

Salud mental del adolescente

Introducción



La **adolescencia** es un periodo del desarrollo biológico, psicológico, -sexual y social, inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Es un periodo vital entre la pubertad y la edad adulta, su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, generalmente se enmarca su inicio entre los 10 y 12 años, y su finalización a los 19 o 24.

Anteriormente, la Organización Mundial de la Salud consideraba a adolescencia como el período comprendido entre los 10 y 19 años, comprendida dentro del período de la juventud —entre los 10 y los 24 años—. La pubertad o adolescencia inicial es la primera fase, comienza normalmente a los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños y llega hasta los 14-15 años. La adolescencia media y tardía se extiende, hasta los 19 años. A la adolescencia le sigue la juventud plena, desde los 20 hasta los 24 años.

Algunos psicólogos consideran que la adolescencia abarca hasta los 21 años de edad e incluso algunos autores han extendido en estudios recientes la adolescencia a los 25 años.

Ser adolescente es difícil. Te sentirás estresado por tratar de ser agradable, desempeñarte bien en la escuela, llevarte bien con la familia y tomar decisiones importantes. La mayoría de estas presiones son inevitables y preocuparte por ellas es normal. Sin embargo, sentirte muy triste, desesperanzado o sin valor alguno puede ser un signo de advertencia de un problema de salud mental.

Desarrollo en la adolescencia

Un periodo de transición de crucial importancia



La OMS define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una

de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia.

Los determinantes biológicos de la adolescencia son prácticamente universales; en cambio, la duración y las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, y dependiendo de los contextos socioeconómicos. Así, se han registrado durante el pasado siglo muchos cambios en relación con esta etapa vital, en particular el inicio más temprano de la pubertad, la postergación de la edad del matrimonio, la urbanización, la mundialización de la comunicación y la evolución de las actitudes y prácticas sexuales.

El papel clave de las experiencias de desarrollo

La adolescencia es un periodo de preparación para la edad adulta durante el cual se producen varias experiencias de desarrollo de suma importancia. Más allá de la maduración física y sexual, esas experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas y la capacidad de razonamiento abstracto. Aunque la adolescencia es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, constituye también una etapa de riesgos considerables, durante la cual el contexto social puede tener una influencia determinante.

Presiones para asumir conductas de alto riesgo

Muchos adolescentes se ven sometidos a presiones para consumir alcohol, tabaco u otras drogas y para empezar a tener relaciones sexuales, y ello a edades cada vez más tempranas, lo que entraña para ellos un elevado riesgo de traumatismos, tanto intencionados como accidentales, embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS), entre ellas el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

Muchos de ellos también experimentan diversos problemas de adaptación y de salud mental. Los patrones de conducta que se establecen durante este proceso, como el consumo o no consumo de drogas o la asunción de riesgos o de medidas de protección en relación con las prácticas sexuales, pueden tener efectos positivos o negativos duraderos en la salud y el bienestar futuros del individuo. De todo ello se deduce que este proceso representa para los adultos una oportunidad única para influir en los jóvenes.

Los adolescentes son diferentes de los niños pequeños y también de los adultos. Más en concreto, un adolescente no es plenamente capaz de comprender conceptos complejos, ni de entender la relación entre una conducta y sus consecuencias, ni tampoco de percibir el grado de control que tiene o puede tener respecto de la toma de decisiones relacionadas con la salud, por ejemplo decisiones referidas a su comportamiento sexual.

Esta incapacidad puede hacerlo particularmente vulnerable a la explotación sexual y a la asunción de conductas de alto riesgo. Las leyes, costumbres y usanzas también pueden afectar a los adolescentes de distinto modo que a los adultos. Así por ejemplo, las leyes y políticas a menudo restringen el acceso de los adolescentes a la información y los servicios de salud reproductiva, máxime si no están casados.

En los casos en que sí tienen acceso a servicios de esta índole, puede ocurrir que la actitud de las personas encargadas de dispensarlos muestran frente a los adolescentes sexualmente activos suponga en la práctica un obstáculo importante para la utilización de esos servicios.

www.psicoadolescencia.com.ar

La familia y la comunidad representan un apoyo fundamental

Los adolescentes dependen de su familia, su comunidad, su escuela, sus servicios de salud y su lugar de trabajo para adquirir toda una serie de competencias importantes que pueden ayudarles a hacer frente a las presiones que experimentan y hacer una transición satisfactoria de la infancia a la edad adulta. Los padres, los miembros de la comunidad, los proveedores de servicios y las instituciones sociales tienen la responsabilidad de promover el desarrollo y la adaptación de los adolescentes y de intervenir eficazmente cuando surjan problemas.

http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Los problemas de salud mental son reales, dolorosos y, algunas veces, graves.

