

El cerebro de un adulto joven es diferente del cerebro de niños y adultos. Si los proveedores están confundidos o frustrados por sus selecciones, es posible que no tomen en cuenta que los adultos jóvenes existen en un período de desarrollo único. A medida que un adolescente atraviesa la pubertad entre los diez y los dieciséis años, experimenta una reducción en la sensibilidad a recompensas y es más probable que se involucre en comportamientos de búsqueda de emociones fuertes.¹ La vida cotidiana puede parecer menos atractiva y para compensar eso, los adolescentes se impulsan a nuevas experiencias para sentir algún placer y satisfacción que quieran. A medida que su corteza prefrontal madura hasta los veinticinco años, se desarrollan sus habilidades de funcionamiento ejecutivo del cerebro (Tabla 1) asociadas con la maduración de la corteza prefrontal.² Entonces, son más capaces de moderar la toma de decisiones y usar la razón para determinar el potencial positivo e impacto negativo de una selección. Hasta entonces, es mucho más probable que "actúen ahora y piensen después". Hoy en día, los adultos buscan ayudar a los adultos jóvenes a moderar la impulsividad.

Tabla 1. Ramas y competencias del funcionamiento ejecutivo

Conocimiento representacional	Habilidades que le permiten a una persona aprender reglas, convenciones y normas socio-culturales.
Habilidades de proceso operativo	Habilidades que permiten a una persona crear un plan con anticipación, mantenerse organizado, usar la memoria funcional y conectar las intenciones y metas de una persona a través de sus acciones.
Autorregulación	Habilidades que permiten a una persona resistirse a participar en un comportamiento inapropiado o inútil en una situación determinada.

Las investigaciones han sugerido que la maduración psicosocial hacia la adultez depende en gran medida del desarrollo del funcionamiento ejecutivo.³ Ya que las habilidades del funcionamiento ejecutivo de los adultos jóvenes no son completamente maduras, los adultos jóvenes son particularmente vulnerables a participar en comportamientos arriesgados como abuso de alcohol, juegos de apuesta, fumar y actividad sexual.^{4, 5, 6} Los estudios de escáner cerebral han demostrado que los cerebros de adultos jóvenes y adultos responden de manera muy diferente cuando se enfrentan a una posible recompensa. Los adolescentes tienen un fuerte sesgo hacia la ganancia inmediata en vez de la ganancia a largo plazo.⁷ Tanto los adultos jóvenes con desarrollo típico como atípico están predispuestos a tomar decisiones impulsivas porque sus habilidades de juicio aún se están desarrollando. Por ejemplo, los adultos jóvenes

son mucho más propensos que los adultos maduros a elegir una recompensa de \$5 por completar una tarea hoy que una recompensa de \$50 en una semana. Esto se debe a que a medida que el cerebro madura, se reclutan más circuitos cerebrales para suprimir el comportamiento impulsivo.⁷ También sabemos que los jóvenes que experimentan un trauma pueden tener menos energía intelectual para dedicar a importantes tareas de desarrollo. Cuando el cerebro está en modo de supervivencia, es posible que no pueda aprender nuevas habilidades o desarrollar funcionamiento ejecutivo. Comprender la historia de trauma de una persona joven puede ayudar a mejorar la capacidad de un proveedor a apoyar a los adultos jóvenes según su desarrollo.

Lo que sabemos de nuestro campo

Por más difícil que sea la transición a la edad adulta, los adultos jóvenes con problemas de salud mental luchan más que los adultos jóvenes de desarrollo típico. A medida que hacen frente a los síntomas

e impacto de la enfermedad mental, las tareas de desarrollo que asumen otros jóvenes se desvían temporalmente. Los estudios han demostrado que los adolescentes y adultos jóvenes con problemas de salud mental se retrasan en todas las áreas del desarrollo psicosocial, además de la sexualidad.⁸

Ayudar a los adultos jóvenes donde están (mentalmente)

