

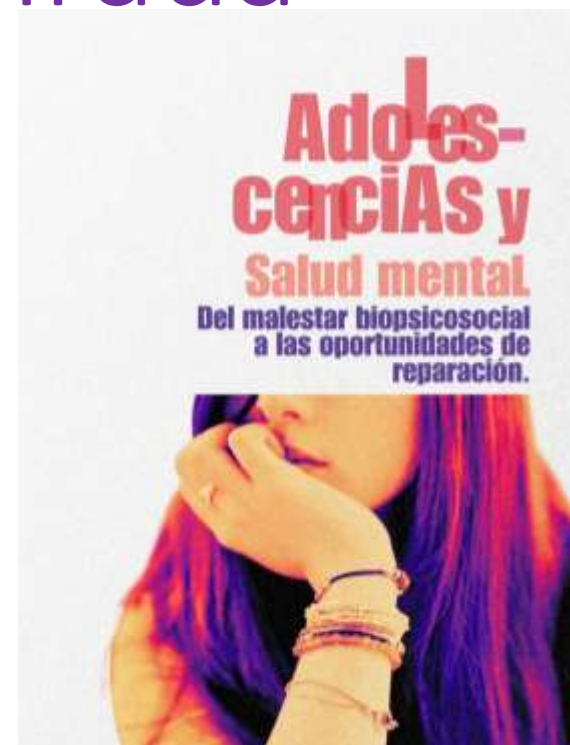


La adolescencia como oportunidad: aportaciones desde la mirada perinatal

Ibone Olza

V JORNADA PEDAGOGIA DEL CUIDADO

VALENCIA 21 FEBRERO 2026





Disclaimer, conflicto de intereses o confesión

- EX PSIQUIATRA
- DOCENTE Y ESCRITORA
- ACTIVISTA ENFERMIZA
- IMPOSTORA
- ETERNA ADOLESCENTE





SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA (OMS)

- Uno de cada siete adolescentes (10-19) sufre un trastorno mental, según a OMS
- Suicidio tercera causa de muerte 15-29
- Trastornos de ansiedad son lo más frecuente (4,1% entre 10-14 y 5,3% 15-19)
- Depresión 1.3% (10–14), 3.4% (15–19)
- Trastorno de conducta y TDAH
- TCA
- Psicosis
- Conductas de riesgo: consumo de tóxicos y alcohol

Fuente: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>



SUICIDIO

E ¿Suben los suicidios de adolescentes? Sí entre chicas, no entre chicos

La datos de la OMS muestran un repunte de las muertes de chicas de 15-19 años, aunque sigue siendo un fenómeno de hombres y mayores. España tiene tasas más bajas que la mayoría de países occidentales

La tasa de suicidio en mujeres adolescentes ha repuntado en los últimos años

En España se registraron más de 4.100 suicidios en 2023, según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística. De ellos, 354 tuvieron como víctimas a jóvenes de entre 15 y 29 años; y otros 10 fueron de niños y adolescentes de hasta 14 años. Repasamos en seis claves los datos del suicidio en España y el mundo.



ADICCIONES >

El consumo problemático de internet cae a uno de cada cinco adolescentes

Las chicas tienen más adicción que los chicos a la red. Ellos ven más porno, juegan más a videojuegos y apuestan más

El consumo de drogas entre adolescentes alcanza mínimos históricos, según ESTUDES 2025

13 Nov 2025

La Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad ha publicado una nueva edición de su Encuesta sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias (ESTUDES) correspondiente el año 2025.



AUTOLESIONES

- Un 15% de este colectivo autolesionándose sin intención suicida de modo habitual, es decir, uno de cada 6 adolescentes.
- Uno de cada tres adolescentes de entre 12 y 16 años se ha autolesionado sin intención de morir y cerca del 3% ha intentado suicidarse en el último año (2025).
- **El suicidio y la autolesión son fenómenos distintos.**

Arqueros M, Perez-Diez I, Garcia-Ramos A, Ayad-Ahmed W, Sanchez A, de la Torre-Luque A. Addiction profile is associated with suicidal behavior and repetition of non-suicidal self injury: a latent profile analysis study in a schooled adolescents. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2025 Sep;34(9):2931-2941.





El cerebro adolescente

- Adolescencia periodo clave impacto de hormonas esteroides cerebro
- **Dimorfismo sexual**
 1. Capacidad de reproducirse o dar vida: fertilidad (pubertad)
 2. Apertura a vida social – independencia
 3. Discernimiento y razonamiento
- Hasta entrada la tercera década (20 o +)



