



Tipo de artículo: Revisión Bibliográfica

Análisis del impacto en la salud mental de jóvenes adolescentes

Analysis of the impact on the mental health of young adolescents

Autores:

Nayelli Marilyn Mindiolaza Dumes¹, nmindiolazad@unemi.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0000-6720-9798>

Nury Gabriela Martínez Suarez², nmartinezs@unemi.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0001-7908-1848>

Pedro Geovanny Nicola Salguero³, nicola.ingenieros@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0009-8821-1761>

Ammy Valeria Saltos Bajaan⁴, vsaltos28@hotmail.com, <https://orcid.org/0009-0000-8660-980X>

¹ Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador.

² Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador.

³ Universidad Escuela Superior Politécnica del Litoral, Samborondón, Ecuador.

⁴ Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.

Autor de Correspondencia: Pedro Geovanny Nicola Salguero, nicola.ingenieros@gmail.com

Fecha de recepción: 20-Agosto-2024 **Aceptación:** 12- septiembre-2024 **Publicado:** 30-Septiembre-2024

Como citar este artículo:

Nicola Salguero, P. G., E. J., Mindiolaza Dumez, N. M., Martínez Suarez, N. G., & Saltos Bajaan, A. V. (2024). Análisis del impacto en la salud mental de jóvenes adolescentes. Conexión Científica Revista Internacional, 1(1), 15-28. <https://sapiensdiscoveries.com/index.php/CCIJ/article/view/2>.





Resumen

El impacto en la salud mental de los jóvenes adolescentes ha sido un tema de creciente interés debido a los numerosos desafíos que enfrentan en esta etapa crítica del desarrollo. El objetivo de este estudio es analizar los factores sociales, emocionales y digitales que influyen en los niveles de estrés, ansiedad y depresión entre los adolescentes, y evaluar estrategias preventivas para mitigar este impacto. La metodología utilizada consistió en una revisión bibliográfica de estudios recientes que abordan la influencia del contexto familiar, la presión académica y el uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Los resultados muestran que factores como las expectativas sociales, el uso excesivo de las redes sociales, el acoso escolar y los entornos familiares disfuncionales aumentan significativamente la vulnerabilidad de los adolescentes a experimentar malestar psicológico. Además, la falta de acceso a servicios de salud mental adecuados y el estigma asociado a los trastornos mentales agravan esta situación. La intervención temprana y el apoyo emocional de la familia y la escuela se identificaron como elementos clave para mitigar los efectos negativos. Las iniciativas de prevención que promueven el bienestar emocional, la resiliencia y el autocuidado fueron fundamentales para ayudar a los jóvenes a enfrentar los desafíos emocionales y psicológicos de manera más efectiva.

Palabras claves: Salud mental, adolescentes, ansiedad, depresión, prevención.

Abstract

The impact on the mental health of young adolescents has been a topic of increasing interest due to the numerous challenges they face at this critical stage of development. The aim of this study is to analyze the social, emotional, and digital factors that influence levels of stress, anxiety, and depression among adolescents, and to evaluate preventive strategies to mitigate this impact. The methodology used consisted of a bibliographic review of recent studies that address the influence of the family context, academic pressure, and the use of social networks on the mental health of adolescents. The results show that factors such as social expectations, excessive use of social media, bullying, and dysfunctional family environments significantly increase adolescents' vulnerability to experiencing psychological distress. In addition, lack of access to adequate mental health services and the stigma associated with mental disorders exacerbate this situation. Early intervention and emotional support from the family and school were identified as key elements to mitigate the negative effects. Prevention initiatives that promote emotional well-being, resilience, and self-care were instrumental in helping young people cope with emotional and psychological challenges more effectively.

Keywords: Mental health, adolescents, anxiety, depression, prevention.



1. INTRODUCCIÓN

El impacto de los factores sociales, emocionales y digitales en la salud mental de los adolescentes es una preocupación creciente en la investigación psicológica. Este grupo de edad se encuentra en una etapa crucial de desarrollo en la que las influencias externas y las transformaciones internas pueden generar desequilibrios significativos en su bienestar psicológico.

En las últimas décadas, la influencia de las redes sociales, el uso de las tecnologías digitales y la presión académica han sido identificados como factores que aumentan los niveles de estrés, ansiedad y depresión entre los adolescentes.

