

## Día mundial de la salud mental adolescente



“La adolescencia no es solo una etapa de crisis, sino un período de enormes oportunidades. El cerebro está en plena reorganización, eso implica **vulnerabilidad**, pero también una gran **capacidad de aprendizaje y cambio**”.

### **Ocho recomendaciones para acompañar a los adolescentes**

**1. Entender que el cerebro aún está madurando.** Durante la adolescencia continúa el desarrollo de la corteza prefrontal, área vinculada a la planificación, el control inhibitorio, la regulación emocional y la toma de decisiones. Al mismo tiempo, los sistemas emocionales como la amígdala y los circuitos de recompensa, muestran una alta reactividad.

“Muchas conductas que se interpretan como **desinterés, impulsividad o desafío** responden a un cerebro en proceso de maduración”.

Comprender esto permite intervenir con límites claros, pero desde la empatía, sabiendo que la capacidad de anticipar consecuencias todavía se está consolidando.

**2. Diferenciar cambios esperables de señales de alerta.** Los cambios de humor y cierta oscilación emocional forman parte de la etapa. Sin embargo, cuando el malestar es intenso, persistente o interfiere con la vida escolar, social o familiar, es importante consultar.

Alteraciones significativas del sueño, aislamiento marcado, irritabilidad constante, conductas de riesgo o una caída sostenida del rendimiento pueden indicar que algo

requiere atención. **La clave no es alarmarse ante cada cambio**, sino observar la intensidad, duración e impacto funcional.

**3. Promover espacios de escucha sin juicio.** El principal factor protector en la adolescencia es contar con adultos disponibles emocionalmente. En un momento de alta sensibilidad al reconocimiento y al rechazo social, **sentirse escuchado reduce el estrés y fortalece la autoestima**. Escuchar sin minimizar ni dramatizar facilita que el adolescente pida ayuda cuando lo necesita.

**4. Validar emociones, aunque no siempre se compartan.** No se trata de estar de acuerdo con todo, sino de reconocer que la emoción es real. La validación disminuye la activación emocional, que en esta etapa puede ser especialmente intensa, y favorece la regulación. Un adolescente que se siente comprendido desarrolla mejores herramientas para autorregularse.

**5. Sostener rutinas claras y predecibles.** Horarios de sueño, organización escolar y límites consistentes brindan seguridad. La previsibilidad actúa como un andamiaje externo para un cerebro que todavía está fortaleciendo sus funciones ejecutivas. Las rutinas no restringen la autonomía: la hacen posible.

**6. Acompañar el uso de la tecnología.** Las redes sociales forman parte del ecosistema adolescente actual y activan fuertemente los circuitos de recompensa social. Más que prohibir, es clave supervisar, conversar y promover un uso equilibrado que incluya espacios de desconexión. El objetivo no es controlar, sino enseñar autorregulación digital.

**7. No estigmatizar la consulta profesional.** Consultar a tiempo no implica etiquetar, sino prevenir complicaciones y orientar estrategias adecuadas. La intervención temprana en dificultades emocionales o en alteraciones de las funciones ejecutivas mejora el pronóstico y reduce el impacto a largo plazo.

**8. Pensar el bienestar como construcción colectiva.** *Familia, escuela y profesionales cumplen un rol complementario.* La prevención y la psicoeducación permiten intervenir antes de que el malestar se cronifique. Acompañar no es sobreproteger, sino ofrecer presencia, coherencia y límites consistentes.

**“La adolescencia es una etapa de transición, no un problema a resolver.** Es un período de enorme **plasticidad cerebral y emocional**. Cuando los adultos comprenden el proceso y acompañan con **presencia, regulación y coherencia**, el impacto es profundamente positivo”.

La invitación: **escuchar más, observar con atención y construir entornos que favorezcan el desarrollo emocional saludable.**

**Fuente: Infobae - Ineco**