

LA CIENCIA EN PRIMER PLANO

Cuatro Ideas para Promover una Salud Mental Positiva durante la Adolescencia

Adaptado de “[Los jóvenes necesitan experiencias que impulsen su salud mental](#)”, *Nature*, 10 de octubre de 2022, por los codirectores del Centro de Desarrollo Adolescente de UCLA, Andrew J. Fuligni y Adriana Galván.

Como resultado de décadas de investigación sobre el desarrollo cerebral y social en la adolescencia, sabemos qué ayuda a los adolescentes a construir una salud mental positiva. Existe amplia evidencia de que ciertas experiencias y relaciones apoyan el bienestar de los adolescentes. Los adultos pueden tener un impacto positivo en la vida de los jóvenes implementando políticas, programas y prácticas que respalden su desarrollo durante los importantes años entre la niñez y la adultez.

Más específicamente, **podemos ayudar a más de nuestros jóvenes a desarrollar una salud mental positiva al basarnos en estas cuatro ideas de la ciencia del desarrollo:**

1 EL SUEÑO SALUDABLE DURANTE LA ADOLESCENCIA ES IMPERATIVO

Los estudios indican que la salud mental durante la adolescencia es particularmente sensible al sueño. Existe una conexión constante entre los problemas de sueño y la mayoría de los trastornos psiquiátricos evidentes durante este período, incluyendo el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, la ansiedad y la depresión.¹ Además, estudios recientes en estudiantes estadounidenses de 14 a 18 años han mostrado tanto disminuciones en la salud mental² como reducciones en la cantidad de sueño,³ aunque es difícil demostrar un vínculo causal entre los dos.

Aunque los jóvenes difieren en la cantidad de sueño que necesitan, la mayoría de los adolescentes requieren entre ocho y diez horas cada noche.⁴ Los adolescentes más jóvenes y aquellos que ya experimentan problemas de salud mental pueden necesitar más sueño que el promedio.

La investigación (principalmente en adultos) ha demostrado que un sueño regular y suficiente está relacionado con el aprendizaje y la regulación emocional. Por ejemplo, las personas privadas de sueño son más propensas a tener lapsos de atención, problemas de memoria y un aprendizaje más lento en algunas situaciones⁵ en comparación con los grupos de control. La privación de sueño también afecta la reactividad de ciertas regiones cerebrales en respuesta a experiencias,⁶ lo que puede llevar a una mayor respuesta emocional a los factores estresantes y una tendencia incrementada hacia comportamientos de riesgo.⁷



Perspectivas de Políticas y Programas

- ▶ Las escuelas, empleadores y programas para jóvenes deben **estructurar horarios que ayuden a los adolescentes a priorizar un sueño saludable**. Esto podría incluir retrasar la hora de inicio escolar, limitar las horas que los adolescentes pueden trabajar o conducir en noches escolares, o evitar reuniones o prácticas temprano en la mañana o tarde en la noche.
- ▶ Los procesos de admisión universitaria, las escuelas secundarias y los programas para jóvenes deben **establecer expectativas realistas para los adolescentes**, de modo que las presiones para sobresalir académicamente o construir un currículum extracurricular no interfieran con la capacidad de los jóvenes para obtener un sueño saludable.
- ▶ Financiar programas que **apoyen la capacidad de las familias y cuidadores para identificar y promover hábitos de sueño saludables en el hogar**, como un horario de tranquilidad antes de dormir o limitaciones en el uso de tecnología por la noche.

2 LOS ADOLESCENTES NECESITAN FORMAS SALUDABLES DE EXPLORAR Y DESCUBRIR

La exploración y la toma de riesgos son una parte importante del desarrollo saludable durante la adolescencia. Numerosos estudios indican que el desarrollo cerebral durante la adolescencia respalda un período crucial de aprendizaje y descubrimiento que implica apropiadamente más toma de riesgos que en períodos anteriores o posteriores de nuestro desarrollo. Nuestro cerebro libera más dopamina durante la adolescencia que durante la niñez o la adultez, por lo que su sistema de recompensa se emociona más por lo desconocido durante estos años que en cualquier otro momento de nuestra vida. Los estudios experimentales de la psicología del desarrollo proporcionan evidencia adicional de que los adolescentes son más tolerantes a la incertidumbre que los adultos y también son más propensos que los adultos o los niños más pequeños a explorar activamente nuevas soluciones al aprender a realizar una nueva tarea.⁸

