

Reconocimiento y abordaje de las emociones en la adolescencia: primera escucha y prevención comunitaria en salud Mental.

Cerrutti, Fernando Ariel y Del Giorgio, Andrea Maria.

Cita:

Cerrutti, Fernando Ariel y Del Giorgio, Andrea Maria (2025). *Reconocimiento y abordaje de las emociones en la adolescencia: primera escucha y prevención comunitaria en salud Mental*. XVII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXII Jornadas de Investigación XXI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VII Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VII Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-004/213>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eNDN/Wre>

RECONOCIMIENTO Y ABORDAJE DE LAS EMOCIONES EN LA ADOLESCENCIA: PRIMERA ESCUCHA Y PREVENCIÓN COMUNITARIA EN SALUD MENTAL

Cerrutti, Fernando Ariel; Del Giorgio, Andrea Maria
Secretaría Nacional de la Niñez, Adolescencia y Familia. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

El trabajo con las emociones es fundamental en la prevención de problemas de salud mental y comportamientos de riesgo en la infancia y adolescencia, mejorando el bienestar y actuando como factor protector en situaciones de vulnerabilidad. En Argentina, la primera escucha se asocia erróneamente solo a profesionales en salud mental, lo que limita el potencial comunitario en la promoción de la misma. Es crucial revisar esta creencia para reconocer el rol de la comunidad, en particular, en contextos con escasez de expertos. Este texto se articula con el trabajo presentado en el Congreso de Psicología UBA 2024, que subraya la necesidad de desarrollar herramientas preventivas integrales en el ámbito comunitario, con la participación activa de adolescentes y adultos referentes. A partir de esta perspectiva, se propone una continuidad argumentativa que vincula el trabajo sobre las emociones, la escucha activa y la construcción de redes de apoyo.

Palabras clave

Prevención-primera escucha - Salud mental y comunidad - Participación adolescente - Protección integral

ABSTRACT

RECOGNIZING AND ADDRESSING EMOTIONS IN ADOLESCENCE: INITIAL LISTENING AND COMMUNITY PREVENTION IN MENTAL HEALTH

The work with emotions is essential in preventing mental health problems and risky behaviors in childhood and adolescence. It improves overall well-being and acts as a protective factor in vulnerable situations. In Argentina, the concept of “first listening” is often misguidedly associated just with professionals, which limits the community’s potential in promoting mental health. It is crucial to review this belief to recognize the role of the community, particularly in contexts with a shortage of experts. Community-Based Prevention and Support Networks. This text aligns with the work presented at the UBA Psychology Congress 2024, which emphasizes the need to develop comprehensive preventive tools within the community, with the active participation of adolescents and referent adults. From this perspective, an argumentative continuity is proposed, linking emotional work, active listening, and the construction of support networks.

Keywords

Prevention-first listening - Mental health and community - Adolescent participation - Integral protect

INTRODUCCIÓN

El trabajo con las **emociones** es fundamental en la prevención de problemas de salud mental y comportamientos de riesgo en la infancia y adolescencia, mejorando el bienestar y actuando como factor protector en situaciones de vulnerabilidad.

En Argentina, la **primera escucha** se asocia erróneamente solo a profesionales en salud mental, lo que limita el potencial comunitario en la promoción de la misma. Es crucial revisar esta creencia para reconocer el rol de la comunidad, en particular, en contextos con escasez de expertos.

Este texto se articula con el trabajo presentado en el Congreso de Psicología UBA 2024, que subraya la necesidad de desarrollar herramientas preventivas integrales en el ámbito comunitario, con la participación activa de adolescentes y adultos referentes. A partir de esta perspectiva, se propone una continuidad argumentativa que vincula el trabajo sobre las emociones, la escucha activa y la construcción de redes de apoyo.