Es posible que necesites ayuda si presentas los signos mencionados anteriormente o si:

- ***Te sientes frecuentemente molesto o muy preocupado***
- ***Sufres por mucho tiempo después de una pérdida o una muerte***
- ***Piensas que alguien o algo controla tu mente o que tu mente está fuera de control***
- Consumes [alcohol](#) o [drogas](#)
- Te ejercitas obsesivamente, [haces dietas y/o comes en exceso](#)
- Lastimas a otras personas o destruyes la propiedad ajena
- Haces cosas imprudentes que podrían lastimarte o lastimar a los demás
- Te sientes [deprimido](#) (triste y sin esperanza)

Los problemas de salud mental pueden tratarse. Para obtener ayuda, habla con tus padres, el consejero escolar o un profesional de la salud.



Comience aquí

- [Adolescencia](#) (Asociación Estadounidense de Psicología)
- [Cómo lograr una vida feliz](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Comprender la salud emocional de su hijo adolescente](#) (Academia Americana de Médicos de Familia) También en [inglés](#)
- [Salud mental y los adolescentes: Esté atento a las señales de alerta](#) (Academia Americana de Pediatría) También en [inglés](#)
-

Diagnóstico y exámenes



- [Evaluación psiquiátrica comprensiva](#) (Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente) También en [inglés](#)
- [Reconocimiento de la depresión en los adolescentes](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)




Tratamientos y terapias

- [Antidepresivos para niños y adolescentes](#) (Clínica Mayo) También en [inglés](#)
- [Consulta con un terapeuta](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Cuidado continuo \(Continuum of Care\) para niños y adolescentes](#) (Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente)
- [Psiquiatra de niños y adolescentes \(psiquiatra infantil\)](#) (Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente)
- [Qué es la psicoterapia para niños y adolescentes](#) (Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente) También en [inglés](#)
- [11 preguntas a hacerse antes de comenzar el tratamiento psiquiátrico de su niño o adolescente](#) (Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente)

Asuntos relacionados



- [Ayudando a niños y adolescentes a superar la violencia y los desastres: Qué pueden hacer los padres](#)  [Fácil de leer](#) (Instituto Nacional de la Salud Mental) También en [inglés](#)

www.psicoadolescencia.com.ar

- [Buenos motivos para sonreír](#) (Fundación Nemours)
- [Cuando se habla a los niños acerca de las enfermedades mentales](#) (Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente)

Asuntos específicos

- [Acerca de situaciones estresantes](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Amor y relaciones románticas](#) (Fundación Nemours)
- [Autoestima](#) (Fundación Nemours)



- [Ayude a su hijo adolescente a lidiar con el estrés](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [¿Cómo puedo lidiar con mi enojo?](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [¿Cómo puedo mejorar mi autoestima?](#) (Fundación Nemours)
- [Cómo se puede ayudar a los adolescentes con estrés](#) (Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente)
- [Cómo sobrellevar los grupos exclusivos de amigos](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Depresión](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Depresión en niños y en adolescentes](#) (Academia Americana de Médicos de Familia)
- [Entendamos el estrés traumático infantil](#) (Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil) - PDF
- [Fobia social](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Formas de mejorar la autoestima de su hijo adolescente](#) (Academia Americana de Pediatría)
- [Imagen corporal y autoestima](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Manejo de tus reacciones emocionales](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Poder de las emociones positivas](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [¿Por qué estoy de tan mal humor?](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [¿Por qué soy tan tímido?](#) (Fundación Nemours)
- [Presión de grupo entre los niños](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Seguridad en uno mismo](#) (Fundación Nemours)
- [Suicidio adolescente](#) (Academia Americana de Médicos de Familia) También en [inglés](#)
- [Suicidio en los adolescentes](#) (Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente)
- [Trastorno afectivo estacional \(información para adolescentes\)](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)

www.psicoadolescencia.com.ar

- [Trastorno dismórfico corporal](#) (Fundación Nemours)
- [Trastornos de ansiedad](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Trastornos de ansiedad \(para los padres\)](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Tres formas de mostrar gratitud](#) (Fundación Nemours)
- [Tricotilomanía](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [3 maneras de aumentar las emociones positivas](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)

Adolescentes



- [Suicidio adolescente](#) (Academia Americana de Médicos de Familia) También en [inglés](#)

Hombres

- [Guía sobre la imagen corporal para chicos](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)

Mujeres

- [Presión de los compañeros](#) (Hospital de los Niños de Boston)



<https://medlineplus.gov/spanish/teenmentalhealth.html>