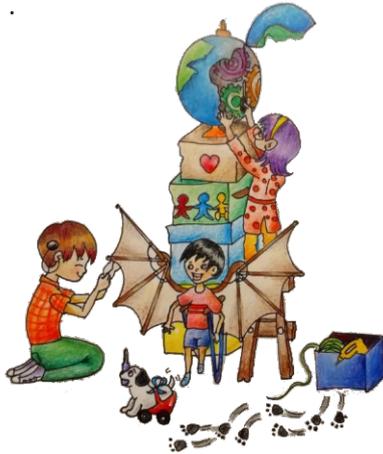




Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación,  
la Ciencia y la Cultura



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 DURANTE LA ADOLESCENCIA

Ana Paula Robles Urgilés



Mi nombre es **Ana Paula Robles Urgilés**. Tengo 14 años. Estudio en el 1er año BGU de la Unidad Educativa Fiscomisional “La Salle”. Me gusta leer y bailar. Quiero estudiar arquitectura en la universidad.

## Resumen

El objetivo de esta investigación es informar y concienciar a la sociedad sobre la importancia de la salud mental en adolescentes, ya que es un tema con frecuencia ignorado o muy poco entendido, por eso es necesario dar a conocer sus causas y consecuencias, así como la repercusión que causan las redes sociales en este problema, la manera en que afecta a sus relaciones familiares, intrapersonales, e incluso laborales, etc. Para el efecto se llevaron a cabo investigaciones, entrevistas y encuestas para de esta manera lograr una comprensión más amplia sobre este tema, despejar algunas dudas y poner fin a ciertos mitos de la sociedad. Los jóvenes deben entender que no están solos

y que siempre pueden afrontar cualquier problema y no deben tomar decisiones que los lastiman y lastiman a quienes los rodean.

**Palabras clave:** adolescentes, emociones, críticas, comparación, mental.

## Explicación del tema

*“Los muros que construimos a nuestro alrededor para alejar la tristeza también alejan la alegría.”* – **Jim Rohn**

La salud mental en los adolescentes es un tema de suma importancia porque es una situación limitante

que hay que conocerla a profundidad para poder potenciar sus competencias en todo ámbito de la vida. En la actualidad a pesar de que se dé mayor importancia al tema de la salud mental, aún existe mucho por descubrir ya que la mayoría de los trastornos o enfermedades mentales se pueden prevenir y tratar, y más aún si nos informamos correctamente sobre esta problemática nos ayudará a reducir el número de adolescentes con trastornos mentales.

Uno de los factores desencadenantes para que se desarrollen estos trastornos sin duda alguna es el internet, ya que los jóvenes suelen imitar muchos patrones ya sea por moda o por querer encajar en una sociedad carente de valores, en la que no se tiene empatía por quienes piensan o sienten diferente y para ello necesitamos buscar la manera de equilibrar los beneficios de las redes sociales con posibles resultados negativos para la salud mental estableciendo límites razonables para fomentar la comunicación [1].

Los problemas de salud mental se han agudizado aún más a raíz de la pandemia ya que los jóvenes han experimentado: aislamiento, la pérdida de costumbres y rutinas familiares, la ausencia del estructurado entorno de la escuela, el aburrimiento, la incertidumbre sobre un futuro laboral o estudiantil, dificultades para desarrollar con normalidad actividades físicas. Todo esto ha llevado a que los adolescentes estén más susceptibles y vulnerables a infinidad de peligros y exposiciones dolorosas para su corta edad.

Por ello necesitamos darles las herramientas para que sepan enfrentarse a un mundo en el que prima la crítica social. Por esto decidí enfocar mi investigación en informar y concienciar a la población sobre la importancia del conocimiento de la salud mental en la etapa de la adolescencia para poder no solo evitar situaciones extremas como suicidios sino también tratar con amor a quienes padecen algún tipo de trastorno y que no se sientan juzgados, así como también para poder brindar una ayuda.

Según datos oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mitad de los trastornos mentales comienzan a los 14 años o antes. De hecho, entre el 10 % y el 20 % de los adolescentes experimentan trastornos mentales, pero no se diagnostican ni se tratan, y no abordarlos ni darles un seguimiento continuo tiene

consecuencias porque pueden extenderse hasta la edad adulta, y tener consecuencias fatales.

Muchos jóvenes no conocen o no están muy bien informados sobre el tema de la salud mental así que me permití desarrollar unas preguntas y aplicarlas a mis conocidos. A continuación expongo sus respuestas.

#### **Factores que pueden afectar la salud mental:**

1. Factores biológicos: genes o la química del cerebro.
2. Experiencias de vida: traumas o abusos.
3. Antecedentes familiares de problemas de salud mental.
4. Estilo de vida: actividad física, consumo de sustancias.

Cabe recalcar que estas preguntas fueron dirigidas únicamente para personas de 12-17 años.