Se incorporan aportes de “Salud mental en la infancia y adolescencia: hacia una estrategia regional de cuidados” (UNICEF LACRO, 2023) y “La escucha en salud mental con adolescentes. Aportes para una intervención situada” (UNLP, 2023). Este último resalta la dimensión relacional del sufrimiento, la ética del adulto y la necesidad de espacios accesibles. La primera escucha es una estrategia esencial para alojar, cuidar y orientar a los adolescentes, permitiéndoles expresar experiencias dolorosas o placenteras, siendo fundamental implementarla desde el sistema de protección integral de la niñez y la adolescencia.

DESARROLLO

1. LA PRIMERA ESCUCHA COMO HERRAMIENTA PREVENTIVA

La primera escucha se presenta como una competencia clave en la prevención comunitaria, no solo en salud mental, sino también frente a diversas problemáticas que atraviesan a niños, niñas y adolescentes.

Según los lineamientos del documento de la Universidad Nacional de Rosario (2023), la escucha activa es una disposición ética y afectiva que implica prestar atención sin interrumpir, sin juzgar y sin emitir juicios previos.

La escucha activa es una habilidad de comunicación fundamental que implica un esfuerzo consciente y deliberado por parte del oyente para entender, interpretar y responder al mensaje del interlocutor. Va mucho más allá de simplemente “oír”.

La primera escucha se refiere al primer contacto o abordaje inicial con una persona que se acerca buscando ayuda, contención o que manifiesta una necesidad, especialmente en contextos de salud, crisis o situaciones de vulnerabilidad. No es solo una técnica de comunicación (aunque incorpora la escucha activa), sino una postura de disponibilidad y cuidado.

2. EL RECONOCIMIENTO Y ABORDAJE DE LAS EMOCIONES COMO FACTOR PROTECTOR

Desarrollo emocional y crisis

La infancia y la adolescencia son períodos decisivos en la formación del psiquismo y del mundo afectivo. Aprender a nombrar, comprender y manejar las emociones permite a niñas, niños y adolescentes desarrollar herramientas para afrontar crisis, conflictos y transiciones vitales.

Prevención de comportamientos de riesgo

Diversos estudios han señalado la relación entre la baja regulación emocional y la aparición de conductas de riesgo como la violencia, el uso de sustancias, el suicidio o las apuestas en línea. La falta de herramientas emocionales incrementa la vulnerabilidad ante estas problemáticas.

Técnicas y recursos de regulación/elaboración emocional

Entre las herramientas se destacan: la respiración consciente, la meditación, la relajación muscular y las actividades expresivas (arte, movimiento, escritura), preferentemente enmarcadas en contextos grupales, educativos o comunitarios.

Herramientas específicas: Participación, narrativas, testimonios y escucha entre pares

Las metodologías participativas que incorporan el uso de testimonios, la escritura de relatos personales y la creación de narrativas colectivas permiten recuperar la experiencia subjetiva como fuente de aprendizaje y sensibilización. El relato de experiencias de vida, especialmente aquellas que incluyen atravesamientos por crisis, intentos de suicidio o consumos, permite abrir espacios de comprensión y contención.

La escucha activa entre pares representa una herramienta que permite generar climas de confianza donde el sufrimiento puede ser nombrado sin temor al juicio. Programas de formación entre adolescentes para identificar señales de riesgo, brindar contención inicial y derivar a referentes adultos son fundamentales en este sentido.

La primera escucha constituye un eje fundamental para la prevención de conductas de riesgo en adolescentes, tales como las autolesiones, los consumos de riesgo y las apuestas en línea. Este primer abordaje debe poder construir un espacio seguro, empático y libre de prejuicios.

Conceptos esenciales para la primera escucha

- **Empatía y contención:** Adoptar una actitud de apertura y comprensión, evitando la estigmatización o la moralización.
- **Confidencialidad con límites claros:** Generar confianza explicando los límites de la confidencialidad (por ejemplo, en casos de riesgo para la vida o la integridad).
- **Reconocer señales de alerta:** Prestar atención a indicadores verbales y no verbales que puedan reflejar pensamientos suicidas, signos de alarma o comportamientos compulsivos.
- **Escucha activa y validación emocional:** Reafirmar lo que el adolescente expresa, demostrando comprensión y acompañamiento, lo que fortalece el vínculo.
- **Orientación y derivación oportuna:** Informar sobre recursos disponibles (centros de salud, programas de prevención, líneas telefónicas de ayuda).