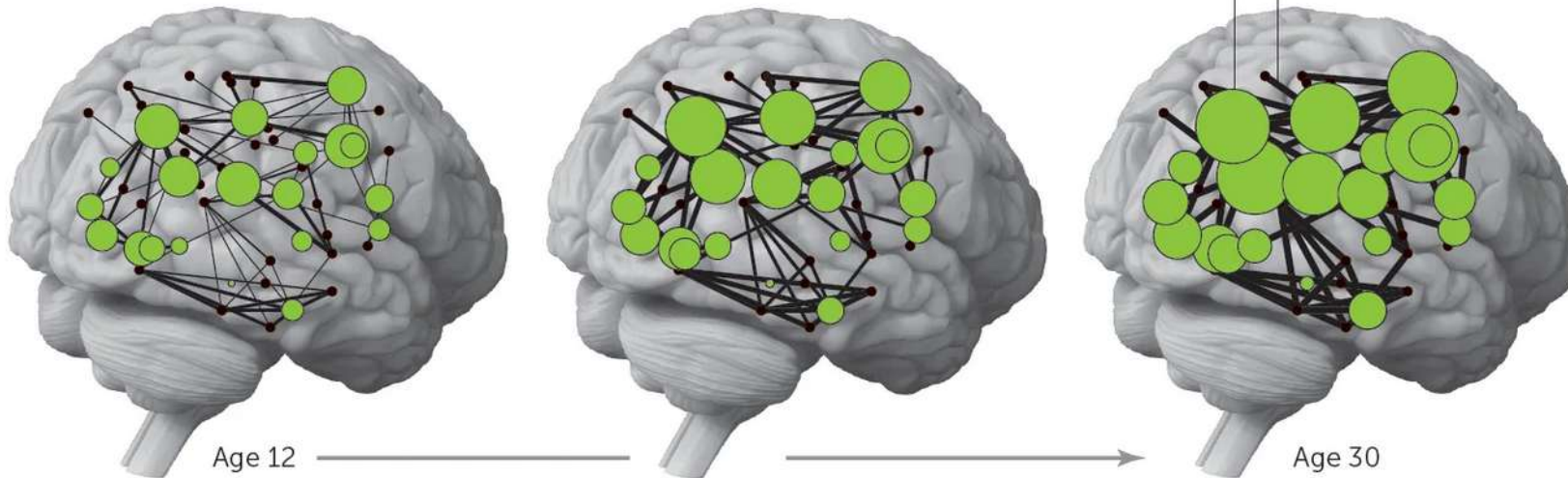


El cerebro adolescente

The Amazing Teen Brain

Greater Networking Brings Maturity

Increasing Communications among Brain Regions over Time



The most significant change taking place in an adolescent brain is not the growth of brain regions but the increase in communications among groups of neurons. When an analytical technique called graph theory is applied to data from MRI scans, it shows that from ages 12 to 30, connections between certain brain regions or neuron groups become stronger (black lines that get thicker). The analysis also shows that certain regions and groups become more widely connected (green circles that get larger). These changes ultimately help the brain to specialize in everything from complex thinking to being socially adept.

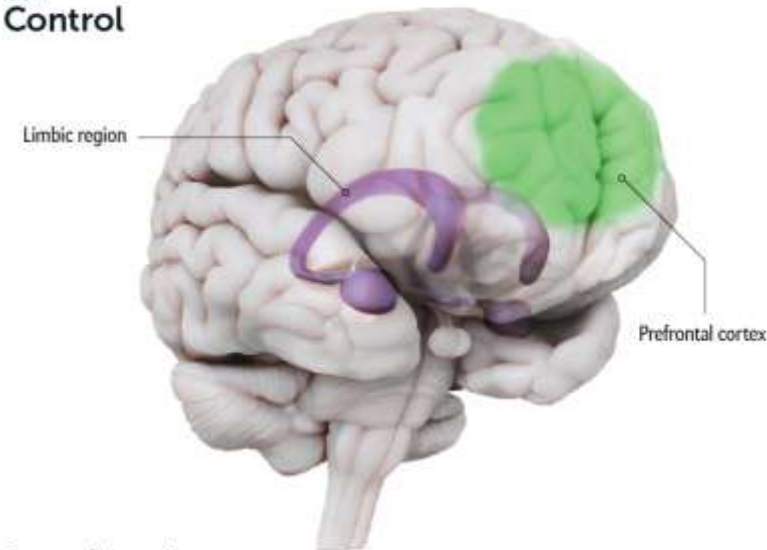
DAVID KILLPACK (brains) AND JEN CHRISTIANSEN (nodal diagrams); SOURCE: "DEVELOPMENT OF BRAIN STRUCTURAL CONNECTIVITY BETWEEN AGES 12 AND 30: A 4-TESLA DIFFUSION IMAGING STUDY IN 439 ADOLESCENTS AND ADULTS," BY EMILY L. DENNIS ET AL., IN NEUROIMAGE, VOL. 64; JANUARY 1, 2013 (SUPPLEMENTARY VIDEO 2)



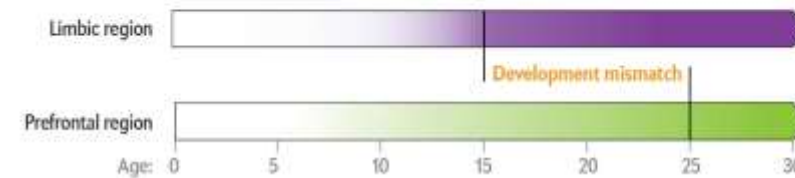
El cerebro adolescente: decalaje Riesgo, exploración, ¿peligro?

ROOTS
OF RISK
TAKING

**Emotion
vs.
Control**



Degree of Maturation





El cerebro adolescente. Dimorfismo sexual.

- La transformación del cerebro no es solo para las chicas puedan ser madres, también para que los hombres puedan ser padres.
- Cerebro femenino: más especializado en empatía inmediata. Neuronas espejo.
- Cerebro masculino: comprensión y construcción de sistemas.
- Complementariedad: hombres y mujeres, madres y padres.
- Empatía varones: mas cognitiva, menos inmediata

Christov-Moore L, Simpson EA, Coudé G, Grigaityte K, Iacoboni M, Ferrari PF. Empathy: gender effects in brain and behavior. *Neurosci Biobehav Rev.* 2014 Oct;46 Pt 4(Pt 4):604-27.

Schulte-Rüther M, Markowitsch HJ, Shah NJ, Fink GR, Piefke M. Gender differences in brain networks supporting empathy. *Neuroimage.* 2008 Aug 1;42(1):393-403

Sisk CL, Zehr JL. Pubertal hormones organize the adolescent brain and behavior. *Front Neuroendocrinol.* 2005 Oct-Dec;26(3-4):163-74.



Adolescencia = ¿vulnerabilidad? ¿o más bien fortaleza?





**The End of
Adolescence**

Philip Graham

OXFORD UNIVERSITY PRESS



MITOS sobre la adolescencia...para demoler

(P. Graham)

1. La pubertad es tumultuosa. Los adolescentes tienen frecuentes cambios de humor, son irritables, se enfadan con facilidad...Son muy sensibles a las críticas y con riesgo de suicidio...
2. Son agresivos
3. Por culpa de las hormonas están obsesionados con el sexo y son muy promiscuos
4. Son frecuentes los conflictos con sus progenitores. La tensión es la norma
5. Aunque su inteligencia haya madurado, son moralmente inmaduros y extremistas en sus razonamientos.



Adoles...¿qué?