Por ende (García Álvarez et al., 2017) enriquecen este análisis centrándose en el contexto social y familiar en el que se desarrollan los adolescentes, destacando que la interacción entre estos entornos es fundamental para su bienestar psicológico. De esta manera, tanto los factores individuales como las influencias externas, que provienen del hogar, la escuela, los amigos y los medios de comunicación, son relevantes.

El estudio destaca cómo el uso excesivo de las redes sociales se ha relacionado con el aumento de los problemas de salud mental en los adolescentes. Al estar inmersos en un entorno digital de comparaciones constantes y estándares poco realistas, estos jóvenes a menudo crean una imagen negativa de sí mismos según lo mencionan (Chacha Jara y Ormaza Rodas, 2019).

Este fenómeno se ha relacionado con un aumento de la depresión, la ansiedad y el estrés. Asimismo, investigaciones como la de indican que el uso excesivo de las redes sociales impacta negativamente en la calidad del sueño, lo que a su vez agrava los síntomas de ansiedad y depresión.

Estos autores (Cuenca Robles et al., 2020) hacen referencia que la presencia constante de las redes sociales y la conectividad digital han transformado la forma en que los adolescentes se relacionan con su entorno y, en muchas ocasiones, ha aumentado su vulnerabilidad a los problemas de salud mental.

Otro aspecto que incide en los problemas de salud mental en los adolescentes es la presión académica. Investigaciones como la que se está llevando a cabo muestran que los jóvenes se enfrentan a un estrés considerable debido a las altas expectativas académicas impuestas tanto por sus familias como por la sociedad. Aquellos adolescentes que no logran cumplir con estas expectativas pueden experimentar sentimientos de fracaso, baja autoestima y, en casos graves, síntomas de ansiedad y depresión. (Romero y Herly Ruth, 2014)

El contexto familiar juega un papel fundamental en la salud mental de los adolescentes. Un hogar disfuncional, marcado por conflictos permanentes, falta de comunicación o apoyo emocional, puede intensificar los problemas de salud mental.

Estudios como el de (Casañas y Lalucat, 2018) que han demostrado que los adolescentes que crecen en familias problemáticas tienen más probabilidades de experimentar síntomas de ansiedad, depresión y problemas de comportamiento.

Este análisis se suma al conocimiento existente al proporcionar una perspectiva integrada sobre los factores que afectan la salud mental de los adolescentes. A diferencia de investigaciones anteriores que se centraban exclusivamente en un solo factor, como el uso de las redes sociales o la presión académica, este estudio considera el efecto de varios elementos juntos, ofreciendo una visión más completa y matizada del problema.

Además, tiene como objetivo identificar no solo los factores de riesgo, sino también las estrategias preventivas que se pueden implementar en el entorno familiar y educativo para promover el bienestar emocional de los adolescentes.



¿Cómo influyen los factores sociales, emocionales y digitales, como el uso de las redes sociales, la presión académica y el contexto familiar, en la salud mental de los adolescentes, y cuáles son las estrategias preventivas que se pueden implementar en el entorno familiar y educativo para promover su bienestar emocional?

2. METODOLOGÍA

Este artículo de revisión de la literatura se basó en un análisis exhaustivo de los estudios científicos publicados entre 2019 y 2024. El objetivo principal fue identificar los factores que impactan en la salud mental de los adolescentes, específicamente la presión académica, el uso de las redes sociales y el entorno familiar. La revisión se centró en estudios que abordaron estos factores y su influencia en la ansiedad, la depresión y el estrés en los adolescentes.

Selección de estudios

La búsqueda de literatura relevante se realizó en bases de datos académicas de alto impacto como Scopus, Web of Science, Google Scholar y PubMed. Se utilizaron palabras clave como "salud mental adolescente", "presión académica", "uso de redes sociales", "entorno familiar y salud mental" y "ansiedad y depresión adolescente".

Se establecieron criterios de inclusión y exclusión para asegurar la pertinencia y calidad de los estudios revisados. Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- Artículos publicados entre 2019 y 2024, para garantizar que los estudios reflejen las tendencias y hallazgos más actuales.
- Estudios que examinaron específicamente la relación entre la presión académica, el uso de las redes sociales y el entorno familiar con la salud mental de los adolescentes.
- Investigaciones que incluyeron datos empíricos, revisiones sistemáticas o metaanálisis sobre los efectos de estos factores en la salud mental, asegurando una sólida base de evidencia.

