

 LUNES, OCTUBRE 6, 2025 3:00 A. M.

Claridad emocional en la adolescencia sería clave para prevenir depresión

Saber qué se siente facilitaría la regulación, lo cual puede tener implicancias individuales sociales, según un estudio nacional.

La capacidad para identificar y comprender lo que se siente es lo que la psicología define como claridad emocional, habilidad que, tras un estudio realizado a 636 chilenos de entre 10 y 18 años, fue catalogada como “crucial para proteger el bienestar psicológico juvenil”, según investigadores de las universidades de Las Américas (UDLA), Andrés Bello (UNAB), San Sebastián (USS) y de Salamanca, en España.

Los adolescentes de la muestra asistían a diversos establecimientos educacionales. En este contexto, se les aplicaron escalas internacionales para medir tres aspectos: regulación emocional, claridad emocional y bienestar subjetivo.

A esto se añadió la medición de síntomas depresivos, elemento clave para interpretar la interacción entre estas competencias emocionales y la salud mental juvenil, indicó las casas de estudios en la publicación de la revista European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education.

“El bienestar adolescente está influenciado por la regulación emocional y la claridad, especialmente en contextos de depresión, estrés y ansiedad. La regulación y claridad emocional son vitales para el bienestar adolescente y potencian el papel protector contra la depresión. Intervenciones que aborden ambas competencias podrían mejorar los resultados de salud mental en poblaciones vulnerables”, detalló una de las coautoras de la publicación, María Mercedes Yeomans.

La idea es que el individuo en el comienzo de su juventud sepa comprender lo que siente, o sea capaz de distinguir entre tristeza, rabia o frustración, lo cual permite la regulación emocional.

“El bienestar no es sólo la ausencia de enfermedad, es la experiencia sostenida de satisfacción con la vida, relaciones significativas y regulación emocional. ¿Qué protege a los y las adolescentes del sufrimiento emocional? ¿Qué hace que algunos puedan navegar mejor la incertidumbre, la presión académica, los cambios hormonales o las

crisis familiares?”, cuestionó.

El análisis constató que la depresión ejerce un papel en la relación entre regulación emocional y bienestar, lo que explicaría “alrededor del 14% del efecto”, indicó el texto.

Esto significaría que “parte de la influencia de la regulación emocional sobre la percepción positiva de la vida ocurre porque reduce los síntomas depresivos, aunque su impacto también se mantiene de manera directa. En paralelo, la claridad emocional surge como un factor moderador que amplifica este beneficio, actuando como un escudo adicional frente al malestar psicológico”, según el análisis disponible en bit.ly/4nzmNRP.

POLÍTICAS PÚBLICAS

El objetivo de la investigación es contribuir al desarrollo de programas que fomenten las competencias emocionales de los estudiantes, lo cual podría “maximizar la reducción de la depresión y mejorar el bienestar subjetivo, especialmente en contextos vulnerables”.

La alfabetización en sentimientos desde la escuela básica podría “constituir una medida de salud pública con impacto a largo plazo, disminuyendo la carga de enfermedades mentales”, destacó el estudio. “Más que una responsabilidad exclusiva de las familias o del sistema de salud, el bienestar emocional es una tarea colectiva”, agregó Yeomans.

636 ESTUDIANTES en Chile participaron del análisis para identificar emociones.

ENTRE 10 Y 18 AÑOS tenían las personas al momento de ser aplicados los cuestionarios.

El bienestar no es sólo la ausencia de enfermedad, es la experiencia sostenida de satisfacción. MARÍA MERCEDES YEOMANS INVESTIGADORA

Adolescentes lidian con la incertidumbre ante el futuro, la presión académica y cambios hormonales.

Autor(es):

V. Barahona

Claridad emocional en la adolescencia sería clave para prevenir depresión

Saber qué se siente facilitaría la regulación, lo cual puede tener implicancias individuales sociales, según un estudio nacional.

V. Barahona

La capacidad para identificar y comprender lo que se siente es lo que la psicología define como claridad emocional, habilidad que, tras un estudio realizado a 636 chilenos de entre 10 y 18 años, fue catalogada como "crucial para proteger el bienestar psicológico juvenil", según investigadores de las universidades de Las Américas (UDLA), Andrés Bello (UNAB), San Sebastián (USS) y de Salamanca, en España.