Herramientas y técnicas recomendadas

- **Preguntas abiertas y exploratorias:** Fomentar la expresión con preguntas como “¿Cómo te has sentido últimamente?”, “¿Hay algo que te preocupa o te hace sentir mal?”.
- **Escalas y protocolos breves de detección:** Utilizar instrumentos adaptados para identificar riesgos suicidas, patrones de juego problemático o consumos de riesgo.
- **Construcción de redes de apoyo:** Incentivar que el adolescente identifique y fortalezca vínculos con personas de confianza.
- **Promoción de habilidades de afrontamiento:** Brindar pautas para manejar emociones difíciles, estrés y presión social.
- **Trabajo con pares y referentes comunitarios:** Capacitar a jóvenes y adultos cercanos para que puedan actuar como agentes de escucha, contención y orientación.

3. IMPORTANCIA EN LA PREVENCIÓN INTEGRAL

El Ministerio de Salud de Argentina, a través de la Dirección Nacional de Abordaje Integral de Salud Mental y Consumos Problemáticos, y en consonancia con la Ley Nacional de Salud Mental N.º 26.657, concibe la prevención integral como una estrategia comunitaria, intersectorial y basada en derechos.

La integración de la primera escucha dentro de un sistema de protección más amplio permite actuar de manera temprana y coordinada ante situaciones de riesgo. Especialmente en contextos de vulnerabilidad social y económica, donde las problemáticas de salud mental y consumos se profundizan, este abordaje resulta urgente.

4. PROBLEMÁTICAS ESPECÍFICAS: AUTOLESIONES, INTENTOS DE SUICIDIO, CONSUMOS DE RIESGO Y APUESTAS EN LÍNEA, ENTRE OTRAS

En los últimos años, estas problemáticas han emergido como formas de expresión o canalización del malestar psíquico adolescente. La falta de espacios de pertenencia, la presión por “estar bien”, el mandato de éxito, las redes sociales, la sobreexposición y el rendimiento escolar son factores que agravan el sufrimiento subjetivo.

El abordaje preventivo requiere de una mirada integral y no punitiva, que habilite el reconocimiento de estas prácticas como señales de alarma y no como conductas condenables.

La prevención del suicidio, de los consumos problemáticos y de las apuestas online en la adolescencia no puede reducirse a campañas esporádicas o a la atención médica individual. Requiere de una transformación estructural que interpela a toda la comunidad. Cada docente, vecino, familiar, promotor de salud o líder juvenil puede constituirse como figura significativa en la contención y orientación de adolescentes.

Para ello, es indispensable la formación continua en escucha activa, contención emocional y derivación segura. Esta responsabilidad comunitaria se enmarca en los principios del Sistema de Protección Integral de Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (Ley 26.061), que reconoce el rol clave de la comunidad. Cuando se reconoce el valor de las redes sociales comunitarias, se habilita el protagonismo de las escuelas, clubes, organizaciones de base, centros de salud y espacios culturales. La formación de adolescentes en herramientas de primera escucha entre pares fortalece la confianza, la capacidad de empatía y la construcción de vínculos protectores.

5. INTERVENCIONES SITUADAS DESDE EL SISTEMA DE PROTECCIÓN INTEGRAL: CORRESPONSABILIDAD COMUNITARIA

Un Sistema de Protección Integral de Niñez y Adolescencia es un conjunto articulado de organismos, entidades y servicios, tanto estatales como privados, que trabajan de manera coordinada en los ámbitos nacional, provincial y municipal para garantizar derechos y promover entornos seguros.

Este sistema debe asumir una perspectiva situada e intersectorial. Esto implica articulación entre políticas públicas, organismos de niñez, educación, salud, justicia y desarrollo social. La estrategia debe contemplar la diversidad de trayectorias vitales, realidades territoriales y experiencias singulares de las adolescencias.

El fortalecimiento de la prevención en salud mental requiere avanzar en políticas públicas que capaciten a agentes comunitarios, operadores territoriales, docentes y referentes familiares en técnicas de primera escucha, contención emocional y mecanismos seguros de derivación. Asimismo, resulta indispensable consolidar una red intersectorial de atención y acompañamiento. Es necesario que el sistema educativo incorpore contenidos

de educación emocional y prevención en salud mental desde edades tempranas, y que los servicios de salud garanticen una atención accesible, humanizada y centrada en el sujeto adolescente. La formación de profesionales de la salud y la psicología debe incluir estas herramientas como parte de su currículo.

Estas acciones deben converger en una perspectiva de corresponsabilidad social, donde la comunidad se reconozca como parte activa del sistema de protección integral.

6. ABORDAJE COMUNITARIO Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

La salud mental en adolescentes debe abordarse desde una lógica de intervención comunitaria, entendida como proceso de construcción colectiva en el que convergen prácticas preventivas, promoción de derechos y fortalecimiento de los vínculos sociales. A la luz de la Ley 26.061 y del Plan Nacional de Prevención del Suicidio (Ley 27.130), se promueve un enfoque integral. Diversas experiencias implementadas en Argentina han demostrado que cuando se habilita el protagonismo adolescente y se construyen entornos de participación genuina, se potencia el bienestar subjetivo.

En este sentido, la escuela, los centros comunitarios, las organizaciones barriales y los equipos territoriales deben constituirse como espacios de referencia emocional y contención psicosocial. Esto implica no solo formar a los adultos en escucha activa y estrategias de acompañamiento, sino también capacitar a jóvenes para que actúen como promotores de salud mental entre sus pares, en una lógica de cuidado horizontal, siempre teniendo en cuenta las potencialidades del grupo.

Prevención desde la escuela y el territorio

El abordaje comunitario de la salud mental en la infancia y adolescencia requiere de la implementación sostenida de programas preventivos en contextos educativos y sociales, con énfasis en la educación emocional y la gestión de comportamientos de riesgo. Las instituciones escolares y comunitarias constituyen espacios privilegiados para la promoción del bienestar psicosocial.

El rol de las familias y el acompañamiento emocional

El trabajo con familias es central en este proceso. Promover dinámicas familiares basadas en la comunicación afectiva, la validación emocional y el respeto mutuo permite generar entornos seguros que favorecen el desarrollo de habilidades socioemocionales desde edades tempranas. La formación de madres, padres y cuidadores debe ser parte de cualquier estrategia preventiva.

Acceso a apoyos emocionales y psicológicos

Asimismo, resulta imprescindible garantizar el acceso a servicios de apoyo emocional y psicológico para niños, niñas y adolescentes que lo requieran. Estos dispositivos deben estar disponibles tanto en el sistema de salud como en otros espacios comunitarios, y ser accesibles, gratuitos y culturalmente pertinentes.

Referentes de confianza y escucha activa

Finalmente, la presencia de referentes adultos de confianza — docentes, promotores comunitarios, personal de salud o familiares—, capacitados en escucha activa y contención, resulta determinante en la detección temprana de señales de alarma y en el acompañamiento adecuado. Una comunidad formada en herramientas básicas de escucha, orientación y cuidado puede marcar una diferencia significativa.

7. LA IMPORTANCIA DE LA CONFIDENCIALIDAD CON LOS REFERENTES DE CONFIANZA Y LA ESCUCHA ACTIVA

La confidencialidad es crucial para mantener la confianza y el vínculo con los niños y jóvenes. Es importante establecer límites claros sobre la confidencialidad y saber cuándo es necesario convocar a ayuda externa, dado el riesgo o la gravedad de la situación.

