

## CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: [editor@elpinguino.com](mailto:editor@elpinguino.com)

### LA ADOLESCENCIA: ¿Y LA SEGUNDA OPORTUNIDAD PARA EL FUTURO?

#### Señor Director:

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 adolescentes 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 sepamos 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**