolescencia y es un periodo de educación sexual. En este periodo



no solo se aprende a copular, sino que más importante aún, saber cómo detectar, expresar e inhibir el deseo en uno y los otros. La zoolescencia es un periodo donde se aprende a navegar en las aguas del romance, la pasión, la desilusión, el rechazo y la pérdida. El acto sexual solo es la “forma conductual” de toda una cascada de emociones, experiencias y aprendizajes, por eso un mejor término, diferente a “sexo”, es “romance”. Y esto no lo digo como una forma de tapar o esconder, o idealizar la sexualidad, sino que el gran descubrimiento de la zoolescencia es que aprender el romance afectivo es más importante que el acto sexual en sí mismo, y lo mismo ocurre en la adolescencia. Así que en esta última parte del SER de la zoolescencia nos adentraremos en las vicisitudes del romance sexual de los animales (y de los humanos adolescentes).

Lo primero a comprender es el **cortejo**. Diferentes especies tienen toda una coreografía para ello. Por ejemplo, las águilas calvas (esas que tienen ese hermoso pelaje blanco en la cabeza) vuelan directamente una hacia otra, se lanzan juntas (tomadas de sus garras) hacia abajo a toda velocidad, dando giros intensos y justo antes de estrellarse se sueltan y emprenden el vuelo hacia el cielo... y así esta coreografía la hacen varias veces. Esta actividad de cortejo es una forma de evaluar si el otro es un compañero sexo-romántico adecuado. Lo que uno no observa es que detrás de esta danza voladora cada uno está haciendo un test muy específico de los rasgos, reacciones y conductas del otro. En los humanos ocurre algo parecido y ya sabemos que en nuestro cerebro y cuerpo tenemos una intrincada maquinaria de detección, evaluación, mentalización y aprendizaje de cómo seleccionar parejas.

Evidentemente, los/as adolescentes en un principio no tienen mucha experiencia de cortejo, pero ese periodo es justamente para aprender el arte de la seducción (que ocurre principalmente a nivel más mental-afectivo que físico). Se los escribo de otra manera: *en la zoolescencia y adolescencia, el sexo es fácil, pero el romance es difícil*. El/la adolescente empieza de a poco a descubrir cuán avezado es en el arte del cortejo. Lo interesante es que ese descubrimiento no tiene que ver con su capacidad de realizar el acto sexual mismo, sino más bien con su facilidad o dificultad para saber leer las señales afectivas y corporales del otro. El gran aprendizaje es, por ende, saber tener en mente la mente del otro a la hora de cortejar y tener relaciones sexuales. Al igual que en los animales, esa experiencia no se produce lanzándose tempranamente a la actividad sexual, sino más bien dándose un tiempo para aprender las minucias del cortejo, el vínculo, la protección, el acompañamiento y el manejo del deseo sexual.

En el caso de las ballenas jorobadas, ellas han aprendido este arte de parte de sus cuidadores y otros miembros del grupo. Pero en el caso de la adolescencia humana, el primer gran problema que ocurre es que los padres/madres/educadores/as nos hemos olvidado de que somos nosotros los que tenemos que enseñar y acompañar en el proceso de aprendizaje del romance y el sexo. Siglos y siglos de historia religiosa han convertido a la esfera sexual en algo prohibido, tabú, pecaminoso, y eso nos ha anulado nuestra capacidad de hacer educación sexual en las familias y escuelas. El resultado de esto es que los/as adolescentes y adultos son analfabetos sexuales, y eso es algo que se debe reconocer y modificar. Los animales adultos no les enseñan a sus zoolescentes a tener sexo, sino que a aprender a evaluar parejas apropiadas. Les digo esto porque muchos padres/madres y escuelas piensan que la educación sexual es aprender de los órganos reproductores, las hormonas y la restricción del deseo. No es así... lo que se debe enseñar es cómo leer mentes de forma empática.