- La sociedad adulta fracasa a la hora de reconocer las competencias de los adolescentes y de permitirles usar sus habilidades y capacidades
- El mundo adulto con frecuencia infantiliza y desempodera a lo adolescentes, con resultados desastrosos.
- Los mejores resultados se obtienen cuando los padres y madres observan cuidadosamente cómo son sus hijos en los primeros años de vida y cómo responden en diferentes circunstancias y les tratan de forma individualizada. Si luego les consultan y respetan sus puntos de vista en la infancia, y facilitan la toma conjunta de decisiones en la pubertad, llegarán a la edad adulta con una buena salud mental
- “Dejad de ver la adolescencia como un problema”

David Graham



“Cualquier síntoma
psiquiátrico cabe en una
adolescencia **normal**”

Philippe Van Meerbeeck





Propósito: Llevar la “MIRADA PERINATAL” a la adolescencia





¿Quién eras tú con trece años?



REV. ASOC. ESP. NEUROPSIQ. 2021; 41(139): 23-35
DOI: 10.4321/S0211-57352021000100003

Propuesta de un modelo ecosistémico para la atención integral a la salud mental perinatal

An ecosystemic model for comprehensive perinatal mental health care

IBONE OLZA^a, PATRICIA FERNÁNDEZ LORENZO^b, ANA GONZÁLEZ URIARTE^c,
FRANCISCO HERRERO AZORÍN^d, SUSANNA CARMONA CAÑABATE^e, ALFONSO GIL
SANCHEZ^f, ESPERANZA AMADO GÓMEZ^g, MARÍA EMILIA DIP^h



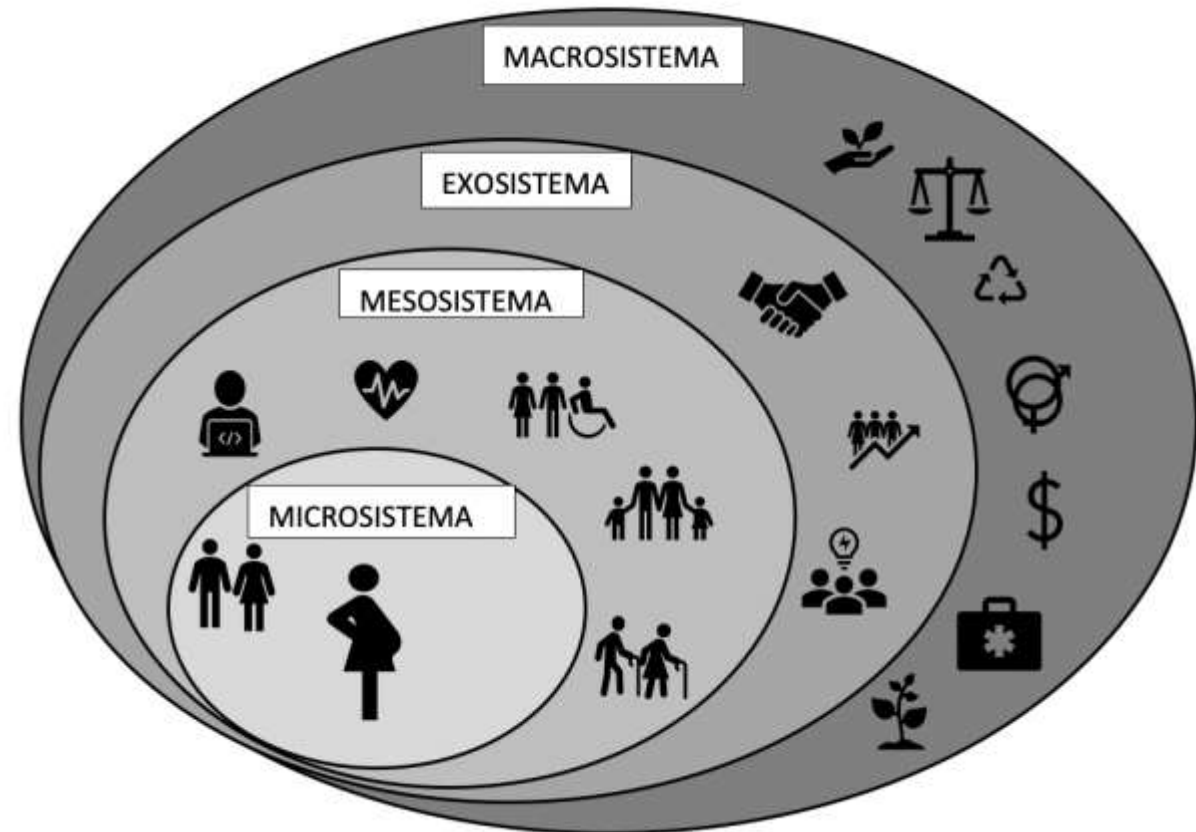
Propuesta conceptual: integración de TEORIA DE LOS SISTEMAS ECOLÓGICOS (U. Bronfenbrenner) y TEORIA DEL APEGO

REV. ASOC. ESP. NEUROPSIQ. 2021; 41(139): 23-35
DOI: 10.4321/S0211-57352021000100003

Propuesta de un modelo ecosistémico para la atención integral a la salud mental perinatal