Procedimiento de revisión

El proceso de revisión de la literatura se desarrolló en dos fases. En la primera fase, se realizó una búsqueda inicial de estudios relevantes a partir de títulos y resúmenes, lo que permitió la selección preliminar de los artículos que potencialmente cumplían con los criterios de inclusión.

En la segunda fase, se realizó una lectura completa de los artículos seleccionados para evaluar su pertinencia y rigor metodológico. En esta etapa se consideraron elementos como el diseño del estudio, la validez de los datos presentados y la pertinencia de los resultados para los objetivos de la revisión. Los estudios seleccionados se sometieron a un proceso de codificación y categorización para identificar patrones en los hallazgos sobre la salud mental de los adolescentes.

Análisis de datos



El análisis de los datos extraídos de los estudios revisados fue tanto cualitativo como cuantitativo. Se utilizó el análisis de contenido para identificar y jerarquizar los principales factores que afectan la salud mental de los adolescentes, como el impacto del uso excesivo de las redes sociales, la presión académica y la influencia del entorno familiar.

En términos cuantitativos, los datos empíricos de los estudios revisados se resumieron en tablas y gráficos, visualizando las tendencias clave. Se aplicaron herramientas estadísticas básicas para analizar la frecuencia y distribución de variables, como los niveles de ansiedad, depresión y estrés reportados en adolescentes. Este enfoque mixto permitió una comprensión integral del impacto de los factores antes mencionados en la salud mental de los adolescentes, ofreciendo un equilibrio entre datos cualitativos profundos y análisis cuantitativos estructurados.

3. RESULTADOS

Este artículo de revisión de la literatura proporciona una síntesis de estudios clave que abordan el impacto de la presión académica, el uso de las redes sociales y el entorno familiar en la salud mental de los adolescentes. Se organizó una tabla resumen de los estudios más relevantes, centrándose en la relación entre estos factores y los niveles de ansiedad, depresión y estrés en adolescentes.

Los estudios seleccionados exploran varias facetas de cómo la presión académica puede desencadenar altos niveles de estrés, especialmente en contextos educativos exigentes. También se identificaron investigaciones que relacionan el uso excesivo de las redes sociales con un aumento de la ansiedad y la depresión, destacando la importancia de regular el tiempo en línea. Los estudios que analizan el entorno familiar destacan la influencia de un entorno familiar disfuncional en el deterioro de la salud mental de los adolescentes.

Cada estudio fue seleccionado por su relevancia y su contribución a la comprensión de los mecanismos que subyacen a la aparición de problemas de salud mental en adolescentes. Los hallazgos apuntan a la necesidad de intervenciones específicas en las áreas de manejo del estrés académico, regulación del uso de las redes sociales y fortalecimiento del apoyo familiar para mitigar los efectos negativos en la salud mental de los adolescentes:

Tabla 1 .

Matriz de Revisión Documental

##	Título	Nombre del autor	Año	Resumen	DOI completo
1	Ansiedad y depresión en la adolescencia.	Basantes Moscoso, Vollavice ncia Narváez y Alvear Ortiz.	2021	La ansiedad y la depresión afectan a los adolescentes, provocando retrasos académicos.	https://doi.org/https://doi.org/10.36260/rbr.v10i2.1205



2	Una revisión sistemática de la salud mental y los problemas actuales en la infancia	Campodónico, N	2022	En este trabajo se presenta una revisión sistemática de los problemas de salud mental en la infancia y la adolescencia, analizando propuestas metodológicas y de intervención.	https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9086494.pdf
3	Revisión sistemática sobre salud mental y rendimiento académico.	Cancino Cedeño, E. M., Párraga Mendoza, J. R., & Castillo Peña, D.	2024	Hay impactos significativos en sus procesos de neurodesarrollo, aprendizaje, estilo de vida, derechos humanos y salud mental.	file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-UnaRevisionSistemáticaSobreLaSaludMentalYLasProblemas9086494%20(1).pdf
4	Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la alfabetización emocional adolescente.	Casañas, R., & Lalucat, L.	2018	Durante este periodo, se producen cambios físicos, emocionales y sociales, aumentando la vulnerabilidad a los problemas de salud mental y favoreciendo la transición a la autonomía.	https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/7._promocion_de_la_salud_mental_prevenccion_de_los_trastornos_mentales_y_lucha_contra_el_estigma._es_trategias_y_recursos_para_la_alfabetizacion_emocional_de_los_adolescentes.pdf
5	La importancia de la salud mental en los jóvenes.	Chacha Jara, F. L., & Ormaza Rodas, M.	2019	La adolescencia es una etapa clave en la vida, donde la salud mental es crucial. La población juvenil ecuatoriana enfrenta problemas como la depresión y la ansiedad, que provocan alteraciones en la alimentación y falta de energía, afectando su estabilidad emocional y bienestar general.	https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/25240/1/Rev_Juv_Cie_Sol_1413.pdf



