

Resumen

La salud mental en la población joven se ha convertido en un tema de creciente preocupación en las últimas décadas. Factores como el estrés académico, la incertidumbre laboral, las redes sociales y los efectos prolongados de la pandemia de COVID-19 han contribuido al aumento de trastornos emocionales y conductuales entre adolescentes y jóvenes adultos. Este artículo realiza una revisión crítica sobre el estado actual de la salud mental en jóvenes, sus factores de riesgo más relevantes y las estrategias de intervención más eficaces, destacando la necesidad de un enfoque integral que combine prevención, intervención temprana y políticas públicas de apoyo.

Palabras clave: salud mental, jóvenes, prevención, intervención temprana, ansiedad, depresión



1. Introducción

En los últimos años, la salud mental de los jóvenes ha emergido como uno de los principales retos sanitarios y sociales a nivel mundial. La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) estima que uno de cada siete adolescentes entre 10 y 19 años padece algún trastorno mental, siendo la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento los más prevalentes (OMS, 2021). Sin embargo, la

¹ M^a del Mar Pintado es Licenciada y Doctora en Psicología - Medios de comunicación y diversidad cultural ante los retos de la convergencia

² Fotografía: https://www.istockphoto.com/es/foto/las-manos-de-la-mujer-desenredan-los-hilos-rojos-enredados-en-la-silueta-de-la-cabeza-gm1338451012-419028779?utm_source=pexels&utm_medium=affiliate&utm_campaign=sponsored_photo&utm_content=srp_inline_portrait_media&utm_term=salud+mental

mayoría de estos casos no reciben diagnóstico ni tratamiento adecuado, lo que repercute negativamente en su desarrollo académico, social y emocional.

Este artículo tiene como objetivo analizar los principales factores que inciden en la salud mental juvenil y proponer líneas de intervención que puedan ser implementadas desde los entornos escolares, familiares y comunitarios.

2. Factores de riesgo en la salud mental juvenil

Los trastornos mentales en jóvenes son el resultado de una compleja interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales.

Algunos de los factores de riesgo más relevantes incluyen:

2.1. Las adversidades sufridas en la infancia. Las experiencias adversas tempranas (como abuso, negligencia, enfermedad mental parental, situaciones traumáticas) se asocian fuertemente con hospitalizaciones psiquiátricas, conductas suicidas, trastornos por uso de sustancias y otros trastornos mentales durante la adolescencia, especialmente bajo condiciones de estrés sistémico como la pandemia.

2.2. La presión académica y el estrés crónico. Los sistemas educativos altamente competitivos y la presión por el rendimiento pueden generar en los estudiantes síntomas de ansiedad, insomnio y agotamiento emocional (Pérez et al., 2022). Esta presión se intensifica en etapas clave como la adolescencia y el acceso a estudios superiores.

2.3. El uso excesivo de redes sociales y la tecnología. Aunque las redes sociales pueden fomentar la conectividad, también se han asociado con el aumento de síntomas depresivos, comparación social negativa y adicción digital, especialmente entre adolescentes (Twenge & Campbell, 2019). El tiempo excesivo frente a pantallas también afecta el sueño y el autocuidado.

2.4. Factores personales y emocionales. La baja autoestima, los estilos de afrontamiento negativos, el humor como forma de coping ineficaz, la sensación de soledad, los malos hábitos de salud (falta de ejercicio, dieta pobre, sueño irregular) incrementan vulnerabilidad influyen negativamente. El carácter inhibido o difícil y las dificultades en la regulación emocional también han sido identificados como factores predictivos de ansiedad en jóvenes.

2.5. Aislamiento social y problemas familiares. El aislamiento social, el *bullying* escolar, los conflictos familiares o la falta de apoyo emocional son factores que elevan el riesgo de trastornos mentales. La pandemia agravó esta situación al limitar la interacción social y aumentar la sensación de incertidumbre (Loades et al., 2020).

2.5. Factores estructurales y desigualdad socioeconómica. La pobreza, el desempleo juvenil y la inseguridad social incrementan la vulnerabilidad de los jóvenes a desarrollar problemas

emocionales. Además, el acceso desigual a servicios de salud mental genera una brecha de atención significativa en poblaciones desfavorecidas.

3. Estrategias de intervención y prevención

3.1. Intervención temprana en contextos escolares

Los centros educativos son espacios privilegiados para detectar de forma precoz señales de malestar emocional. La implementación de programas de educación socioemocional, talleres de mindfulness, y servicios de orientación psicológica escolar ha demostrado reducir los niveles de ansiedad y mejorar la regulación emocional (Durlak et al., 2011).

3.2. Fortalecimiento de la resiliencia y habilidades de afrontamiento

El desarrollo de habilidades para la vida (life skills) como la empatía, la gestión emocional y la toma de decisiones reduce la vulnerabilidad a trastornos mentales y mejora la autoestima. Estas competencias pueden trabajarse desde la infancia y adolescencia, con programas validados internacionalmente.

3.3. Acceso a servicios de salud mental adaptados

Es crucial que los jóvenes tengan acceso a servicios psicológicos accesibles, confidenciales y libres de estigmas. Los modelos de atención integrados, que combinan atención médica, psicosocial y comunitaria, ofrecen mejores resultados que los enfoques fragmentados.

3.4. Políticas públicas centradas en la juventud

Las políticas de salud mental deben incluir a la juventud como grupo prioritario. Esto implica diseñar estrategias multisectoriales que involucren a educación, salud, bienestar social y empleo, con una perspectiva preventiva y de equidad.

4. Conclusiones

La salud mental en los jóvenes constituye un problema urgente y multifactorial que requiere una respuesta coordinada desde múltiples frentes. La detección temprana, la promoción de competencias emocionales, el acompañamiento psicológico y la creación de entornos seguros y comprensivos son elementos clave para fomentar el bienestar mental en esta población.

Invertir en la salud mental de los jóvenes no solo es una necesidad ética, sino una **inversión en el futuro** de las sociedades. Es imprescindible avanzar hacia un modelo de atención preventiva, accesible y centrado en la persona joven.

Referencias

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.

Loades, M. E., et al. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3.

OMS (2021). Adolescent mental health. Organización Mundial de la Salud.

Pérez, M. L., Sánchez, A. & Torres, C. (2022). Estrés académico y salud mental en universitarios: Una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación*, 17(1), 34-49.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311-331.