- **Desafiar las dificultades del funcionamiento ejecutivo** — Dado que los adultos jóvenes pueden tener dificultades para usar habilidades de funcionamiento ejecutivo, puede ser útil ayudar a los adultos jóvenes a programar y crear recordatorios para futuras citas. Crear una lista de ideas con el joven adulto sobre formas para responsabilizarse para asistir a sus citas.
- **Crea en la recuperación y mantenga la esperanza** — Un grupo de investigadores descubrió que es esencial que los proveedores de servicios de salud mental operen dentro de un marco de recuperación para brindar a los adultos jóvenes un sentido de esperanza de que pueden mejorar su salud mental durante el tratamiento.⁹
- **Ayude a los adultos jóvenes a encontrar su voz en el tratamiento** — Un grupo de investigadores descubrieron que la competencia emocional, la capacidad de comprender el propio mundo interno y personal y tener el lenguaje para describirlo, fue identificada por los adultos jóvenes como un facilitador para participar en el tratamiento de salud mental.^{9,10}
- **Preste atención al desarrollo de las relaciones** — Es importante trabajar para establecer una relación conectada y segura con los jóvenes a quienes desea ayudar. Necesitan saber que los proveedores son confiables, honestos y sin prejuicios. Conocerlos como individuos es una parte integral de la atención personal. Además, el establecimiento de relaciones positivas ofrece información a los proveedores. Es extremadamente importante que los proveedores estén al tanto de cualquier cambio en el comportamiento social de un adulto joven que pueda indicar un patrón de aislamiento social y evaluar a estos adultos jóvenes para indicaciones de pensamientos o comportamientos suicidas.⁹
- **Dé a los adultos jóvenes información sobre los servicios del DMH (*Department of Mental Health*)** and other appropriate services in the community that are available to them and what they can expect from a particular service may be helpful in engaging young adults in treatment.^{9,10}
- **Ayude a los adultos jóvenes a manejar sus emociones** — Enséñeles destrezas para controlar estrés y ansiedad y trabaje para desarrollar estrategias para comprender sus reacciones ante las personas y los lugares que confrontan. Esto puede ayudarlos a desarrollar habilidades de autocuidado que todos los adultos jóvenes, pero especialmente los que sufren enfermedades mentales, encontrarán útiles. Rickwood y sus colegas (2005) encontraron que “enseñar a los adolescentes a identificar con precisión y manejar efectivamente las emociones no solo puede producir un aumento en la calidad de su apoyo social ... también puede hacer que estén más dispuestos a usar ese apoyo en momentos de necesidad”⁹.

Cita sugerida:

Mizrahi, R. (2023). ¿En qué estaba pensando? Desarrollo del cerebro de adultos jóvenes. Worcester, MA: UMass Chan Medical School, Department of Psychiatry, Implementation Science & Practice Advances Research Center (iSPARC).

El contenido de esta hoja de consejos fue apoyado en parte bajo subvenciones con fondos del National Institute on Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research (Instituto Nacional de Investigación de Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación, NIDILRR), y del Center for Mental Health Services of the Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (ACL Grant# 90RT5031, The Learning and Working Transitions RRTC). NIDILRR es un Centro dentro de la Administration for Community Living (Administración para la Vida Comunitaria, ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta hoja de consejos no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL, HHS o SAMHSA y usted no debe asumir el respaldo del Gobierno Federal.

Una publicación del Implementation Science & Practice Advances Research Center (iSPARC)
Un Centro de Excelencia de Investigación del Departamento de Salud Mental de Massachusetts



LECTURA RECOMENDADA

- Debra Rickwood, Frank P. Deane, Coralie J. Wilson & Joseph Ciarrochi (2005) Young people's help-seeking for mental health problems, Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 4:3, 218-251, DOI: 10.5172/jamh.4.3.218
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. BMC psychiatry, 10(1), 113.

RECURSOS ADICIONALES PARA EMPLEADOS DEL DMH

- Northeast Massachusetts Community of Practice (Nov., 2011) TTYL (*Talk To You Later*): Mantener el contacto con su profesional. Worcester, MA: University of Massachusetts Medical School, Department of Psychiatry, Systems and Psychosocial Advances Research Center, Transitions Research and Training Center. <https://repository.escholarship.umassmed.edu/handle/20.500.14038/44348>
- Northeast Massachusetts Community of Practice (Nov., 2011) Mis documentos importantes. Worcester, MA: University of Massachusetts Medical School, Department of Psychiatry, Systems and Psychosocial Advances Research Center, Transitions Research and Training Center. <https://repository.escholarship.umassmed.edu/handle/20.500.14038/44349>

REFERENCIAS

- ¹ Blakemore, S. J., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: implications for executive function and social cognition. *Journal of child psychology and psychiatry*, 47(3-4), 296-312.
- ² Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Ann N Y Acad Sci*, 1124, 111-126. doi:10.1196/annals.1440.010
- ³ Barrasso-Catanzaro, C., & Eslinger, P. J. (2016). Neurobiological Bases of Executive Function and Social-Emotional Development: Typical and Atypical Brain Changes. *Family Relations*, 65(1), 108-119.
- ⁴ Brown, S. A., McGue, M., Maggs, J., Schulenberg, J., Hingson, R., Swartzwelder, S., . . . Sher, K. (2008). A developmental perspective on alcohol and youths 16 to 20 years of age. *Pediatrics*, 121(Supplement 4), S290-S310.
- ⁵ Chambers, R. A., & Potenza, M. N. (2003). Neurodevelopment, impulsivity, and adolescent gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19(1), 53-84.
- ⁶ Steinberg, L. (2007). Risk taking in adolescence: New perspectives from brain and behavioral science. *Current directions in psychological science*, 16(2), 55-59.
- ⁷ Galvan, A., Hare, T., Voss, H., Glover, G., & Casey, B. (2007). Risk-taking and the adolescent brain: who is at risk? *Developmental science*, 10(2).
- ⁸ Davis, M., & Vander Stoep, A. (1997). The transition to adulthood for youth who have serious emotional disturbance: Developmental transition and young adult outcomes. *The Journal of Mental Health Administration*, 24(4), 400-427. doi:10.1007/bf02790503
- ⁹ Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental health*, 4(3), 218-251.
- ¹⁰ Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC psychiatry*, 10(1), 113.