

Salud mental y emocional en el adolescente

Camilo Ocampo
Psicólogo Clínico

Adolescencia

La adolescencia es una etapa de transición profunda entre la niñez y la edad adulta, caracterizada por una intensa reorganización biológica, psicológica y social, durante este periodo, el cuerpo experimenta cambios físicos y hormonales acelerados, mientras que el cerebro desarrolla capacidades críticas de razonamiento y autonomía. Más que un simple crecimiento, es un proceso vital de construcción de la identidad donde el individuo busca definir quién es y cuál es su lugar en el mundo.



Mitos de la salud mental en la adolescencia

"Los cambios de humor son solo por las hormonas": Si bien la pubertad implica cambios biológicos, las variaciones extremas o persistentes de ánimo pueden ser señales de alerta de condiciones como la depresión o la ansiedad y no deben minimizarse como algo "normal" de la edad.

"Solo quieren llamar la atención": Las conductas de riesgo o expresiones de malestar suelen ser peticiones de ayuda ante un sufrimiento real que el adolescente no sabe cómo comunicar de otra forma.

"Tener un problema de salud mental es una señal de debilidad": No tiene relación con la fuerza de voluntad o el carácter. Son condiciones biológicas y psicológicas reales, comparables a cualquier enfermedad física como la diabetes.

"La generación de cristal es más débil que las anteriores": Cada generación enfrenta desafíos sociales y tecnológicos distintos; la mayor visibilidad actual de la salud mental responde a una mejor identificación de los problemas, no a una falta de resiliencia.

Aspectos biológicos de la adolescencia

La adolescencia es una revolución biológica centrada en la maduración del cerebro y el sistema endocrino, mientras el sistema límbico impulsa las emociones y la búsqueda de recompensas, la corteza prefrontal (encargada de la lógica y el control) aún está en desarrollo, lo que explica la impulsividad característica de esta etapa. Este proceso, sumado al ajuste hormonal y los cambios físicos, define la transición hacia la vida adulta.



Las emociones en el adolescente

Para un adolescente, las emociones pueden sentirse como olas gigantes que llegan de repente y sin aviso. Debido a que su cerebro aún está aprendiendo a regular la intensidad de lo que siente, es normal que experimenten todo "a flor de piel": una crítica puede sentirse como un ataque personal y un pequeño logro como la mayor victoria. El desafío no es solo la fuerza de la emoción, sino la lucha interna por intentar ocultarla o controlarla, lo que genera mucha frustración. Sentirse incomprendido o "desbordado" es parte de este proceso natural de adaptación mientras aprenden a manejar su propio mundo interno.



La expresión emocional en el adolescente

La expresión de las emociones en los adolescentes suele ser como un volcán en constante actividad a veces estallan con mucha fuerza por algo que parece pequeño, y otras veces se cierran por completo en un silencio profundo. Como todavía están aprendiendo a ponerle nombre a lo que sienten, es común que demuestren su tristeza a través de la irritabilidad o el aislamiento, en lugar de usar palabras. Esta forma de expresarse no es rebeldía sin causa, sino su manera de intentar protegerse y comunicar que algo en su mundo interno se siente demasiado intenso para manejarlo a solas.



Modelamiento y moldeamiento de la conducta

Los adultos actúan como los principales modeladores y moldeadores del comportamiento emocional en los adolescentes a través de procesos de aprendizaje social, los adolescentes observan e imitan las respuestas emocionales de sus cuidadores; si un adulto reacciona al miedo con calma y estrategias de afrontamiento verbales, el niño aprende por modelado (aprendizaje vicario) a manejar su propio miedo de forma similar. Por el contrario, si las emociones del adolescente son consistentemente ignoradas, castigadas o reforzadas solo mediante peleas y confrontación, el adolescente aprende rápidamente, qué comportamientos son efectivos para obtener atención o alivio. Así, cada interacción y reacción del adulto no solo comunica qué emociones son "aceptables", sino que también refuerza y esculpe las formas en que el adolescente aprenderá a expresar y gestionar su mundo emocional a lo largo de su desarrollo.