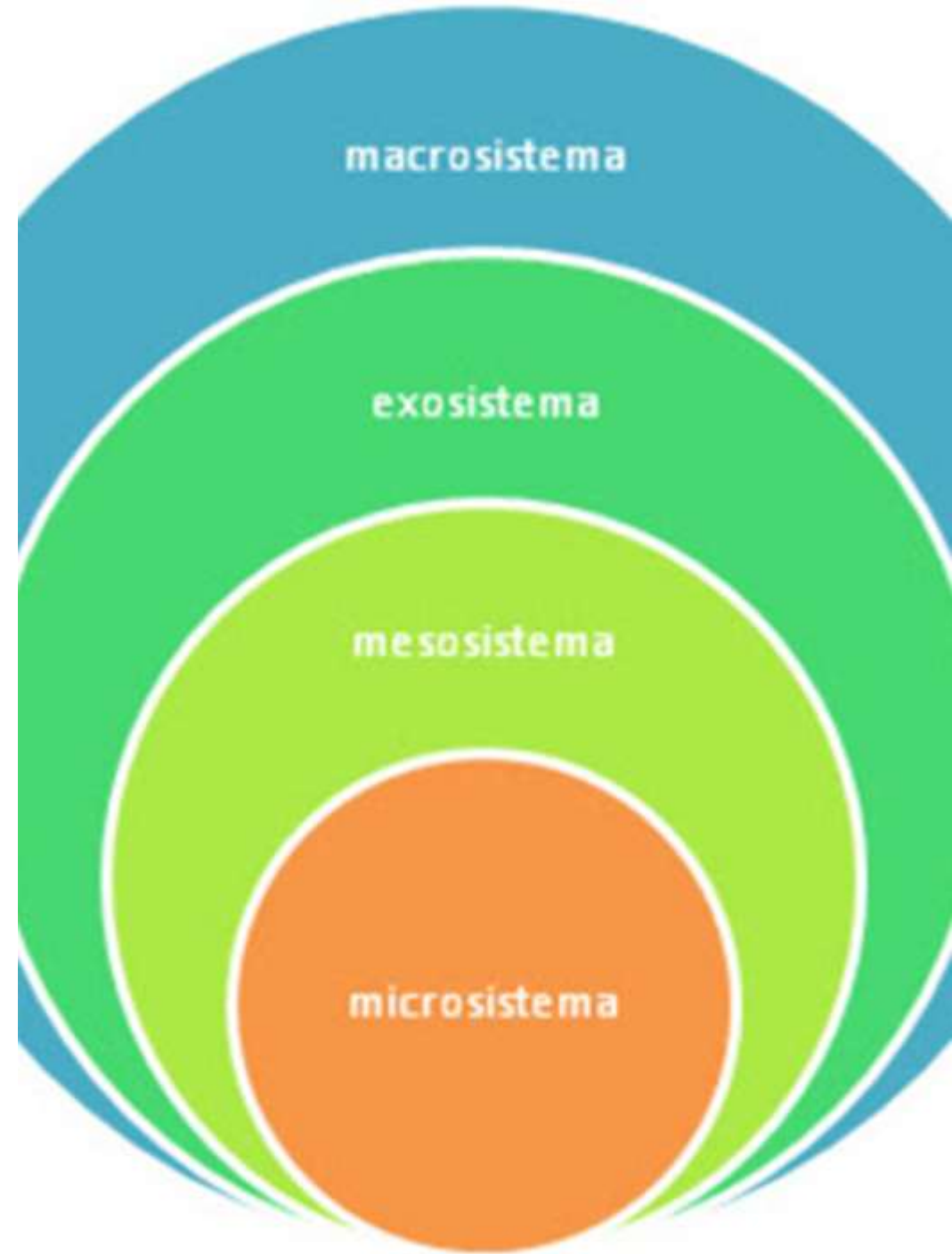
An ecosystemic model for comprehensive perinatal mental health care

IBONE OLZA^a, PATRICIA FERNÁNDEZ LORENZO^b, ANA GONZÁLEZ URIARTE^c,
FRANCISCO HERRERO AZORÍN^d, SUSANNA CARMONA CAÑABATE^e, ALFONSO GIL
SANCHEZ^f, ESPERANZA AMADO GÓMEZ^g, MARÍA EMILIA DIP^h



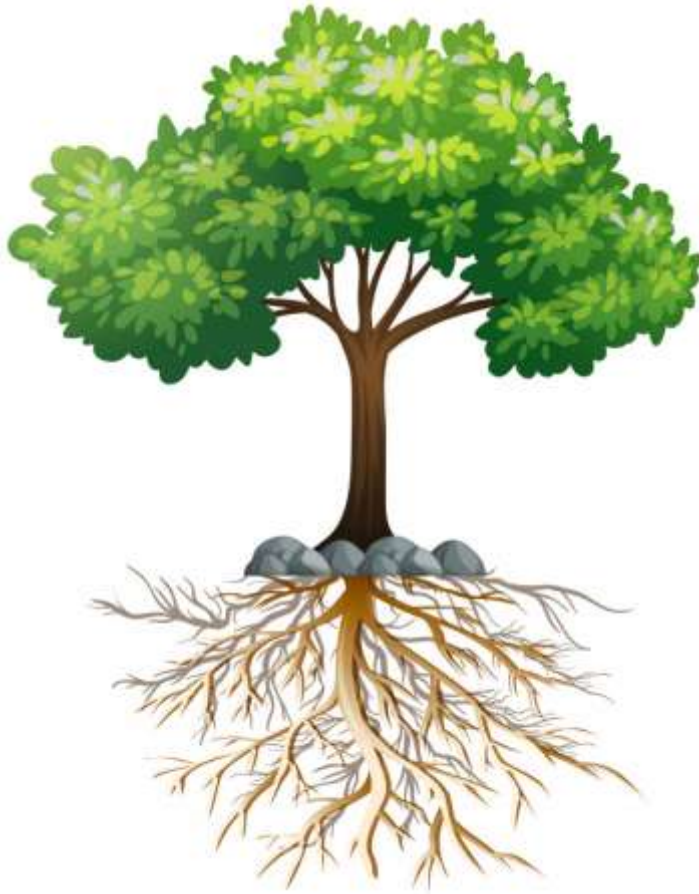


MODELO ECOSISTEMICO PERINATALIDAD





VER EL ARBOL Y VER EL BOSQUE





MODELO ECOSISTEMICO

Repensar el origen de la psicopatología

Comprender e incorporar:

- neurociencia perinatal
- perspectiva sistémica
- transgeneracional
- ver contexto social y cultural
- PRACTICA REFLEXIVA





INSTITUTO EUROPEO DE SALUD MENTAL PERINATAL



LA MIRADA PERINATAL “la perspectiva del bebé”

- Nos acerca a los orígenes de cada una de nosotras
- Nos permite una comprensión más rica y profunda de cada ser humano y de su cultura
- Nos permite PREVENIR, además de sanar e ir sanando
- Nos ayuda a CRIAR y a CRECER
- Nos obliga a **REPENSAR la psicopatología** desde el inicio de la vida.
- Palabras clave: vínculo, amor, trauma, duelo.



NACEMOS
ENAMORADOS



PRIMER AMOR

¿Qué se necesita?

