



Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO  
Tecnologías de apoyo para la Inclusión Educativa



## REVISTA

### JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

# LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN LOS JÓVENES

Flor Lisseth Chacha Jara, María Pia Ormaza Rodas



Mi nombre es **Flor Lisseth Chacha Jara**. Tengo 15 años. Estudio en el Segundo de BGU de la Unidad Educativa Fiscomisional La Salle. Divido mi tiempo en el colegio, el gimnasio y cursos de lectura. Aspiro ser una estudiante de medicina y posteriormente especializarme en Neurocirugía.



Mi nombre es **María Pia Ormaza Rodas**. Estudio en Primero BGU de la Unidad Educativa Fiscomisional La Salle. Me gusta bailar y pasar tiempo con mi familia y amigos. Quiero estudiar psicología en la Universidad.

## Resumen

La adolescencia es una de las etapas primordiales y más definitorias en la vida, es aquí donde la salud mental juega un papel fundamental. Sin embargo, la salud mental de los jóvenes se ha visto alterada de manera gradual y lo notamos con la presencia de trastornos o enfermedades mentales que producen cambios en la estabilidad emocional.

La depresión y la ansiedad son dos trastornos presentados mayoritariamente en la población juvenil ecuatoriana. Como consecuencias de estos padecimientos, encontramos alteraciones en la alimentación y la falta de energía, entre otras dificultades perjudiciales.

Dimos respuesta con la investigación a través de un análisis descriptivo, reflexivo y crítico de información bibliográfica a la interrogante de, porque es importante cuidar la salud mental en los adolescentes.

**Palabras clave:** salud mental, adolescencia, trastornos mentales

## Explicación del tema

La adolescencia es una de las etapas más importantes en el desarrollo del organismo físico y mental del ser hu-

mano [1]. Por ende, se entiende que nos permite gozar de una calidad de vida próxima y adecuada causando una mejora en la comunidad en la que habitamos.

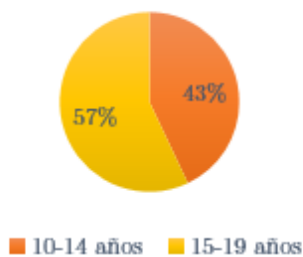
Este artículo tiene como finalidad realizar una búsqueda bibliográfica para profundizar la importancia que tiene el cuidado de la salud mental en la adolescencia. El método aplicado es de tipo descriptivo, se ha usado como técnicas de investigación la búsqueda bibliográfica en artículos científicos y sitios web fundamentados de manera óptima y adecuada. El trabajo está apoyado de gráficas y tablas estadísticas, conjuntamente se han empleado datos porcentuales.

La salud mental de los adolescentes se ha visto alterada por tensiones físicas y enfermedades mentales,

que afectan en ambientes privados y sociales. Mayormente los adolescentes entre 10 y 14 años presentan algún tipo de trastorno que altera la sensibilidad y racionalidad de cada uno [2]. Esto demuestra que durante la primera etapa de la pubertad nos encontramos más susceptibles a captar comentarios o situaciones de manera drástica y subjetiva, provocando que alteren nuestra salud.

Dentro de la etapa de la pubertad, los jóvenes tienden a presentar síntomas o rasgos pertenecientes a enfermedades mentales; las afecciones más presentadas son: trastorno de Ansiedad Generalizada, fobia social, cambios de conducta, Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) [3].

### Trastornos Emocionales en Adolescentes enfocados en la Ansiedad.



**Figura 1.** Porcentaje de adolescentes con trastornos emocionales enfocados en la Ansiedad  
Fuente: [2]

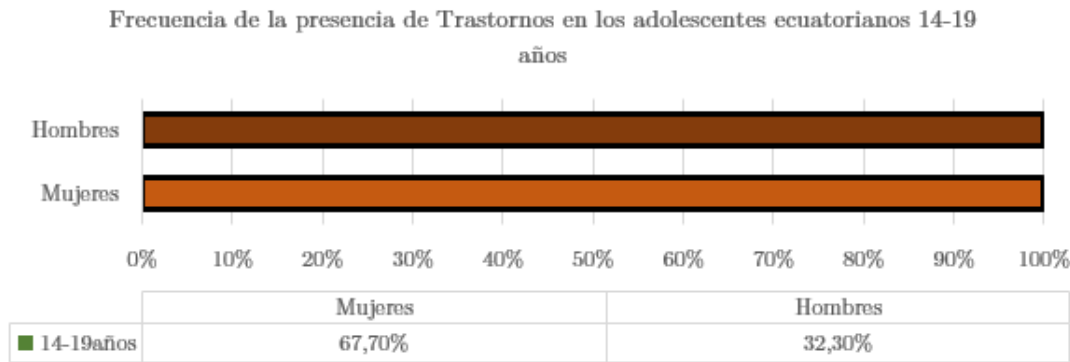
Por otro lado, una de las enfermedades más habituales y frecuentes en los adolescentes es la depresión mayor.

Este es un trastorno que se presenta en los jóvenes con diferentes síntomas; los signos más comunes es la falta de interés por actividades a realizar o experiencias próximas, frustración, desesperanza, autoestima baja, entre otros [4]. Sin embargo, este malestar no se lo debería tomar a la ligera ya que necesita ser tratado por especialistas en el tema.