La importancia de los referentes de confianza, la escucha activa y el manejo de la confidencialidad son aspectos fundamentales en la prevención de problemas de salud mental y comportamientos de riesgo en niños y adolescentes. Al promover la escucha activa y el apoyo en las comunidades, podemos crear entornos más seguros y solidarios.

Implementar un programa de escucha activa en una comunidad puede tener un impacto positivo en la detección temprana de situaciones críticas, la promoción del bienestar y la reducción del estigma asociado a la salud mental.

8. IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMAS DE ESCUCHA ACTIVA CON Y PARA ADOLESCENTES

Para implementar un programa comunitario de escucha activa enfocada en adolescentes, es necesario identificar primero las necesidades emocionales y sociales. Esto implica realizar un diagnóstico participativo con los jóvenes y los actores clave del territorio. Posteriormente, se deben definir objetivos, estrategias y recursos necesarios.

La creación de espacios seguros, tanto físicos como simbólicos, es central. Estos deben garantizar confidencialidad, respeto, empatía y la validación de las experiencias. La promoción de estos espacios debe contemplar la diversidad cultural, de género y de trayectorias.

Siguiendo a Francesesco Tonucci, pedagogo italiano, que dice que es vital considerar el diseño de ciudades y comunidades amigables para la niñez y la adolescencia, donde la participación infantil y juvenil no solo sea habilitada, sino promovida como derecho. Los programas que reflejan esta orientación hacia la construcción de entornos protectores, donde el juego, la escucha y el afecto estén garantizados, tienen impactos positivos sostenidos.

9. IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMAS DE ESCUCHA ACTIVA EN LA COMUNIDAD

Propuestas de acción y recomendaciones prácticas

A partir de lo desarrollado, resulta fundamental implementar una serie de acciones concretas que traduzcan los marcos normativos y teóricos en prácticas sostenidas. Algunas de estas acciones son:

Implementación de espacios comunitarios de escucha activa:

Crear dispositivos barriales o escolares de primera escucha, conformados por adultos referentes, promotores comunitarios y adolescentes capacitados. Estos espacios deben estar articulados con los servicios de salud y protección local.

Desarrollar un plan de acción:

Elaborar un plan que incluya objetivos, estrategias, actividades y tiempos para la implementación del programa.

Crear espacios seguros de confianza:

Identificar y habilitar espacios físicos agradables donde las personas puedan expresarse con tranquilidad y ser escuchadas sin juicio.

Promocionar el programa en la comunidad:

Difundir las acciones a través de redes sociales, cartelería, radios comunitarias, escuelas, clubes, eventos barriales, etc.

Fortalecimiento de la educación emocional en escuelas:

Incorporar talleres regulares sobre identificación de emociones, estrategias de regulación emocional, resolución de conflictos y cuidado mutuo, adaptados a las distintas edades.

Capacitación de actores territoriales y familias:

Ofrecer formaciones accesibles y gratuitas que incluyen herramientas de escucha activa, intervención en crisis, derivación segura y desestigmatización del sufrimiento psíquico.

Participación activa de adolescentes en la construcción de políticas públicas:

Fomentar su protagonismo en foros juveniles, mesas de participación y procesos de consulta para la toma de decisiones.

Campañas de sensibilización y promoción:

Diseñar campañas multicanal que visibilicen señales de alerta, difundan recursos de ayuda, promuevan la empatía y desmitifiquen el suicidio, los consumos y las apuestas.

Monitoreo, evaluación y retroalimentación:

Establecer mecanismos de seguimiento y mejora continua que permitan evaluar los resultados e incorporar aprendizajes.

Estas propuestas se basan en experiencias implementadas exitosamente en distintos puntos del país y responden a los lineamientos de la Estrategia Nacional de Salud Mental (Ministerio de Salud, 2022) y al Plan Nacional de Prevención del Suicidio.