Cercanía, intimidad y que la persona amada esté bien

Foto: Gaby Rivas

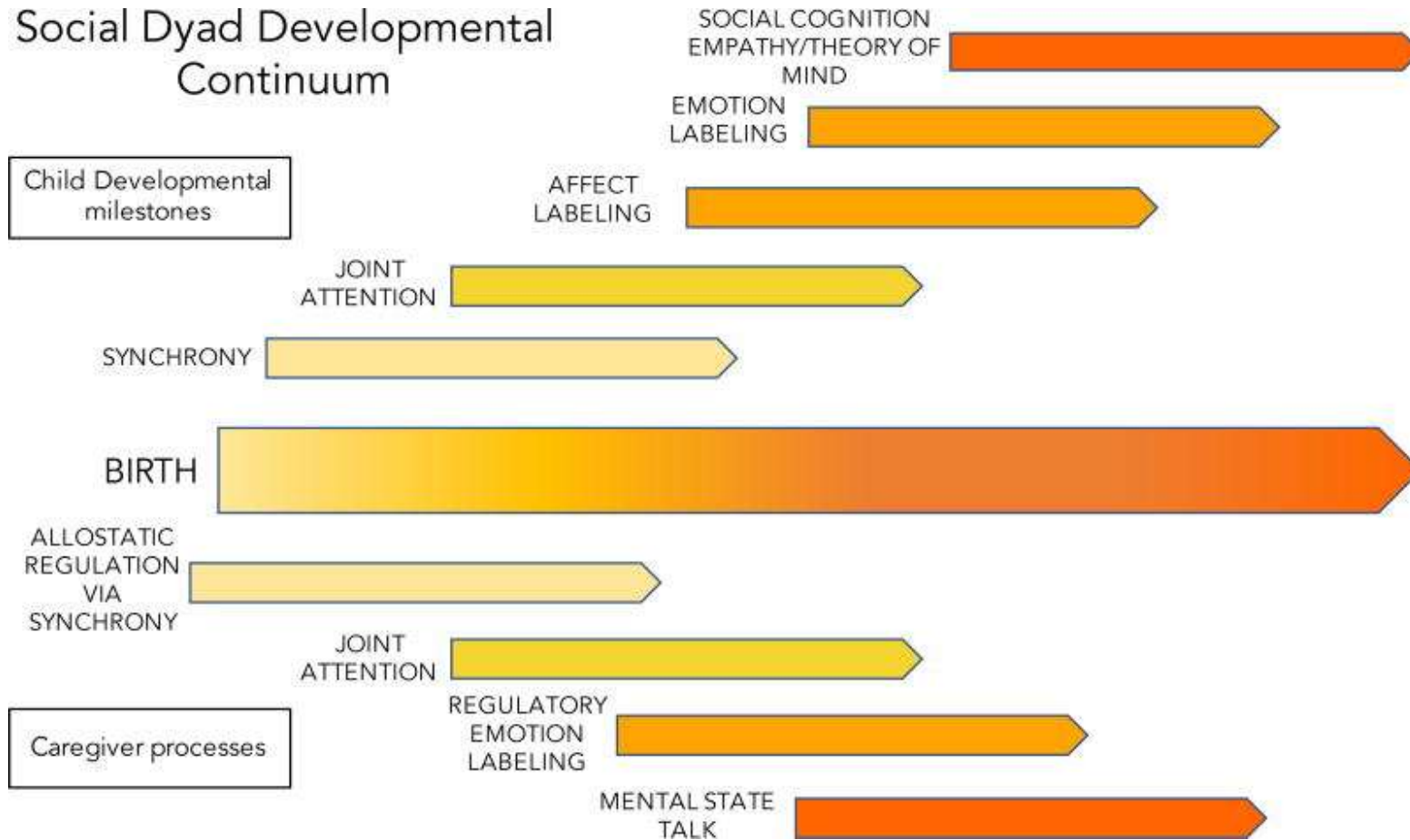
INSTITUTO EUROPEO DE SALUD MENTAL PERINATAL