Las actividades extracurriculares escolares, los clubes de intereses especiales, los deportes o las actividades comunitarias como el voluntariado pueden proporcionar a los adolescentes salidas saludables para la exploración autodirigida. Pero para tener el mayor impacto, los programas deben diseñarse cuidadosamente. Un metaanálisis de 2014 mostró, por ejemplo, que el servicio comunitario afectó positivamente todo tipo de mediciones en jóvenes de 12 a 20 años,⁹ desde los pensamientos de los participantes sobre sí mismos hasta su nivel de motivación en la escuela. Pero esto sucedió solo si a los participantes también se les dio la oportunidad de procesar sus experiencias, como por ejemplo, llevando un diario o participando en discusiones en grupo.



Perspectivas de Políticas y Programas

- ▶ Las escuelas secundarias y los procesos de admisión universitaria deben **alentar a los adolescentes a asumir riesgos académicos**. Por ejemplo, las escuelas secundarias podrían proporcionar un acceso amplio a clases avanzadas y nuevas materias para todos los estudiantes interesados, y las oficinas de admisión universitaria podrían valorar los intentos sinceros en cursos desafiantes que pueden resultar en calificaciones más bajas.
- ▶ **Identificar y eliminar el racismo y otras formas de discriminación**. Además de otras consecuencias negativas para los jóvenes, este sesgo puede resultar en que los jóvenes de diferentes orígenes enfrenten consecuencias dispares por tomar riesgos que llevan a errores. Reconocer que el racismo y el sesgo pueden hacer que los adultos perciban a los jóvenes negros y de otras minorías como más adultos que sus pares blancos de la misma edad.
- ▶ **Financiar y apoyar una variedad de oportunidades para que los jóvenes prueben nuevas actividades** en la escuela, en el hogar, en la comunidad y en el mundo digital.

3 LOS ADOLESCENTES SE BENEFICIAN FÍSICA Y MENTALMENTE AL CONTRIBUIR A LOS DEMÁS

Los redes de áreas en nuestro cerebro que se activa durante las interacciones sociales madura rápidamente durante nuestros años de la adolescencia, profundizando nuestra comprensión de los sentimientos, perspectivas y necesidades complejas de otras personas. Nos volvemos más capaces de determinar quién necesita nuestra ayuda y qué tipo de ayuda podría necesitar.

Tanto los estudios de encuestas como los experimentos en psicología del desarrollo muestran que, a medida que los adolescentes crecen, se vuelven cada vez más conscientes de su posición y rol en el mundo. Esto puede manifestarse como una mayor preocupación por su papel entre sus compañeros o como una mayor conciencia de cómo factores como la etnia y el trasfondo económico influyen en su posición en la sociedad. Los adolescentes también exploran cada vez más diferentes formas de participar en la sociedad a través de sus trabajos, familias y actividades.

En trabajos correlacionales en psicología conductual, contribuir a los demás se ha relacionado con que los adolescentes tengan un mayor sentido de significado y propósito, lo que, a su vez, puede promover una mejor salud mental, especialmente para los jóvenes de grupos marginados.¹⁰ Además, intervenciones experimentales y encuestas han demostrado que las oportunidades para contribuir a la vida de otros pueden tener múltiples efectos en el bienestar adolescente. En un ensayo clínico de 2013, los adolescentes que pasaron dos meses como voluntarios con niños de 5 a 11 años presentaron niveles más bajos de la citoquina proinflamatoria interleucina-6 y colesterol, y tenían menos probabilidades de tener sobrepeso¹¹ en comparación con un grupo de control. Tanto el peso corporal como los marcadores biológicos de inflamación se han relacionado con la depresión y otros problemas de salud mental.



