UCLA Center for the Developing Adolescent (3): sentirse útil también se aprende

escrito por Guillermo Legorburo | 27 de octubre de 2026

En este **tercer artículo** sobre el ***UCLA Center for the Developing Adolescent*** nos detenemos en un recurso breve, de apenas una página, pero muy útil para claustros y familias: ***5 hechos sobre la contribución durante la adolescencia.*** En la entrega anterior veíamos que, a partir de los 9 o 10 años, el cerebro entra en una etapa de aprendizaje intenso que se moldea a través de las relaciones. Ahora el centro da un paso más: **las y los adolescentes no solo necesitan recibir apoyo; también necesitan sentir que aportan algo valioso a las personas que les rodean.**

El punto de partida del recurso es claro: a lo largo de la adolescencia somos capaces de contribuir a los demás de formas cada vez más profundas y significativas. Pero no basta con contribuir. **Igual de importante es tener la oportunidad de reflexionar sobre lo que aportamos y que esa aportación sea reconocida.**

¿Qué nos dicen estos cinco hechos?

1. **El cerebro adolescente está preparado para ayudar.** La red cerebral que se activa en las interacciones sociales madura rápidamente en esta etapa y nos permite comprender mejor los sentimientos, las perspectivas y las necesidades de otras personas. Además, las regiones vinculadas a la recompensa se vuelven más reactivas, de manera que ayudar nos hace

sentir bien.

2. **El entorno importa.** En familias y comunidades donde contribuir es un valor compartido –el recurso menciona algunas comunidades étnicas y migrantes–, los jóvenes parecen sentir más satisfacción al ayudar. Y haber vivido la marginación por razón de origen, género, orientación sexual o religión también puede despertar el propósito de ayudar a otras personas.
3. **Contribuir, y reflexionar sobre ello, mejora la salud mental e incluso la física.** Los programas de servicio comunitario o de mentoría refuerzan los valores prosociales y el bienestar. Y la reflexión posterior –con un diario, el arte, la escritura o el **diálogo** en grupo– podría ser clave para que esos beneficios lleguen también a los resultados académicos, personales y sociales.
4. **Algunas formas de contribuir.** Hacer reír a un amigo o consolarle, ayudar en casa o con los hermanos, participar en las decisiones familiares, en el consejo de estudiantes, en un equipo o en una asociación del barrio.
5. **A las personas adultas nos corresponde garantizar que estas oportunidades lleguen a todo el alumnado.** Tanto si se trata de una gran causa social como de echar una mano a una abuela en casa, como resume el recurso: **dar a los demás favorece el desarrollo positivo de los adolescentes.**

Contribuir en el aula: lo que ya hacemos

Cuando leemos el tercer punto, es casi automático pensar en las **tertulias dialógicas.** En ellas, cada aportación se escucha y se valora por la calidad de sus argumentos, no por quién la hace. **Es exactamente ese espacio de reflexión compartida, con el reconocimiento de las y los iguales, el**

que la ciencia señala como necesario.

También en los **grupos interactivos** el alumnado contribuye constantemente: quien termina antes no se queda esperando, sino que ayuda a sus compañeros y compañeras a avanzar. **Ayudar a aprender es, probablemente, una de las contribuciones más valiosas que puede hacer un adolescente en la escuela.**

Y qué decir del **Club de Valientes Violencia Cero**, dentro del **modelo dialógico de prevención y resolución de conflictos:** posicionarse al lado de quien sufre violencia y que la comunidad lo reconozca públicamente es contribuir, con mayúsculas.

Seis claves para que la contribución tenga sentido

Si queremos profundizar, el centro ofrece un recurso complementario, ***Seis claves para apoyar la necesidad fundamental de los adolescentes de contribuir a los demás.*** En él se recoge que contribuir se ha asociado a **menos síntomas depresivos**, a relaciones más sólidas entre iguales e incluso a un mejor rendimiento académico. **Y se proponen seis criterios para diseñar oportunidades de contribución:**

1. **Coherencia con sus valores:** funciona mejor cuando conecta con sus intereses y capacidades.
2. **Agencia:** que el propio alumnado participe en decidir qué hacer, cómo y cómo valorarlo.
3. **Impacto real:** aunque sea sobre una sola persona. Porque, como advierte el texto, los jóvenes se darán cuenta si simplemente están haciendo trabajo de relleno.
4. **Reflexión:** individual o, mejor aún, con sus iguales.
5. **Reto:** propuestas exigentes pero alcanzables, que les hagan sentirse capaces.

6. **Conexión:** las **amistades** importan. La investigación muestra que, cuando un adolescente ayuda a otros en su vida diaria, se guía por los valores prosociales de sus amigos y no por los de las personas adultas.

Esta última clave nos parece especialmente reveladora: **si el grupo de iguales es quien marca el rumbo, nuestra tarea es crear espacios donde ayudar, defender y cuidar sea lo atractivo.**

En definitiva

Durante demasiado tiempo hemos mirado a la adolescencia como una etapa de riesgos que hay que contener, y a los adolescentes como receptores de ayuda. La ciencia del desarrollo nos invita a cambiar la mirada: **son personas con capacidad y deseo de aportar, y negarles esa oportunidad es negarles una parte de su desarrollo.** Garantizar que todo el alumnado, especialmente el que vive en contextos de mayor desigualdad, pueda contribuir y ver reconocida su aportación no es una cuestión de buena voluntad, sino de rigor. Al fin y al cabo, **las evidencias ya existen, ¿a qué estamos esperando?**

Imagen: