

mos mecanismos de renegociación reales y flexibles que les permitan cumplir, sin tener que dejar de vivir.

*Ricardo Ibáñez Abogado y
fundador de DefensaDeudores.cl*

Adolescencia con depresión y ansiedad

● La adolescencia es una ventana crucial de desarrollo cerebral comparable a la primera infancia. Entre los 10 y 19 años, el cerebro elimina conexiones infantiles y fortalece nuevas rutas para el pensamiento abstracto y la planificación. Sin embargo, el centro emocional madura antes que el área de control de impulsos, explicando las reacciones intensas y la toma de riesgos propias de esta etapa. El cerebro adolescente es extraordinariamente sensible a la dopamina, que es la hormona del placer y la recompensa, y a la oxitocina, que potencia la importancia de las relaciones sociales. Por eso la aprobación de los pares pesa tanto y la exclusión social les afecta físicamente, activando las mismas áreas cerebrales que el hambre o el peligro.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), uno de cada siete ado-

lescentes padece un trastorno mental, siendo la depresión, la ansiedad y el suicidio las principales causas de discapacidad en este grupo. El suicidio es, dramáticamente, la tercera causa de muerte entre los 15 y 29 años. ¿Qué ha cambiado? La "sobrecarga cognitiva crónica", información constante, redes sociales, expectativas académicas y futuro incierto, que genera resignación. Las pantallas les añaden bullying virtual y alteran el sueño.

No todos los jóvenes van a enfrentar estos desafíos con igual vulnerabilidad. Hay algunos que tienen asociado ciertos factores de riesgo que incluyen experiencias traumáticas, violencia familiar o escolar, discriminación, aislamiento social y consumo de sustancias. Los adolescentes que han sufrido abuso, negligencia o pérdidas significativas tienen mayor probabilidad de desarrollar problemas de salud mental.

El mejor escudo protector de los jóvenes son familias que escuchan, un autoestima sólida, conexiones sociales y acceso a salud física, emocional y social. ¿Cómo se puede ayudar? Es necesario colaborar a reducir el estrés crónico, a promover descanso y actividad física, ofrezcamos modelos de afrontamiento saludable y sepa-

mos reconocer señales de alerta como cambios de humor, aislamiento, desesperanza.

El cerebro adolescente es vulnerable pero extraordinariamente resiliente, que es la capacidad de las personas para sobreponerse a situaciones emocionalmente difíciles. Los jóvenes necesitan herramientas reales, no un mundo perfecto. Nuestra responsabilidad es acompañarlos con contención y respeto para que puedan desarrollar todo su potencial..

*Juan Videla Alfaro, máster en
Salud Mental, Facultad
Enfermería, Universidad Andrés
Bello*

Crónica de Chillán invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a cartas@cronicachillan.cl o a la dirección **Calle 5 de Abril N° 360, Chillán.**