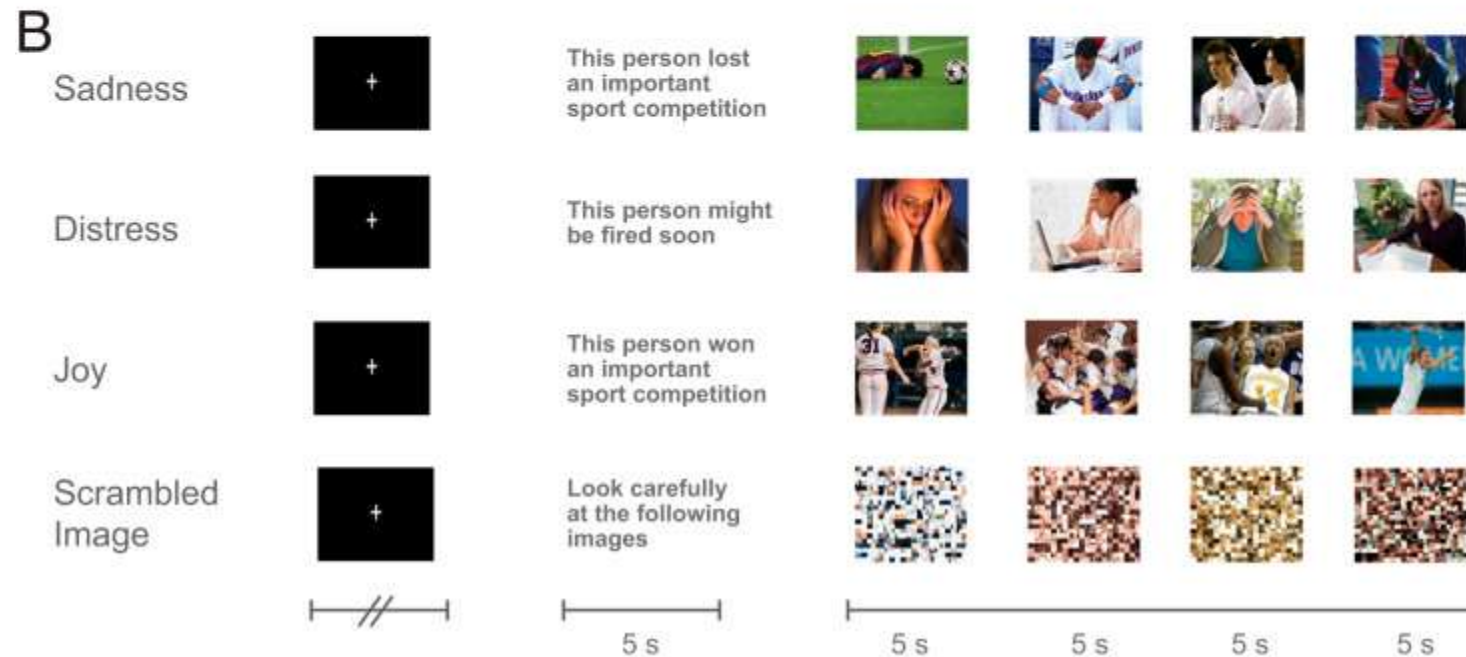
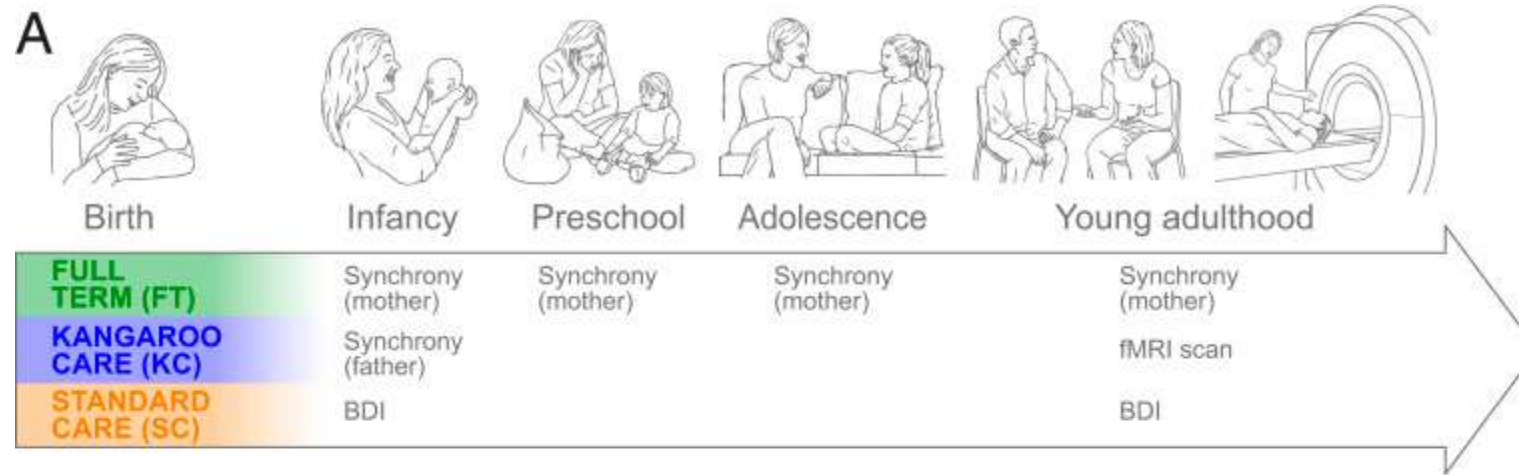
Atzil S, Gendron M. Bio-behavioral synchrony promotes the development of conceptualized emotions. *Curr Opin Psychol*. 2017;17:162-169. doi:10.1016/j.copsyc.2017.07.009

Social Dyad Developmental Continuum





Ulmer Yaniv A, Salomon R, Waidergoren S, Shimon-Raz O, Djalovski A, Feldman R. Synchronous caregiving from birth to adulthood tunes humans' social brain. Proc Natl Acad Sci U S A. 2021 Apr 6;118(14)





OXITOCINA

Ciclo de vida: participación de la OT en la conducta y la fisiología



Adaptado de *Oxytocin: the great facilitator of life*. Lee, Macbeth, Pagani, and Young, 2008.



NACIDOS PARA AMAR Y SER AMADOS

Oxitocina: maravillosa hormona del bienestar

- Caricias...placer...masajes ¡abrazos!
- Comer juntos...
- Ejercicio físico
- JUEGO
- NATURALEZA





Nuestra cultura promueve el desapego... y niega la biología en la crianza





Nuestra cultura promueve el desapego...
y niega la biología en la crianza, adolescencia, etc





¡DEJAD DE VER LA ADOLESCENCIA
COMO UN PROBLEMA!
REPENSAR Y REPARAR
continuidad en desarrollo



Elseline Hoekzema



Erika Barba



Susana Carmona



Oscar Vilarroya

ARTICLES

**nature
neuroscience**

Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure

Elseline Hoekzema^{1-3,8}, Erika Barba-Müller^{1,8}, Cristina Pozzobon⁴, Marisol Picado¹, Florencio Lucco⁴, David García-García⁵, Juan Carlos Soliva¹, Adolf Tobeña¹, Manuel Desco⁵, Eveline A Crone^{2,3}, Agustín Ballesteros⁴, Susanna Carmona^{1,5,6,9} & Oscar Vilarroya^{1,7,9}



El trabajo psicológico del embarazo SISTRATO NEUROBIOLOGICO

LA TRANSPARENCIA PSIQUICA

- Durante el embarazo se produce un proceso psicológico caracterizado por una **creciente sensibilidad emocional y una necesidad de revisar y comprender los vínculos primarios** así como elaborar duelos no resueltos para poder vincularse afectivamente con el recién nacido.
- **Proceso psíquico específico** consistente en un mirar hacia adentro, revisar las relaciones tempranas y los vínculos afectivos para pensar en como relacionarse con sus bebe...y que este proceso va acompañado de cambios en la memoria, aflorar de recuerdos inconscientes.
- Favorecería **el resurgir de duelos y traumas no resueltos**.
- **Momento privilegiado para la psicoterapia**