Validación emocional como forma de entendimiento

La validación emocional es un pilar fundamental en el desarrollo socioemocional de los adolescentes, ya que implica reconocer y aceptar sus sentimientos como legítimos y comprensibles, sin juzgarlos ni minimizarlos. Cuando un adulto valida la experiencia de un adolescente diciendo, por ejemplo, *"Entiendo que estés frustrado porque tu torre se cayó"* le está enviando un mensaje crucial: *"Tus sentimientos son importantes y te estoy escuchando"*. Este proceso no solo ayuda al adolescente a sentirse seguro y comprendido. No necesariamente tienen que ser iguales a nosotros.



Niño o niña... ¡es igual!

Desde una perspectiva psicológica contemporánea, no existe una diferencia inherente o biológicamente determinada en la capacidad básica de niños y niñas para experimentar o expresar emociones. Las investigaciones sugieren que las diferencias observadas en la expresión emocional son, en gran medida, construcciones sociales y culturales aprendidas a través del modelado de roles de género y las expectativas sociales, no por predisposiciones biológicas innatas.



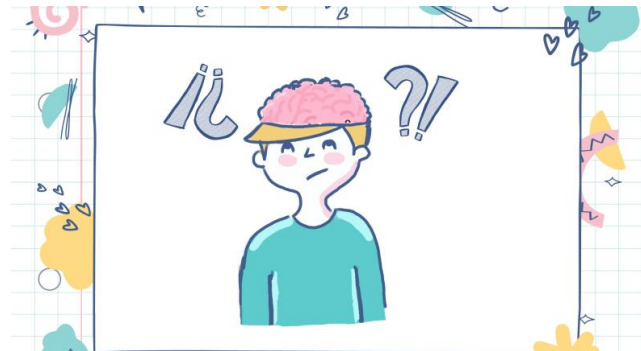
Herramientas para el manejo emocional

Imagina que tus emociones son como el clima a veces hay sol y otras veces tormentas repentinas. En lugar de intentar detener la lluvia (lo cual es imposible y agotador), la idea es aprender a abrir el paraguas y seguir caminando hacia lo que te importa. Sentir tristeza, miedo o rabia es normal en esta etapa; el truco no es "borrar" lo que sientes, sino aprender a notar esa emoción sin dejar que ella decida por ti lo que vas a hacer.



Herramientas para el manejo emocional

Una herramienta práctica es enseñarles a etiquetar la emoción sin pelear con ella, en lugar de decir "soy una persona ansiosa" (que suena a algo permanente), podemos invitarlos a decir *"estoy notando que hay una sensación de ansiedad en mi cuerpo ahora mismo y estoy pensando que soy una persona ansiosa"*. Este pequeño cambio de lenguaje crea una distancia saludable; les enseña que ellos son el cielo y la emoción es solo una nube que va pasando, dándoles libertad para no actuar impulsivamente.



Herramientas para el manejo emocional

La regulación emocional no se trata de **dejar de sentir**, sino de elegir qué hacer con lo que sentimos, podemos preguntarles: "*¿Qué clase de persona quieres ser en este momento difícil?*". Si un adolescente está muy enojado con un amigo, la emoción le pide **gritar** (impulso), pero su valor puede ser la *lealtad o el respeto*. El objetivo es ayudarles a que, incluso con la "*tormenta emocional encima*", den pasos pequeños hacia lo que **realmente les importa**.



Herramientas para el manejo emocional

Muchos padres caen en la trampa de solo prestar atención cuando hay un problema o una mala conducta. La herramienta de atención selectiva propone lo contrario: reconocer y agradecer de forma específica los pequeños gestos positivos (como recoger su plato o llegar a tiempo). Cuando un adolescente siente que sus esfuerzos son vistos, es mucho más probable que repita esas conductas que cuando solo recibe críticas.



Herramientas para el manejo emocional

Es imposible corregir una conducta si el adolescente está a la defensiva o desbordado emocionalmente. La clave es separar la emoción de la acción: podemos aceptar que se sienta enojado (validación), pero no que rompa algo (límite). Decir "entiendo que estés furioso porque no puedes salir, pero no permito los gritos" abre un canal de comunicación donde el joven se siente escuchado antes de ser corregido.