Mas concretamente aún, lo que deben enseñar los adultos es:

- » **Aprender a leer los estados emocionales y mentales del otro.** ¿Qué siente el otro?, ¿cómo se siente el otro?, ¿qué piensa, desea, espera?, ¿qué siente y piensa el otro sobre mí?
- » **Aprender a leer las claves del deseo/atracción del otro.** ¿Siente deseo hacia mí?, ¿me encuentra atractivo/a?, ¿desea ser amigo/a o algo más?, ¿hasta dónde quiere llegar en su expresión del deseo?
- » **Aprender a leer las señales de rechazo del otro.** ¿Cómo son las miradas, tonos de voz y actitudes del rechazo?, ¿puedo distinguir las señales no-verbales y verbales del “no” y del “sí”?
- » **Aprender a mentalizar todo lo anterior en uno mismo (auto-mentalización).** ¿Puedo distinguir cuando siento deseo?, ¿cómo suelo sentir ese deseo?, ¿qué siento, pienso y espero cuando recibo aceptación o rechazo?, ¿cómo me percibo a mí mismo en la esfera de lo romántico-sexual?, ¿puedo sentir en mí la capacidad de restringirme cuando no es el momento adecuado?

Ustedes se estarán preguntando cómo le podemos enseñar todo esto a nuestros/as adolescentes. Bueno, un par de décadas de investigaciones ya nos han mostrado que esta capacidad de leer la mente de los otros y uno mismo se desarrolla en el espacio de las relaciones de apego, especialmente durante los primeros años de vida. Sin embargo, es de mi parecer que esto debe también enseñarse como currículo de vida en las escuelas. En la segunda parte nos adentraremos en este tema.

Entonces, una de las tareas fundamentales de la zoollescencia y adolescencia es aprender a navegar en el mundo de las relaciones románticas y sexuales. Este periodo es LA etapa de aprendizaje sexo-romántico y suele comenzar en la pubertad, pero es fundamental que exista una etapa de “entrenamiento” antes de iniciarse en la vida sexual. Es decir, ser sexualmente activo y ser sexualmente maduro son dos cosas bastante diferentes. Esto implica desarrollar la capacidad de leer la mente de los otros y de uno mismo en todas las vicisitudes de los vínculos románticos: la atracción, el rechazo, la pérdida, el respeto, la inhibición/desinhibición, la desilusión... y la pasión desenfrenada.

En nuestros zoolscientes este aprendizaje sexo-romántico es siempre acompañado por los adultos. Desafortunadamente, suele ocurrir que nuestros/as adolescentes ya no reciben ese aprendizaje de sus cuidadores/as o profesores/as, como les decía antes, y lo hacen de fuentes altamente dudosas y peligrosas (pornografía, pares sin experiencia, películas y chismes). Este abandono por parte de las familias y las escuelas ha sido una de las causas principales de que los adultos seamos unos “analfabetos vinculares”. Solo basta revisar las estadísticas de abuso sexual, trasgresiones físicas, emocionales y sexuales en las parejas, dificultades matrimoniales... y la lista sigue y sigue. Se hace urgente recuperar la enseñanza de esta esfera esencial de la vida y es en la adolescencia donde debe ocurrir. Les repito: la dificultad no viene de los/as adolescentes, sino de adultos que, a pesar de que viven, sienten y esperan lo sexo-romántico, paradójicamente no lo pueden enseñar a sus hijos/as y alumnos/as.

Hay otro aspecto interesante de la relación entre cortejo y sexualidad. Los zoolscientes tienen **mucho cortejo que no termina en cópula**. De hecho, en muchas especies de peces, aves, reptiles y mamíferos, suelen pasar meses o años de cortejo antes de terminar en el sexo. En los adolescentes pasa lo mismo y si no ocurre de ese modo, tenemos que estar alertas porque es un factor de riesgo, es decir, adolescentes que tienen sexo en los inicios de la pubertad. Quizás ustedes ya saben por qué: el cortejo es el espacio de aprendizaje del universo de sutilezas que involucra la esfera romántica y sexual. Aquí el rol de los adultos es nuevamente muy importante. Por ejemplo, en varias especies de primates, los adultos de un grupo inhiben (o no permiten) que los zoolscientes tengan relaciones sexuales al inicio de la pubertad. Ese mensaje de *celibato* zoolsciente tiene un sentido muy importante y es que “antes de tener sexo tienes que aprender a ser romántico”. Por eso se ha descubierto que el tiempo de la primera relación es muy importante para forjar un tipo de adulto sexualmente inteligente. Muy temprano