“MATRESCENCIA” = PODA NEURONAL = ADOLESCENCIA

Received: 24 August 2018 | Revised: 18 December 2018 | Accepted: 3 January 2019

DOI: 10.1002/hbm.24513

WILEY

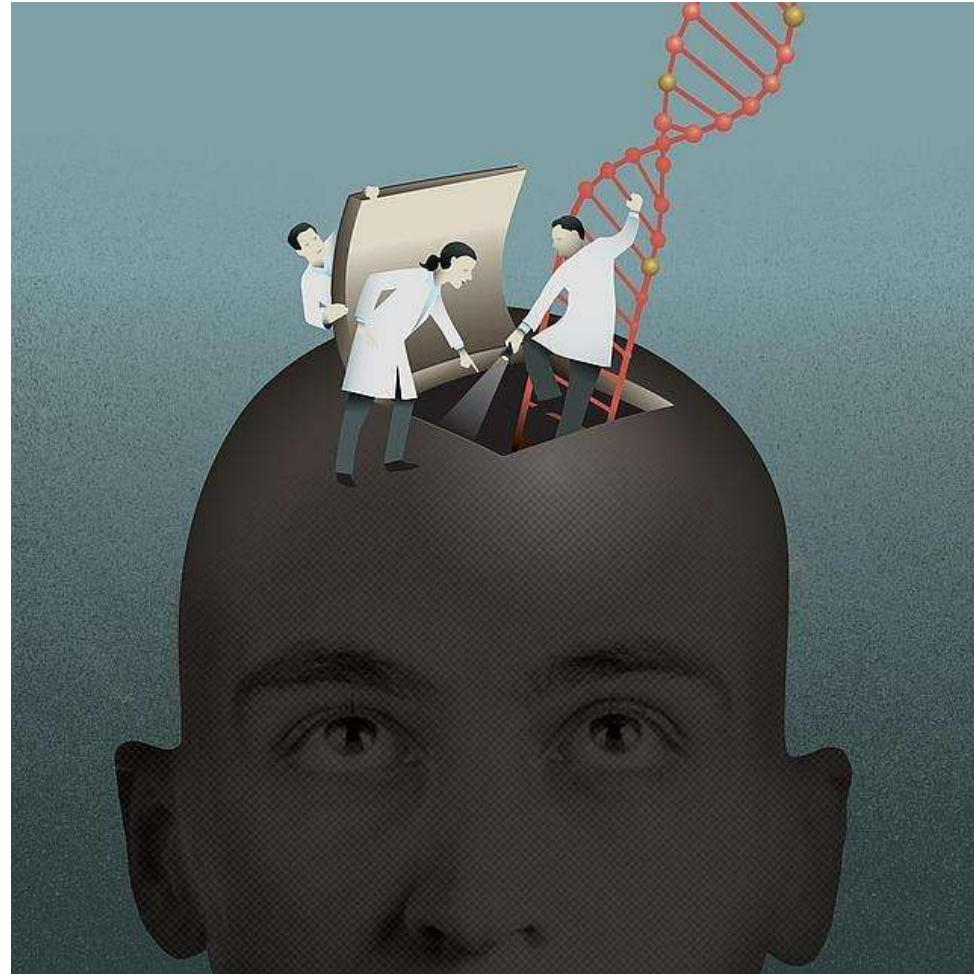
RESEARCH ARTICLE

Pregnancy and adolescence entail similar neuroanatomical adaptations: A comparative analysis of cerebral morphometric changes

Susanna Carmona^{1,2,3†} | Magdalena Martínez-García^{1,2†}  | María Paternina-Die^{2,4} | Erika Barba-Müller⁵ | Lara M. Wierenga^{6,7}  | Yasser Alemán-Gómez^{8,9}  | Clara Pretus^{10,11}  | Luis Marcos-Vidal^{2,4} | Laura Beumala¹¹ | Romina Cortizo¹¹ | Cristina Pozzobon¹² | Marisol Picado^{10,11} | Florencio Lucco¹² | David García-García² | Juan Carlos Soliva¹¹ | Adolf Tobeña¹¹ | Jiska S. Peper^{6,7} | Eveline A. Crone^{6,7} | Agustín Ballesteros¹² | Oscar Vilarroya^{10,11} | Manuel Desco^{1,2,4,13‡} | Elseline Hoekzema^{6,7‡}



PODA SINAPTICA = + SENSIBILIDAD
OPORTUNIDAD reparar





Adolescencia desde
mirada perinatal

=

OPORTUNIDAD PARA REPARAR

Volver al origen: el yo bebé

CONSTRUIR O RECONSTRUIR LA NARRATIVA

El guión perinatal

ACOMPañAMIENTO



Toma de conciencia: La bebé que fui vs La adulta que soy

JAVIER DE DOMINGO, IESMP



- ❑ ¿Quién entra en consulta?
 - ... una adulta herida
- ❑ ¿De donde viene una **adulta herida**?
 - ... de una adolescente herida
- ❑ ¿Y cómo se construye la **adolescente herida**?
 - ... es consecuencia de una niña herida
- ❑ ¿Y como se estructura una **niña herida**?
 - ... desde una bebé herida
- ❑ ¿Y cómo se gesta una **bebé herida**?
 - ... **desde una madre no respetada**
- ❑ ¿Y cómo se llega a ser una **madre no respetada**?
 - ... desde un entorno hostil a ella
- ❑ ¿Quién ha construido un **entorno hostil** a la madre?
 - ... los adultos heridos *que fueron bebés heridas*



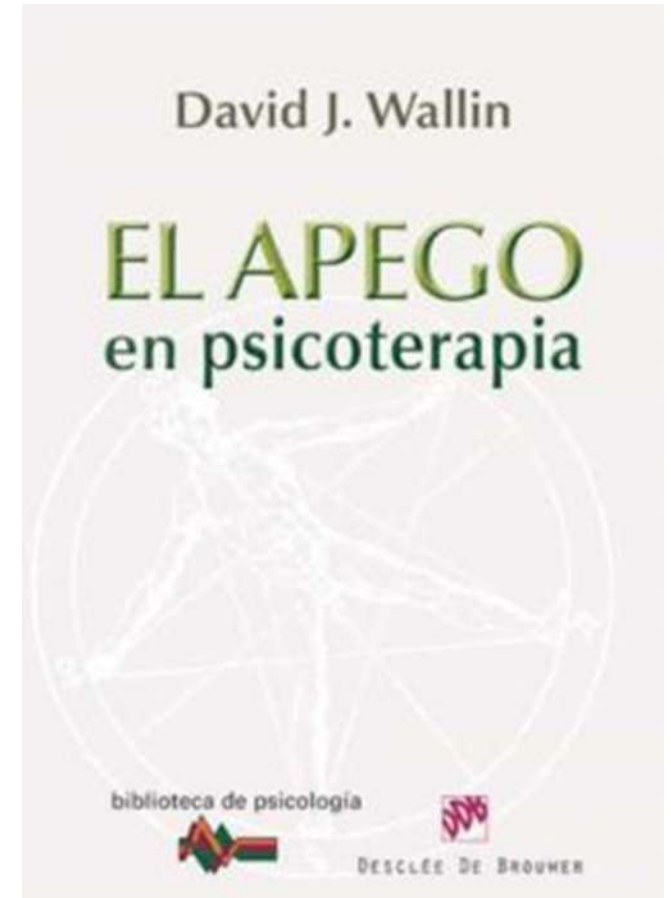
INSTITUTO EUROPEO DE SALUD MENTAL PERINATAL