Otro trastorno frecuente en la sociedad actual es la ansiedad, consiste en tener pensamientos excesivos referente a situaciones o acciones que podrían suceder o que ya sucedieron. Según [2], “la ansiedad se considera como una reacción poco favorable emocionalmente, está acompañada continuamente de una alteración en el sistema nervioso. Provoca comportamientos maneja-

dos completamente por la subjetividad, alertando de manera gradual al ser humano”.

En la Figura 1 titulada Trastornos Emocionales en Adolescentes enfocados en la Ansiedad, representa el índice global estipulado para el porcentaje de adolescentes que sufren este trastorno. Según [5], dentro de los 1.154 adolescentes ecuatorianos encuestados que están entre 14 y 19 años, revelan que 67,7 % de mujeres y el 32,3 % de hombres demostraron altos niveles de estrés, somatización, ansiedad, disfunción social e insomnio; impactando más al género femenino. Este análisis demuestra la poca relevancia que se le ha tenido durante estos años a la salud mental de los jóvenes. Además, es indispensable reconocer que se ha vuelto una necesidad básica la búsqueda de ayuda psicológica profesional y responsable.



**Figura 2.** Frecuencia de trastornos en los adolescentes ecuatorianos de entre 14 a 19 años

Fuente: [5]

La salud mental es un tema que, con el paso del tiempo ha ido adquiriendo relevancia e importancia, pues provoca dificultades tales como las que se menciona en Medline Plus (2021) [6], estas son:

1. Trastornos alimenticios
2. Insomnio
3. Aislarse de las personas y actividades divertidas
4. Falta de energía
5. Desinterés ante cualquier situación
6. Problemas de salud física
7. Sentir impotencia
8. Fumar, beber o usar drogas
9. Sentirse confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado con regularidad
10. Tener cambios de humor constantes
11. Autolesiones

Luego del análisis bibliográfico se pone de manifiesto que los adolescentes son propensos a presentar cuadros de ansiedad que afecten su salud mental, en función de este análisis realizado sería importante que en los entornos familiares y educativos se promueva un trabajo mancomunado para identificar e intervenir con estrategias que fortalezcan la salud mental en los adolescentes.

## Conclusiones

A partir de la información analizada y tratada, se logra entender como conclusión que la salud mental, al ser un factor importante en el desarrollo humano, debe ser controlado y cuidado de la mejor manera. Y con más importancia en la etapa de la adolescencia o pubertad, ya que es aquí donde los jóvenes son más susceptibles y están propensos a experimentar más cambios y situaciones en las que se debe emplear su habilidad de adaptación y preparación para la vida adulta.

Se reitera que la salud mental, es un tema al que se le deba dar la importancia que merece, pues los adolescentes ecuatorianos en la actualidad presentan altos niveles de ansiedad y/o depresión y estos trastornos al no ser tratados de manera adecuada alcanzarían a generar consecuencias más drásticas a nivel emocional y podrían terminar causando el suicidio. Por ello, es indispensable que a los jóvenes se les brinde el cuidado y la ayuda profesional necesaria para mejor su salud mental y puedan lograr un crecimiento personal sano y beneficioso.

## Agradecimientos

*Flor Lisseth Chacha Jara*

Quiero agradecer a Dios, por permitirme tener esta oportunidad. Agradecerles también a mis padres, por apoyarme e impulsarme a seguir con el presente artículo. De igual manera, a mi hermana por la motivación brindada. Así mismo, a los docentes guía que aportaron su saber en este proyecto, a mi compañera

de trabajo por su gran aporte. También, me dedico este trabajo por mi disciplina y constancia.

### **María Pía Ormaza Rodas**

Agradezco a todas las personas que han sido parte del desarrollo de este artículo, a mi familia por el apoyo que me han brindado durante este tiempo, al equipo de trabajo que aportó varias ideas, al personal docente por estar siempre pendientes y por su responsabilidad. También a mi compañera por su esfuerzo dedicado al trabajo.

### **Referencias**

- [1] UNICEF, «¿Qué es la adolescencia? | UNICEF», 2023. [En línea]. Disponible en <https://shorturl.at/lqyH>
- [2] OMS, «Salud mental del adolescente», 2021. [En línea]. Disponible en <https://shorturl.at/uxGN1>
- [3] Avance Psicólogos, «Los 5 trastornos psicológicos más frecuentes en la adolescencia», *Avance Psicólogos Madrid*, 6 de julio de 2019. [En línea]. Disponible en <https://shorturl.at/bEPZ8>
- [4] MedlinePlus, «Trastorno de ansiedad por enfermedad: MedlinePlus enciclopedia médica», 2023. [En línea]. Disponible en <https://shorturl.at/f1BZ1>
- [5] D. Zumba Tello y R. Moreta Herrera, «Afectividad, dificultades en la regulación emocional, estrés y salud mental en adolescentes del ecuador en tiempos de pandemia del covid-19», *Rev. Psicol. Salud*, vol. 10, n.o 1, p. 10, 2022.
- [6] V. R. Weersing, M. Jeffreys, M.-C. T. Do, K. T. G. Schwartz, y C. Bolano, «Evidence Base Update of Psychosocial Treatments for Child and Adolescent Depression», *J. Clin. Child Adolesc. Psychol.*, vol. 46, n.o 1, pp. 11-43, ene. 2017, doi: 10.1080/15374416.2016.1220310.