10. CONSIDERACIONES FINALES

La prevención integral del suicidio requiere una intervención comunitaria articulada, sostenida en el tiempo y basada en vínculos significativos. Es indispensable integrar a los adolescentes en el diseño y ejecución de las estrategias, promoviendo su participación activa y su derecho a ser escuchados.

Desde una perspectiva basada en derechos y cuidados, como plantea UNICEF (2023), es imprescindible que los Estados garanticen políticas públicas que promuevan la salud mental como un derecho social, y no como una responsabilidad individual.

Sabemos que: El dolor compartido se hace más llevadero. El sufrimiento es temporal. Acompañar y dejarse acompañar salva vidas.

Las creencias o mitos en salud mental provocan malentendidos y hacen que los adolescentes no quieran escuchar ni ser escuchados.

Por eso, cada encuentro con adolescentes es una oportunidad única para ofrecer acompañamiento y orientación, favorecer su desarrollo y construir comunidades más justas, empáticas y cuidadoras.

Trabajamos para que la prevención no sea una tarea aislada, sino una responsabilidad compartida en el marco del Sistema de Protección Integral.

Además, es necesario establecer circuitos claros de derivación cuando en los espacios de escucha se detectan situaciones de riesgo. La articulación con el sistema de salud, los servicios de protección y las organizaciones sociales debe estar garantizada. Estas acciones deben estar enmarcadas en una política pública que garantice el acceso a recursos y a la formación continua de los facilitadores. Solo así será posible consolidar una red de cuidados reales y efectivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cerrutti, F. A., Del Giorgio, A. M., & Salvaggio, A. V. (2023). *Hacia la construcción de dispositivos de prevención de vulnerabilidades y promoción de derechos*. Universidad de Buenos Aires. Memorias CODAJIC. (2023). *Abordaje de la salud mental en el primer nivel de atención*. Recomendaciones para el Abordaje de la Salud Mental en el Primer Nivel de Atención.
- Publicación del Hospital Nacional en Red "Lic. Laura Bonaparte". (n.d.). *Entre Manos. Revista para actores del sistema de protección*. La importancia de la Primera escucha.
- Tonucci, F. La Ciudad de los Niños. Ed. Grao. Barcelona 2015.
- Tonucci, F. Cuando los Niños dicen Basta. Ed Losada. Barcelona 2005.
- UNICEF LACRO. (2023). *Salud mental en la infancia y adolescencia: hacia una estrategia regional de cuidados*. Los adolescentes aprenden al escuchar activamente y con la práctica.
- UNICEF, Ministerio de Salud Arg., y Universidad Nacional de Rosario. (2023). Lineamientos para la primera escucha en salud mental y el acompañamiento de adolescentes en el primer nivel de atención.
- Universidad Nacional de La Plata. (2023). *La escucha en salud mental con adolescentes. Aportes para una intervención situada*. https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/178009/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf

Experiencias de primera escucha para adolescentes en Argentina

- Experiencia en la Pcia. de Catamarca Arg. Lanzaron el Programa Motivados Por la Vida - Planet Youth.
- Centros de Escucha Activa, espacios comunitarios de apoyo emocional destinados a adolescentes. En San Antonio de los Cobres y Chicoana. Pcia de Salta Arg. Centros de Escucha para adolescentes.
- Adolescentes como protagonistas de sus propios procesos de cuidado emocional UNICEF y el Ministerio de Salud Pcia de Misiones Arg. Centros de Escucha Activa Misiones.
- Talleres territoriales de capacitación en escucha activa para agentes de salud y comunitarios en zonas rurales. OPS-OMS - el Ministerio de Salud Pcia. del Chaco Arg. Abordaje Comunitario de la Salud Mental
- Articulación entre Salud y Educación. Facilitadores de espacios de escucha situada, derivación oportuna y construcción colectiva de estrategias de cuidado. Pcia. de Buenos Aires Articulación Salud y Educación. Espacios de Escucha para Adolescentes.