6	Salud mental de los adolescentes.	Cuenca Robles, N. E., Robladillo Bravo, L. M., Maneses La Riva, M. E., & Suyo Vega, J.	2020	Los hallazgos revelaron que las mujeres son más vulnerables a los trastornos mentales que los hombres, lo que pone de relieve la necesidad de intervenciones y programas específicos de promoción y prevención.	https://doi.org/DOI:10.5281/zenodo.4403731
7	Salud mental en la adolescencia montevideana : una mirada desde el bienestar psicológico.	García Álvarez, D., Hernández Lalinde, J., & Espinoza Castro, J. F.	2017	El bienestar psicológico está relacionado con el funcionamiento óptimo, incluidas las relaciones interpersonales y el crecimiento personal.	https://www.revistavft.com/images/revistas/2020/avft_2_2020/7_salud_mental.pdf
8	Problemas emergentes en la salud mental de los jóvenes.	González Rego, B. E.	2012	Esta distribución pone de relieve el creciente enfoque en la salud mental de los jóvenes, un área históricamente descuidada.	https://www.injuve.es/sites/default/files/salud_mental_de_la_juventud.pdf
9	Familia y escuela: perspectiva desde la salud mental en la adolescencia.	Herrera Torres, V., López Ardilla, S., Jessie Archbold, M. J., & Rodríguez Bustamante, A.	2024	La adolescencia es una época de cambios, donde la interacción con la familia y la escuela es crucial.	https://doi.org/10.21501/16920945.4719
10	Intervenciones psicoeducativas sobre salud mental con	López Villegas, A., & Sánchez	2024	La adolescencia es un periodo crítico con dificultades personales, académicas y sociales, afectando al 20% de los	https://doi.org/doi10.21134/rpcna.2024.11.1.4



	adolescentes en contextos escolares: una revisión sistemática.	Sandoval, Y.		jóvenes con problemas de salud mental.	
11	Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión exploratoria con meta-análisis.	Martínez, P., Jiménez Molina, A., Mac Ginty, S., Martínez, V., & Rojas, G.	2021	Se realizó una revisión de la salud mental en estudiantes chilenos. Se evaluó la prevalencia de los síntomas psicológicos, los factores asociados y la eficacia de las intervenciones.	http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082021000300405
12	Salud mental de los adolescentes	QUIÉN	2021	Una de cada seis personas tiene entre 10 y 19 años, un momento crucial que puede verse afectado por cambios físicos y emocionales, así como por la exposición a la pobreza y la violencia.	https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health
13	Las enfermedades mentales como componentes de la Salud Humana en adolescentes.	Paredes Naranjo, K., & Campodónico.	2024	La adolescencia representa una etapa caracterizada por cambios fisiológicos y psicosociales, donde los jóvenes pueden ser vulnerables al abuso físico y sexual.	https://orcid.org/0009-0000-5997-7551
	Problemas de salud mental en adolescentes, el derecho a la salud en la política sanitaria actual y el papel del profesional.	Romero, A., y Herly Ruth.	2014	Los problemas de salud mental están en aumento en todo el mundo, y se prevé que sean la segunda causa principal de carga de enfermedad para 2020, según la OMS.	https://doi.org/10.55813/gaea/jessr/v4/n2/101



