

Depresión en la adolescencia: reflexiones y recomendaciones

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 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, cuyos resultados se dieron a conocer en noviembre de 2025, tres de cada cuatro adolescentes presentan algún síntoma de ansiedad y/o depresión. Para ambos sexos, la menor satisfacción se da consigo mismos/as y respec-

to 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 hoy 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. 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 acostar-

se, 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 los últimos 12 meses. 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 quizá la mayoría de las veces, solo es necesario que sientan la presencia del adulto que les ama incondicionalmente, ya que sentirlo cerca, es factor protector. Cabe tener presente que al momento de dialogar es vital que el adulto esté

autorregulado, 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 monitoree 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. 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.

Por Mladen
 Matulic
 Cvitanic,
 académico de
 Psicología de la
 Universidad
 Central.