Los adolescentes de la muestra asistían a diversos establecimientos educacionales. En este contexto, se les aplicaron escalas internacionales para medir tres aspectos: regulación emocional, claridad emocional y bienestar subjetivo.

A esto se añadió la medición de síntomas depresivos, elemento clave para interpretar la interacción entre estas competencias emocio-

“El bienestar no es sólo la ausencia de enfermedad, es la experiencia sostenida de satisfacción.”

MARÍA MERCEDES YEOMANS
INVESTIGADORA

nales y la salud mental juvenil, indicó las casas de estudios en la publicación de la revista *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*.

“El bienestar adolescente está influenciado por la regulación emocional y la claridad, especialmente en contextos de depresión, estrés y ansiedad. La regulación y claridad emocional son vitales para el bienestar adolescente y potencian el papel protector contra la depresión. Intervenciones que aborden ambas competencias podrían mejorar los re-

sultados de salud mental en poblaciones vulnerables”, detalló una de las coautoras de la publicación, María Mercedes Yeomans.

La idea es que el individuo en el comienzo de su juventud sepa comprender lo que siente, o sea capaz de distinguir entre tristeza, rabia o frustración, lo cual permite la regulación emocional.

“El bienestar no es sólo la ausencia de enfermedad, es la experiencia sostenida de satisfacción con la vida, relaciones significativas y regulación emocional. ¿Qué protege a los y las adolescentes del sufrimiento emocional? ¿Qué hace que algunos puedan navegar mejor la incertidumbre, la presión académica, los cambios hormonales o las crisis familiares?”, cuestionó.

El análisis constató que la depresión ejerce un papel en la relación entre regulación emocional y bienestar, lo que explicaría “alrededor del 14% del efecto”, indicó el texto.

Esto significaría que “par-



Adolescentes lidian con la incertidumbre ante el futuro, la presión académica y cambios hormonales.



636 ESTUDIANTES

en Chile participaron del análisis para identificar emociones.

ENTRE 10 Y 18 AÑOS

tenían las personas al momento de ser aplicados los cuestionarios.

impacto también se mantiene de manera directa. En paralelo, la claridad emocional surge como un factor moderador que amplifica este beneficio, actuando como un escudo adicional frente al malestar psicológico”, según el análisis disponible en bit.ly/4nzmNRP.

POLÍTICAS PÚBLICAS

El objetivo de la investigación es contribuir al desarrollo de programas que fomenten las competencias emocionales de los estudiantes,

lo cual podría “maximizar la reducción de la depresión y mejorar el bienestar subjetivo, especialmente en contextos vulnerables”.

La alfabetización en sentimientos desde la escuela básica podría “constituir una medida de salud pública con impacto a largo plazo, disminuyendo la carga de enfermedades mentales”, destacó el estudio. “Más que una responsabilidad exclusiva de las familias o del sistema de salud, el bienestar emocional es una tarea colectiva”, agregó Yeomans.

Claridad emocional en la adolescencia sería clave para prevenir depresión

Saber qué se siente facilitaría la regulación, lo cual puede tener implicancias individuales sociales, según un estudio nacional.

V. Barahona

La capacidad para identificar y comprender lo que se siente es lo que la psicología define como claridad emocional, habilidad que, tras un estudio realizado a 636 chilenos de entre 10 y 18 años, fue catalogada como "crucial para proteger el bienestar psicológico juvenil", según investigadores de las universidades de Las Américas (UDLA), Andrés Bello (UNAB), San Sebastián (USS) y de Salamanca, en España.

Los adolescentes de la muestra asistían a diversos establecimientos educacionales. En este contexto, se les aplicaron escalas internacionales para medir tres aspectos: regulación emocional, claridad emocional y bienestar subjetivo.

A esto se añadió la medición de síntomas depresivos, elemento clave para interpretar la interacción entre estas competencias emocio-

“El bienestar no es sólo la ausencia de enfermedad, es la experiencia sostenida de satisfacción.”