14	Revisión sistemática sobre inteligencia emocional y bienestar en adolescentes.	Ruiz Ortega, A. M., & Barrios Martos, P. M.	2023	Los entornos educativos están prestando más atención al desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes debido a su relación con el bienestar.	https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v16i1.16060
15	Salud de adolescentes y adultos transgénero:	Sevilla Rodríguez, A. J., Aparicio García, M. E., & Limiñana Gras, R. M.	2019	El artículo analiza los estudios sobre la salud de adolescentes y adultos transgénero desde una perspectiva de género, centrándose en las consecuencias psicológicas de no cumplir con los estándares de género.	https://doi.org/10.21865/RIDEP50.1.01
16	Una mirada a la salud mental de los adolescentes: "claves para entenderlos y acompañarlos"	Stringaris, A., Fresno, C., Flores, E., & Batle, S.	2021	La adolescencia es un período crucial de crecimiento físico, cognitivo y emocional. Hay cambios significativos en el cerebro que afectan el comportamiento. Promover hábitos saludables y un entorno familiar y escolar adecuado es fundamental para desarrollar una identidad saludable y la autonomía personal.	https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7455_d_Mirada-SaludMental-Adolescentes.pdf

Elaborado por autores. (2024)

La revisión de la literatura sobre salud mental en adolescentes ha permitido identificar patrones clave y áreas de interés en relación con la presión académica, el uso de las redes sociales y el entorno familiar. A través de los estudios seleccionados, se observan tendencias claras sobre cómo estos factores impactan significativamente en el bienestar psicológico de los adolescentes.

Uno de los hallazgos más comunes es la relación entre la ansiedad y la depresión y las presiones académicas. El estudio revela que estas condiciones son factores determinantes que influyen negativamente en el rendimiento académico, lo que pone de manifiesto la importancia de desarrollar estrategias de apoyo escolar que mitiguen estos efectos. (Basantes Moscoso et al., 2021)

En línea con este estudio, también concluyen que los problemas de salud mental afectan al neurodesarrollo y al aprendizaje, lo que sugiere que estos impactos van más allá de las implicaciones emocionales, afectando al desarrollo cognitivo de los adolescentes. (Cancino Cedeño et al., 2024)

Por otro lado, el uso excesivo de las tecnologías y las redes sociales fue destacado como un factor que exacerba los problemas de salud mental en varios estudios revisados. y coinciden en que el



uso inadecuado de las TIC agrava los síntomas de ansiedad y depresión en los adolescentes. Los adolescentes que pasan más tiempo en las redes sociales tienden a experimentar una mayor exposición a las comparaciones sociales, lo que contribuye a una percepción negativa de sí mismos, un hallazgo que se reafirma en estudios recientes. (Campodonico N. M., 2022) (Casañas y Lalucat, 2018)

En cuanto a la dinámica familiar, argumentan que la interacción con la familia y la escuela es crucial para el desarrollo saludable del adolescente. Su estudio subraya que un entorno familiar estable y el apoyo emocional son esenciales para contrarrestar el impacto negativo de otros factores externos, como la presión académica o la influencia de las redes sociales. (Herrera Torres et al., 2024)

Este hallazgo es consistente con investigaciones previas, como la de, que enfatiza la importancia de las intervenciones y programas de promoción de la salud mental en adolescentes, especialmente aquellos que provienen de entornos familiares disfuncionales. (Cuenca Robles et al., 2020)

Por ello, estudios como el planteado se enfocan en la situación específica de la juventud ecuatoriana, donde destacan que la depresión y la ansiedad están directamente relacionadas con alteraciones en la alimentación y el bienestar general de los adolescentes. Estos resultados muestran que el entorno cultural también juega un papel importante en la forma en que se manifiestan los problemas de salud mental. (Chacha Jara y Ormaza Rodas, 2019)

Y estudios más amplios, como el de la Universidad de California, proporcionan un marco global, afirmando que uno de cada seis adolescentes en el mundo sufre problemas de salud mental, lo que pone de manifiesto la magnitud del problema. Este informe destaca la urgente necesidad de crear políticas de salud pública que aborden estos temas desde una perspectiva integral. (OMS, 2021)

Para llegar a una conclusión, los estudios revisados destacan la relación directa entre la salud mental y factores como la presión académica, el uso de las redes sociales y el entorno familiar. La necesidad de intervenciones que involucren a las instituciones educativas, las familias y los profesionales de la salud mental es un denominador común en los resultados. Además, se enfatiza que la promoción de la salud mental desde una edad temprana es clave para prevenir trastornos más graves en la vida adulta.