#### **Para ti, ¿Qué es la salud mental?**

1. Un aspecto esencial para el bienestar de una persona, cuya carencia puede llevar a una persona a extremos peligrosos para su integridad.
2. Vendría siendo como tener una paz con los pensamientos que dice y las acciones que realiza a partir de esos pensamientos, sería como no tener remordimientos.
3. Tu estabilidad.

#### **¿Crees que la salud mental es importante, por qué?**

1. Sí, porque es un punto extremadamente importante para el bienestar general de una persona y si una persona no está en buenas condiciones mentales llegará a un daño general de sí mismo y de quienes lo rodean.
2. Sí, porque gracias a la salud mental podemos mantener una vida estable y sana.
3. Por qué dependerá de cómo nos relacionemos con los demás y de nuestra felicidad.

**¿Cuál es la enfermedad mental que más has escuchado?**

1. Esquizofrenia: 2
2. Ansiedad: 8
3. Déficit de atención o hiperactividad: 3

Luego de ver estas respuestas se puede observar que, aunque si se conoce el tema no está muy bien entendido, es decir no se conoce bien sus consecuencias y como identificarlas.

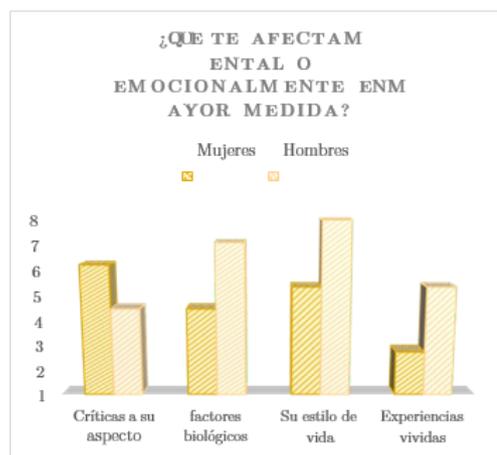
**Algunas de las maneras más comunes de identificar una enfermedad mental son:**

1. Dejar de compartir con personas o situaciones que solía disfrutar.
2. Tener los niveles de energía muy por debajo de lo normal.
3. Sufrir cambios de humor repentinos que afectan sus relaciones.

**La mayoría de veces no nos damos cuenta de estas señales lo que provoca que se tengan las siguientes consecuencias:**

1. El suicidio, muchos jóvenes toman esta decisión en la actualidad por no poder soportar su situación.
2. Depresión, esto ocasiona que muchos jóvenes pierdan comunicación, no quieran salir ni convivir con los demás.
3. Aislamiento, esta es una de las mas comunes ya que los jóvenes ya no salen ni disfrutan con sus amigos como antes manifestando que ahora están mejor solos.

**Ahora bien, ¿Que puede afectar la salud mental en los adolescentes? No es fácil decir con exactitud que los puede afectar, al realizar una encuesta a varios jóvenes de la comunidad se dieron los siguientes resultados:**



**Figura 1.** Resultados de encuesta realizada  
Fuente: Autora

Según los resultados de la encuesta realizada, podemos ver que en la actualidad los jóvenes tendemos a compararnos y a ser susceptibles a las críticas y opiniones de los demás, la mayoría de estos factores suceden en los colegios, con amigos y en algunas situaciones inclusive con nuestra familia. Aunque muchas personas no lo crean, las consecuencias de decir o hacer cosas como las que se mencionaron anteriormente pueden influir de manera muy negativa en nosotros.

*“Las enfermedades del alma son más peligrosas y numerosas que las del cuerpo.” – Cicerón*

## Conclusiones

En conclusión, podemos notar que la salud mental es un tema que no se deba tomar a la ligera, que tiene diferentes matices y puntos de vista ya que la desinformación y la falta de comunicación puede llegar a causar varios daños a los jóvenes, quienes pueden no sentirse apoyados o escuchados, quienes tienen miedo de contar su situación ya que sienten que no son tan importantes o que van a minimizar sus problemas, por lo cual debemos ponernos a pensar en lo que nuestras palabras y acciones pueden llegar a ocasionarles un daño mucho mayor.

## Agradecimientos

Agradezco infinitamente a mi Unidad Educativa por darme la oportunidad de desarrollarme extracurricularmente, a mis profesores por ayudarme durante todo el proceso y creación de este artículo, a las autoridades de mi colegio por brindarme el apoyo necesario para hacer esto posible, a esta revista por permitirme publicar mi artículo, a mis conocidos y amigos por

ayudarme a realizar esto y por darme la motivación para no dejar de hacerlo y concluyo agradeciendo a mis padres quienes han sido mi guía y mi continuo apoyo para participar.

## Referencias

- [1] MedlinePlus, «Salud mental», *Salud mental*, 2021.  
<https://shorturl.at/zJRW5>