MARÍA MERCEDES YEOMANS
INVESTIGADORA

nales y la salud mental juvenil, indicó las casas de estudios en la publicación de la revista *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*.

“El bienestar adolescente está influenciado por la regulación emocional y la claridad, especialmente en contextos de depresión, estrés y ansiedad. La regulación y claridad emocional son vitales para el bienestar adolescente y potencian el papel protector contra la depresión. Intervenciones que aborden ambas competencias podrían mejorar los re-

sultados de salud mental en poblaciones vulnerables”, detalló una de las coautoras de la publicación, María Mercedes Yeomans.

La idea es que el individuo en el comienzo de su juventud sepa comprender lo que siente, o sea capaz de distinguir entre tristeza, rabia o frustración, lo cual permite la regulación emocional.

“El bienestar no es sólo la ausencia de enfermedad, es la experiencia sostenida de satisfacción con la vida, relaciones significativas y regulación emocional. ¿Qué protege a los y las adolescentes del sufrimiento emocional? ¿Qué hace que algunos puedan navegar mejor la incertidumbre, la presión académica, los cambios hormonales o las crisis familiares?”, cuestionó.

El análisis constató que la depresión ejerce un papel en la relación entre regulación emocional y bienestar, lo que explicaría “alrededor del 14% del efecto”, indicó el texto.

Esto significaría que “par-



Adolescentes lidian con la incertidumbre ante el futuro, la presión académica y cambios hormonales.



636 ESTUDIANTES
en Chile participaron del análisis para identificar emociones.

ENTRE 10 Y 18 AÑOS
tenían las personas al momento de ser aplicados los cuestionarios.

te de la influencia de la regulación emocional sobre la percepción positiva de la vida ocurre porque reduce los síntomas depresivos, aunque su

impacto también se mantiene de manera directa. En paralelo, la claridad emocional surge como un factor moderador que amplifica este beneficio, actuando como un escudo adicional frente al malestar psicológico”, según el análisis disponible en bit.ly/4nzmNRP.

POLÍTICAS PÚBLICAS

El objetivo de la investigación es contribuir al desarrollo de programas que fomenten las competencias emocionales de los estudiantes,

lo cual podría “maximizar la reducción de la depresión y mejorar el bienestar subjetivo, especialmente en contextos vulnerables”.

La alfabetización en sentimientos desde la escuela básica podría “constituir una medida de salud pública con impacto a largo plazo, disminuyendo la carga de enfermedades mentales”, destacó el estudio. “Más que una responsabilidad exclusiva de las familias o del sistema de salud, el bienestar emocional es una tarea colectiva”, agregó Yeomans.

Los lobos temen a los seres humanos: los considerarían “superdepredadores”

Voces de personas conversando tranquilamente hicieron escapar a estos animales.

Los lobos son más propensos a huir de un lugar cuando escuchan sonidos humanos, y dos veces más rápidos en abandonar la zona tras escuchar sus sonidos en comparación con otros ruidos, como los de las aves, señaló un estudio de la Universidad de Ontario Occidental, Canadá, y la Academia Polaca de Ciencias.

Los científicos realizaron un experimento en 1.100 ki-

lómetros cuadrados en el centro de Polonia, donde colocaron sistemas ocultos de cámaras y altavoces automáticos en el bosque de Tuchola, según el texto difundido por Current Biology.

Estos dispositivos se activaban al pasar un animal a una distancia cercana a los diez metros, y además filmaban su respuesta al oír a humanos hablando tranquila-

mente en polaco, perros ladrando o sonidos de control no amenazantes, como cantos de pájaros.

Los lobos eran más del doble de propensos a huir y lo mismo ocurría con las presas de estos animales, como ciervos y jabalíes, indicó la universidad.

El miedo a los humanos, que predominantemente se desvanecen durante el día,

hace que los lobos sean 4,9 veces más activos por la noche que las personas.

“Los humanos matan presas a un ritmo mucho mayor que otros depredadores, y matan a grandes carnívoros como los lobos a un ritmo nueve veces superior al de su mortalidad natural, lo que convierte a los humanos en un ‘superdepredador’”, dijo la investigadora Liana Zanette.



Lobos pasaron más tiempo despiertos al sentirse al peligro.