4. DISCUSIÓN

Al revisar la literatura en estos diferentes artículos académicos sobre cómo la presión académica, el uso de las redes sociales y el entorno familiar influyen en la salud mental de los adolescentes, se muestran tanto riesgos significativos como estrategias de intervención esenciales para mitigar estos impactos.

Al igual que (Basantes Moscoso et al., 2021) en investigaciones anteriores, señalaron que la ansiedad y la depresión en los jóvenes están íntimamente conectadas con su rendimiento académico, lo que enfatiza la urgencia de un enfoque integral que incluya tanto apoyo emocional como herramientas educativas para reducir el estrés académico.

Por ende (Cancino Cedeño et al., 2024) amplían esta idea al indicar que los problemas de salud mental no solo impactan en el bienestar emocional, sino que también afectan los procesos de aprendizaje y el desarrollo cognitivo de los adolescentes.



En cuanto al uso de las redes sociales, los hallazgos coinciden con los de la autora, quien señala que el uso excesivo de estas plataformas se relaciona con un aumento notable de los niveles de ansiedad y depresión. Este aspecto se ve reforzado por quienes sugieren que las redes sociales pueden intensificar la vulnerabilidad emocional de los adolescentes, especialmente en un entorno de comparaciones constantes y exposición a estándares poco realistas de éxito y belleza. (Campodonico N., 2022) (Casañas y Lalucat, 2018)

Sin embargo, el estudio ofrece una perspectiva interesante al proponer que la vulnerabilidad a los trastornos mentales es mayor en las mujeres adolescentes, lo que subraya la importancia de crear programas de prevención con enfoque de género. (Cuenca Robles et al., 2020)

Por otro lado, el entorno familiar se presenta como un elemento clave en la mejora o empeoramiento de la salud mental de los adolescentes. Indican que un entorno familiar estable y las relaciones positivas con los padres y la escuela pueden funcionar como factores protectores contra el estrés académico y las influencias negativas de las redes sociales.

Esta noción está alineada con el trabajo que indica que el bienestar psicológico en los jóvenes está directamente relacionado con la calidad de las relaciones interpersonales en su entorno inmediato.

La infraestructura y el acceso a recursos adecuados para promover la salud mental también son cuestiones cruciales. Destacan que, en Ecuador, la falta de recursos en diversas instituciones educativas para atender de manera efectiva los problemas de salud mental en los adolescentes agrava la situación.

Este hallazgo de (Ruiz Ortega y Barrios Martos, 2023) es alarmante, dado que se estima que uno de cada seis adolescentes en el mundo sufre problemas de salud mental, y la insuficiencia de recursos adecuados puede aumentar esta cifra.

Otro punto importante según la (OMS, 2021) necesario las intervenciones psicoeducativas en los entornos escolares, como se mencionó, quienes destacan que el 20% de los adolescentes en el contexto educativo lidian con problemas de salud mental. La implementación de intervenciones adecuadas es esencial no solo para reducir los efectos negativos, sino también para prevenir el empeoramiento de estos trastornos.

El estudio de (Romero y Herly Ruth, 2014) enfatiza la vulnerabilidad de los adolescentes al abuso físico y emocional, indicando que el entorno familiar y las relaciones cercanas pueden jugar un doble papel, tanto como factor de riesgo como factor protector. Este enfoque es vital para comprender cómo el bienestar de los adolescentes se ve profundamente afectado por su entorno psicosocial.

En todo caso, al igual que en investigaciones como la de la Universidad de São Paulo según (Gonzalez Rego, 2012), es evidente que las políticas públicas y las estrategias educativas deben adaptarse a los desafíos que enfrentan los adolescentes en relación a su salud mental. Las políticas que fomentan un entorno educativo y familiar que comprenda mejor el efecto del estrés académico, el uso de las redes sociales y las interacciones familiares son fundamentales para reducir los problemas de salud mental.

A través de esta investigación se evidencia la presión de los estudios, el uso de las redes sociales y las dinámicas familiares son amenazas evidentes para la salud mental de los jóvenes, las



investigaciones indican que existen diversas oportunidades para llevar a cabo intervenciones preventivas. Lo esencial es fortalecer el apoyo de la familia y las instituciones educativas, así como lograr que las políticas públicas se enfoquen en promover el bienestar emocional de los adolescentes.

