



DINOS  
QUE PIENSAS



opinion@estrellaarica.cl



@EstrelladeArica



La Estrella de Arica

## Depresión en la adolescencia: reflexiones y recomendaciones

Puede ser suave como una brisa o muy notorio como el ruido de una olla cayendo al piso. Así puede ser el cambio que muestre un adolescente al momento de comenzar a sentir que la vida ya no se siente como el cuento de hadas que le contaban sus padres antes de dormir. Ese cambio no es siempre una "etapa", a veces es el inicio de un cuadro depresivo.

La depresión en adolescentes es un estado que persiste en el tiempo mostrando diversos síntomas como pérdida de energía e interés, cambios en el apetito, problemas de concentración, sentimiento de tristeza, trastornos del sueño, irritabilidad, culpa, entre otros. Lo que observamos finalmente es una afectación del funcionamiento diario en el colegio, la familia y sus amistades. Lo más delicado es que muchas veces estos aspectos se confunden con lo que creemos puede ser habitual y propio de este período de desarrollo, y no lo es.

Según la Encuesta Longitudinal de Primera Infancia (ELPI) 2024 sobre Salud Mental, tres de cada cuatro adolescentes presentan algún síntoma de ansiedad y/o depresión. Para ambos sexos, la menor satisfacción se da consigo mismo y respecto de la experiencia en el colegio. Notamos claramente aquí que la construcción de la identidad, tarea en la que está este grupo etario, se ve seriamente desafiada por la calidad de las relaciones sociales entre pares

que se da en contextos como el colegio.

Por otra parte, no olvidemos que el espacio virtual es una extensión de los espacios relacionales presenciales, un ambiente que no se corta por recreos o salidas, sino que es un lugar al que están expuestos continuamente. Esta nueva realidad presenta diversas tensiones. Por ejemplo, la calidad de vida referida al descanso necesario para el desarrollo integral de cada adolescente se ve afectada porque en general, a medida que aumenta la edad, mayor es el porcentaje de adolescentes que se quedan todos los días despiertos después de acostarse, mirando su celular o tablet. A lo anterior se suma la calidad de vida socioemocional, teniendo en consideración que 1 de cada 5 adolescentes de 14 años declara haber sufrido cyberbullying en el último año.

Si se detectan algunas señales de alerta es clave tener en consideración que el acompañamiento juega un rol central. Presencia, presencia y más presencia. Invertir en tiempo para estar con ellos y ellas. Tiempo de calidad no significa estar conversando todo el rato. A veces, y quizás la mayoría de las veces, sólo es necesario que sientan la presencia del adulto que les ama incondicionalmente ya que sentirlo cerca, es factor protector. La presencia también es rutinas y ritmos, cuidar el sueño, la alimentación, y responsabilidades que regulan su bienestar y constru-

yen recursos personales.

Cabe tener presente que al momento de dialogar es vital que el adulto esté autorregulado. Abrir conversaciones desde lo que sentimos: "Siento que quizás estás un poco agobiado(a)...", tratando de evitar juicios o instalar ideas como verdades. También es muy importante observar, sin hacerles sentir invadidos o vigilados. Generar una presencia saludable que monitorea las diversas señales o síntomas que presentan, favorece la prevención y pedir ayuda a tiempo a especialistas, sobre todo cuando vemos que persisten por semanas. De esta manera se previenen conductas autodestructivas como autolesiones o acciones que podrían atentar contra sus vidas.

Adultos presentes, incondicionales y atentos son fundamentales para acompañar a adolescentes en la protección y construcción de su salud mental. Aunque no te lo hagan saber, tu presencia es vital para su bienestar.

Finalmente es importante recordar que en nuestro país existe la línea gratuita \*4141 (24/7) para crisis asociadas al suicidio y Salud Responde 600 360 7777 (24/7) para orientación en salud y que pueden constituir un apoyo ante situaciones de emergencia.

Mladen Matulic  
Psicólogo y académico U.Central