Lea nuestro artículo: [Los estudiantes cuidadores necesitan más apoyo](#)

Perspectivas de Políticas y Programas

- ▶ **Proporcionar oportunidades para que los jóvenes hagan contribuciones significativas a sus grupos sociales y comunidades.** Los programas que apoyan a los jóvenes para contribuir pueden tener efectos positivos en su salud mental y física y respaldar su éxito académico.
- ▶ Las políticas y programas deben **abordar las inequidades en las oportunidades de los adolescentes para hacer contribuciones significativas.**¹²
- ▶ **Las familias son típicamente el primer contexto donde los jóvenes pueden contribuir con otros** a través de tareas domésticas comunes. Los jóvenes de muchas familias de bajos ingresos, minorías étnicas y familias inmigrantes desempeñan roles significativos en ayudar a sus familias, y estas contribuciones deben ser reconocidas por universidades y empleadores.¹³
- ▶ El cuidado intensivo puede, a veces, ser una fuente de estrés que impacta negativamente la salud mental. Las escuelas pueden **apoyar a los jóvenes cuidadores** ofreciendo horarios de cursos flexibles, horas de servicio comunitario por el cuidado brindado y capacitación para maestros y consejeros para apoyar a estos jóvenes.¹⁴

4 LAS RELACIONES SALUDABLES CON LOS PADRES Y OTROS ADULTOS SON ESENCIALES PARA EL BIENESTAR ADOLESCENTE

Los datos muestran que los adolescentes que tienen relaciones seguras y de apoyo con sus padres u otros cuidadores presentan niveles más bajos de depresión y un sentido de identidad más fuerte en comparación con aquellos con relaciones inseguras.¹⁵ Los comportamientos parentales afectuosos, cariñosos y que validan, conocidos colectivamente como crianza positiva, también se han relacionado con la maduración de ciertas regiones cerebrales asociadas con la regulación de las emociones, como la amígdala.¹⁶ A pesar de percepciones erróneas comunes, la investigación empírica muestra que la crianza es, a menudo, un determinante más fuerte de la salud y el bienestar adolescente que las relaciones con sus pares.¹⁷

Muchos estudios han demostrado que las intervenciones para mejorar las relaciones familiares, introducidas por investigadores de salud pública y psicología en las últimas tres décadas, pueden reducir el uso de sustancias y mejorar la salud mental en los jóvenes.¹⁸ Otros estudios, en su mayoría de la psicología conductual y la investigación educativa, han demostrado que las relaciones con adultos afectuosos fuera del hogar también pueden ser importantes en la formación de la vida de los jóvenes. Además, estudios que examinan la importancia de los modelos a seguir sugieren que los programas de mentoría formal, como aquellos que involucran a un adulto joven de la comunidad pasando tiempo con un adolescente, pueden afectar positivamente la salud mental de los jóvenes.¹⁹



Perspectivas de Políticas y Programas

- ▶ **Financiar políticas y programas que busquen fortalecer las relaciones familiares.** Los estudios muestran que las intervenciones exitosas pueden incluir proporcionar herramientas educativas para aumentar la participación de los padres o cuidadores en la vida diaria de los adolescentes o guías sobre cómo mejorar la comunicación entre los jóvenes y sus cuidadores.
- ▶ **Los mentores naturales, adultos del círculo social existente de los jóvenes, pueden ayudar a apoyar un desarrollo saludable.** Los deportes, actividades extracurriculares y actividades basadas en la fe o la comunidad pueden ayudar a presentar a los jóvenes a mentores naturales.
- ▶ **La mentoría formal parece ser particularmente importante para los adolescentes que carecen de entornos hogareños estables,** como aquellos que experimentan la falta de vivienda o están en el sistema de cuidado de crianza.