5. CONCLUSIÓN

Por ende, al analizar estos factores sociales, emocionales y digitales en la salud mental de los adolescentes se pudo visualizar que este revela un panorama complejo, donde varios elementos se interrelacionan para influir en el bienestar psicológico de los jóvenes. Los hallazgos principales de este estudio destacan la presión académica, el uso excesivo de las redes sociales y las dinámicas familiares disfuncionales como factores determinantes en el aumento de la vulnerabilidad a problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión y el estrés.

Se puede recabar que la presión académica emerge como un desencadenante relevante de estrés y ansiedad en los adolescentes, especialmente en aquellos que enfrentan expectativas elevadas por parte de sus familias y su entorno educativo. Esta situación puede afectar negativamente el rendimiento académico y la autoestima, lo que refuerza la necesidad de implementar estrategias de apoyo escolar y emocional.

De esta misma forma, se observa que el uso excesivo de las redes sociales expone a los adolescentes a comparaciones constantes y estándares irreales de éxito y belleza, incrementando su riesgo de desarrollar problemas de salud mental. Por lo tanto, es esencial promover un uso responsable y consciente de estas plataformas, así como fomentar actividades que fortalezcan la autoestima y la percepción positiva de sí mismos.

De acuerdo a la conclusión también se menciona el contexto familiar, por otro lado, juega un papel crucial en la salud mental de los adolescentes. Las familias que ofrecen un ambiente de apoyo, comunicación efectiva y estabilidad emocional tienden a proteger a los jóvenes de los efectos negativos de la presión académica y la influencia de las redes sociales.

Al debatir sobre este tema de investigación también se tienen en cuenta, los entornos familiares disfuncionales pueden exacerbar los problemas psicológicos y sociales, evidenciando la importancia de fortalecer el rol de la familia en la promoción del bienestar emocional.

Para dar paso a la conclusión tenemos que, la revisión de la literatura resalta la necesidad de políticas públicas y programas educativos que aborden la salud mental de los adolescentes de manera integral. La implementación de intervenciones tempranas en el entorno escolar y familiar, junto con el acceso adecuado a servicios de salud mental, es fundamental para reducir la incidencia de trastornos mentales y promover el bienestar psicológico de los jóvenes.

Para nuestra conclusión, la salud mental de los adolescentes se ve influenciada por una serie de factores sociales, digitales y familiares que requieren atención conjunta y coordinada por parte de la familia, la escuela y las instituciones de salud. Abordar estos factores de manera integral y fomentar el desarrollo de estrategias preventivas puede contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de los adolescentes.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Basantes Moscoso, Vollavicencia Narvaez, & Alvear Ortiz. (2021). Ansiedad y Depresion en Adoelscente. Revista UTB. <https://doi.org/https://doi.org/10.36260/rbr.v10i2.1205>
- Campodonico, N. (2022). Una revisión sistemática sobre la salud mental y las problemáticas actuales en la infancia. Revista Perspectiva psicología, 19(2). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9086494.pdf>
- Campodonico, N. M. (2022). Una revisión sistemática sobre la salud mental y las problemáticas actuales en la infancia y la adolescencia. Publicación Perspectivas en psicología. Revista de psicología y ciencias afines, 19(2). Una revisión sistemática sobre la salud mental y las problemáticas actuales en la infancia y la adolescencia
- Cancino Cedeño, E. M., Parraga Mendoza, J. R., & Castillo Peña, D. (2024). Revisión Sistemática Sobre Salud Mental Y Rendimiento Académico. Revista Multidisciplinar Ciencia Latina, 8(2). https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10623
- Casañas, R., & Lalucat, L. (2018). Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la alfabetización emocional de los adolescentes. Revista de estudios de juventud. https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/7._promocion_de_la_salud_mental_l_prevenccion_de_los_trastornos_mentales_y_lucha_contra_el_estigma._estrategias_y_recursos_p_ara_la_alfabetizacion_emocional_de_los_adolescentes.pdf
- Chacha Jara, F. L., & Ormaza Rodas, M. (2019). La importancia de la salud mental en los jóvenes. Revista Juventud y Ciencia Solidaria en el Camino de la Investigacion. https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/25240/1/Rev_Juv_Cie_Sol_1413.pdf
- Cuenca Robles , N. E., Robladillo Bravo, L. M., Maneses La Riva, M. E., & Suyo Vega, J. (2020). Salud mental en adolescentes. Revision Latinoamerica Sistemática. <https://doi.org/DOI:10.5281/zenodo.4403731>
- Garcia Alvarez, D., Hernandez Lalinde, J., & Espinoza Castro, J. F. (2017). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el binestar psicologico. Universidad de Ciencias Sociales y Humanas Simon Bolivar. https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_2_2020/7_salud_mental.pdf
- Gonzalez Rego, B. E. (2012). Problemas emergentes en la salud mental d ela juventud. Madrid: Instituto de la Juventud. https://www.injuve.es/sites/default/files/salud_mental_de_la_juventud.pdf