Herramientas para el manejo emocional

Entrar en una guerra de gritos o portazos solo refuerza la conducta disruptiva. Una herramienta eficaz es retirar la atención ante la falta de respeto: "En este tono no voy a seguir hablando; cuando estés en calma, aquí estaré para escucharte". Al no "alimentar" la pelea, el adolescente aprende que la agresividad no es una herramienta útil para obtener lo que quiere o para llamar la atención.



Herramientas para el manejo emocional

En esta etapa, los padres deben pasar de ser "jefes" a ser "consultores". Crear un contrato de convivencia donde se definan claramente las reglas y los beneficios (ej. horas de llegada a cambio de cumplimiento de tareas) reduce la fricción diaria. Al participar en la creación de las reglas, el adolescente siente que tiene poder de decisión, lo que aumenta su compromiso para cumplirlas.



Toda conducta obedece a una función en un contexto determinado

Todas las conductas, tanto las adaptativas como las problemáticas, obedecen a una función o propósito específico. No son eventos aleatorios, sino respuestas aprendidas que persisten porque el individuo obtiene una consecuencia deseada del entorno. Estas funciones suelen reducirse a cuatro categorías principales: la búsqueda de atención (obtener interacción social), el acceso a elementos tangibles (conseguir objetos o actividades deseadas), el escape o la evitación (librarse de tareas, situaciones o demandas desagradables), o la estimulación sensorial (obtener placer intrínseco o regulación interna).



Tipos de patrones de crianza

Estilo Autoritario: "Porque yo lo digo"

Este modelo se basa en la obediencia estricta y el control rígido, los padres imponen reglas sin explicarlas y suelen utilizar el castigo como principal herramienta de disciplina. Existe una alta exigencia pero baja calidez afectiva; el adolescente no tiene espacio para negociar ni expresar su opinión, lo que suele generar sentimientos de inseguridad, resentimiento o rebeldía oculta al no desarrollar su propio criterio.



Tipos de patrones de crianza

Estilo Libertario o Permisivo: "Haz lo que quieras"

En este estilo, los padres suelen ser muy cariñosos y comunicativos, pero evitan poner límites o exigir responsabilidades. Hay una alta calidez pero una nula exigencia; se comportan más como "amigos" que como figuras de guía. Al carecer de una estructura clara, el adolescente puede sentirse desorientado, tener dificultades para controlar sus impulsos y presentar problemas de adaptación social al no estar acostumbrado a seguir reglas.



Tipos de patrones de crianza

Estilo Democrático: "Hablemos y lleguemos a un acuerdo"

Es el estilo más equilibrado y recomendado por la psicología actual, se caracteriza por combinar altos niveles de afecto con límites claros y razonados. Los padres escuchan la opinión del adolescente y explican el porqué de las normas, fomentando la autonomía y la responsabilidad. Este enfoque fortalece la autoestima y ayuda a que el joven aprenda a tomar decisiones éticas basadas en valores, no solo por miedo al castigo.



Tipos de patrones de crianza

Estilo de Crianza	Características	Consecuencias en el Adolescente	Impacto en la Vida Adulta
Autoritario	Control rígido y castigos.	Retraimiento, miedo o rebeldía explosiva.	Baja autoestima y dificultad para decidir.
Democrático	Límites claros y afecto.	Seguridad, responsabilidad y empatía.	Alta autonomía y buena gestión emocional.
Libertario	Sin reglas ni guías.	Impulsividad y falta de autocontrol.	Poca tolerancia a la frustración y falta de metas.

"La meta no es controlar cada paso del adolescente, sino construir un puente de confianza lo suficientemente fuerte para que, cuando se equivoque, sepa que siempre tiene un lugar seguro a donde volver".

"Criar no se trata de evitarles las tormentas emocionales, sino de enseñarles que ellos son el capitán de su propio barco y que sus valores son la brújula que los guía, incluso con viento en contra".

"Los límites les dan seguridad, pero el afecto les da alas. El equilibrio entre ambos es el mejor regalo que podemos darles para su vida adulta".

¿QUÉ TIPO DE ADULTO, PADRE O CUIDADOR QUIERES SER?



13/04/2026

Aliansalud
eps



INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.