ENDNOTES

- 1 Tarokh, L., Saletin, J. M., & Carskadon, M. A. (2016). Sleep in adolescence: Physiology, cognition and mental health. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 70, 182–188. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.008>
- 2 See go.nature.com/3e8apts
- 3 Twenge, J. M., Krizan, Z., & Hisler, G. (2017). Decreases in self-reported sleep duration among U.S. adolescents 2009–2015 and association with new media screen time. *Sleep medicine*, 39, 47–53. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.08.013>
- 4 Galván A. (2020). The Need for Sleep in the Adolescent Brain. *Trends in cognitive sciences*, 24(1), 79–89. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2019.11.002>
- 5 Krause, A. J., Simon, E. B., Mander, B. A., Greer, S. M., Saletin, J. M., Goldstein-Piekarski, A. N., & Walker, M. P. (2017). The sleep-deprived human brain. *Nature reviews. Neuroscience*, 18(7), 404–418. <https://doi.org/10.1038/nrn.2017.55>
- 6 Yoo, S. S., Gujar, N., Hu, P., Jolesz, F. A., & Walker, M. P. (2007). The human emotional brain without sleep—a prefrontal amygdala disconnect. *Current biology : CB*, 17(20), R877–R878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2007.08.007>
- 7 Venkatraman, V., Chuah, Y. M., Huettel, S. A., & Chee, M. W. (2007). Sleep deprivation elevates expectation of gains and attenuates response to losses following risky decisions. *Sleep*, 30(5), 603–609. <https://doi.org/10.1093/sleep/30.5.603>
- 8 Fuligni, A. J., & Galván, A. (2022). Young people need experiences that boost their mental health. *Nature*, 610(7931), 253–256. <https://doi.org/10.1038/d41586-022-03172-y>
- 9 van Goethem, A., van Hoof, A., Orobio de Castro, B., Van Aken, M., & Hart, D. (2014). The role of reflection in the effects of community service on adolescent development: a meta-analysis. *Child development*, 85(6), 2114–2130. <https://doi.org/10.1111/cdev.12274>
- 10 Sumner, R., Burrow, A. L., & Hill, P. L. (2018). The development of purpose in life among adolescents who experience marginalization: Potential opportunities and obstacles. *American Psychologist*, 73(6), 740–752. <https://doi.org/10.1037/amp0000249>
- 11 Schreier, H. M., Schonert-Reichl, K. A., & Chen, E. (2013). Effect of volunteering on risk factors for cardiovascular disease in adolescents: a randomized controlled trial. *JAMA pediatrics*, 167(4), 327–332. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.1100>
- 12 Fuligni A. J. (2020). Is There Inequality in What Adolescents Can Give as Well as Receive?. *Current directions in psychological science*, 29(4), 405–411. <https://doi.org/10.1177/0963721420917738>
- 13 Hernández, M. M., & Bámaca-Colbert, M. Y. (2016). A Behavioral Process Model of Familism. *Journal of Family Theory & Review*, 8(4), 463–483. <https://doi.org/10.1111/jftr.12166>
- 14 Armstrong-Carter, E. (2023). Caregiving students need more support. UCLA Center for the Developing Adolescent Blog. <https://developingadolescent.semel.ucla.edu/blog/item/caregiving-students-need-more-support>
- 15 Bond, L., Toumbourou, J. W., Thomas, L., Catalano, R. F., & Patton, G. (2005). Individual, Family, School, and Community Risk and Protective Factors for Depressive Symptoms in Adolescents: A Comparison of Risk Profiles for Substance Use and Depressive Symptoms. *Prevention Science*, 6(2), 73–88. <https://doi.org/10.1007/s11121-005-3407-2>
- 16 Whittle, S., Simmons, J. G., Dennison, M., Vijayakumar, N., Schwartz, O., Yap, M. B., Sheeber, L., & Allen, N. B. (2014). Positive parenting predicts the development of adolescent brain structure: a longitudinal study. *Developmental cognitive neuroscience*, 8, 7–17. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2013.10.006>
- 17 Dahl, R. E., Allen, N. B., Wilbrecht, L., & Suleiman, A. B. (2018). Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature*, 554(7693), 441–450. <https://doi.org/10.1038/nature25770>
- 18 Kim, H. K., & Leve, L. D. (2011). Substance use and delinquency among middle school girls in foster care: A three-year follow-up of a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(6), 740–750. <https://doi.org/10.1037/a0025949>
- 19 McQuillin, S. D., Hagler, M. A., Werntz, A., & Rhodes, J. E. (2022). Paraprofessional youth mentoring: A framework for integrating youth mentoring with helping institutions and professions. *American Journal of Community Psychology*, 69(1–2), 201–220. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12546>