Práctica reflexiva como herramienta de cuidado

Modelo ecosistémico

- ¿Quién eras, fuiste con 13 años?
- Ejercicio recurrente, entrenamiento
- Atención plena





Gabriela, 14 años, “mis padres no me quieren”

- Migrante de país centro americano
- La menor de tres hermanos. Los tres nacieron por cesárea programada. Lactancia artificial.
- Diversidad de cuidadoras en hogar familiar
- La madre “intentaba llegar a verles todos los días un ratito antes de que se acostasen”
- Migran a España, poco después pandemia.
- Bullying, cambio de centro escolar
- Intentos autolíticos



Laura, 14 años. Migrante latina.

- Tercera hija. Padre les abandona cuando la madre comunica nuevo embarazo. Pero mantiene contacto regular con los dos hijos mayores
- Madre migra dejando a bebé al cuidado de la abuela
- Convivencia intermitente
- Reunión con familia materna en adolescencia
- AUTOLESIONES. PELEAS. ACOSO. Ha ganado dos juicios
- Reconstrucción narrativa familiar



REPARAR TRAUMA PRIMAL EN ADOLESCENCIA

- Adopción
- Prematuridad
- Nacimiento traumático
- Métodos conductistas
- Dimorfismo sexual
- Volver a la fisiología: potenciar la oxitocina
 - Colecho
 - Abrazos
 - Naturaleza
 - Tiempo, presencia, palabra
 - Cuidado con acos, disruptores, etc
 - APECHUGAR: dejar la FANTASIA DE LA TERAPIA





“APECHUGAR” = lo contrario del “vete a terapia”





El sueño de los chavales

- Los ciclos de sueño se retrasan hasta dos horas en la adolescencia
- 9h. 15 minutos cada noche...Mínimo 8horas
- Muchas veces piensan que pueden recuperar el sueño el fin de semana. No es cierto
- Sueño es alimento para el cerebro.
- Mucho mejor cuando duermen mas. Los adolescentes que entran más tarde al colegio registran mejores calificaciones, les va mejor en las pruebas. También mostraron evidencias de menos depresión y uso de drogas, alcohol y tabaco
- A veces, surge ocasión para colecho
- Todo lo que hablamos del sueño de los bebés y lo poco que hablamos de los adolescentes

Meltzer LJ, Wahlstrom KL, Plog AE, McNally J. Impact of changing school start times on parent sleep. *Sleep Health*. 2022 Feb;8(1):130-134. doi: 10.1016/j.sleh.2021.08.003. Epub 2021 Oct 9. PMID: 34642123.



APROVECHAR TODAS LAS OPORTUNIDADES PARA CUIDAR





Pubertad...AUSENCIA DE RITOS DE PASO Necesidad de CELEBRAR Y HONRAR INTERGENERACIONAL

- NIÑAS 9-13 AÑOS

- NIÑOS 13-17...





VER EL ARBOL Y VER EL BOSQUE: PROPUESTA PARA CUIDAR SALUD MENTAL PERINATAL

- MIRADA PERINATAL: el bebé en mente...desde la preconcepción. Conocimiento y comprensión de la naturaleza biológica.
- Escuchar la vivencia individual
- Acompañar a demanda = sostener cuando toca
- Análisis profundo y critico del contexto social y cultural:
 - Ir de lo biológico e individual a lo colectivo y social
 - Desculpabilizar
 - Alivio derivado de la comprensión
 - Desarrollo de redes, soluciones y estrategias colectivas y comunitarias
- Puede (suele) ser un lugar incómodo: necesitamos red y sostén también para nosotras



Adolescencia como OPORTUNIDAD DE REPARACION

Pedagogía del cuidado

- Presencia
- Construir narrativa. Psicobiografía desde el origen: concepción
- Acompañar la búsqueda identitaria
- Devolver la ternura. Acompañamiento afectivo.
- Fisiología, potenciar oxitocina
- Ritos de paso
- Participación en los cuidados: cocinar, limpiar, bebés, mayores, construir, animales, huertear, etc
- Cuidar y repensar (todos) los espacios (picnic versus Mercadona)



La historia de Guille. Trauma primal por orfandad desde el parto

- Guille nació y su madre murió inmediatamente tras el parto. Le dio tiempo a cogerle en brazos y verle un minuto. Su padre luego tuvo otra mujer cuando Guille tenía 2 años, lo crió como hijo y aunque el sabía la historia de su madre, no se hablaba de ella, no había fotos...
- En un campamento, cuando el tiene 14 años, escuchando una canción Guille conecta con una añoranza y una tristeza enorme pensando en su madre
- El mismo no entiende por qué la echa de menos si "no la he conocido". Pasamos la noche hablando de que se conocieron, paso sus primeros meses de vida en su vientre, lo parió y de bebé la echaba de menos. Siempre la ha tenido presente de alguna manera
- Cuando Guille volvió del campamento le contó esto a su padre, que se emocionó mucho, le enseñó fotos y le contó cómo su madre lo sostuvo en sus brazos y sonrió feliz al verle antes de morir. Eso es lo que relata en la canción "30 segundos estuve sostenido" y esa sonrisa que para él vale un tesoro





“Donde todo acabó, ahora todo empieza”
“Pensaba que no te había conocido,
30 segundos estuve sostenido”
Tú a mi lado siempre has estado...





¡Gracias!

ibone.olza@saludmentalperinatal.es