- Herrera Torres, V., Lopez Ardilla, S., Jessie Archbold, M. J., & Rodriguez Bustamante, A. (2024). Familia y escuela: perspectiva desde la salud mental en la adolescencia. Universidad Catolica Luisamigo Poiesis. <https://doi.org/https://doi.org/10.21501/16920945.4719>
- Lopez Villegas, A., & Sanchez Sandoval, Y. (2024). Intervenciones psicoeducativas sobre salud mental con adolescente en contextos escolares: una revision sistematica. Revista De Psicologia Clinica con Niños y Adolescente, 11(1). <https://doi.org/doi:10.21134/rpcna.2024.11.1.4>
- Martinez, P., Jimenez Molina, A., Mac Ginty, S., Martinez, V., & Rojas, G. (2021). Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión de alcance con meta-análisis. Revista Scielo Terapia Psicologica, 39(3). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082021000300405>
- OMS. (17 de Noviembre de 2021). Organizacion Mundial de la Salud . Salud Mental del adolescente: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Paredes Naranjo, K., & Campodonico. (2024). Enfermedades mentales como componentes de la Salud Humana en adolescentes. Jorarl Of the Academy and Sociales Reserch, 4(2). <https://doi.org/https://orcid.org/0009-0000-5997-7551>
- Romero, A., & Herly Ruth. (4 de Marzo de 2014). Los problemas de salud mental en los adolescentes, el derecho a la salud en la actual política de salud y el papel del profesional. Investigacion en Enfermeria: Imagen y Desarrollo Revista Cientifica Javeriana, 13(1). <https://www.redalyc.org/pdf/1452/145221282005.pdf>
- Ruiz Ortega, A. M., & Barrios Martos, P. M. (2023). Revision sistematica sobre inteligencia emocional y bienestar en adoelscente. Articulo teoricos escritos de psicologia, 16(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v16i1.16060>
- Sevilla Rodriguez, A. J., Aparicio Garcia, M. E., & Limiñana Gras, R. M. (2019). La Salud de Adolescentes y Adultos Transgénero: Revisión Sistemática desde la perspectiva de genero. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación -, 1(50). <https://doi.org/https://doi.org/10.21865/RIDEP50.1.01>
- Stringaris, A., Fresno, C., Flores, E., & Batle, S. (2021). Una mirada a la salud mental de los adolescente "claves para comprenderlos y acompañarlos" (Vol. 42). Barcelona, España: Faros Sant Joan De Deu. https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7455_d_Mirada-SaludMental-Adolescentes.pdf



Financiación: Los autores declaran que este estudio no recibió ningún tipo de financiación externa por parte de agencias públicas, privadas, ni de organizaciones sin ánimo de lucro. Todas las actividades de investigación, análisis y desarrollo fueron realizadas con recursos.

Conflicto de Intereses: Los autores declaran que no tienen conflictos de intereses relacionados con este estudio y que han cumplido con los estándares éticos requeridos por esta revista. Asimismo, garantizan que este trabajo es original y no ha sido publicado previamente, ni de forma parcial ni total, en ninguna otra publicación.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA:

1. Conceptualización: xxxxxx Nombres de los autores
2. Curación de datos: xxxxxx
3. Análisis formal: xxxxxx
4. Adquisición de fondos: xxxxxx
5. Investigación: xxxxxx
6. Metodología: xxxxxx
7. Administración del proyecto: xxxxxx
8. Recursos: xxxxxx
9. Software: xxxxxx
10. Supervisión: xxxxxx
11. Validación: xxxxxx
12. Visualización: xxxxxx
13. Redacción – borrador original: xxxxxx
14. Redacción – revisión y edición: xxxxxx