

Bienestar mental en adolescentes: un desafío compartido entre familia y escuela



Enzo Arias
Psicólogo

La salud mental de los adolescentes se ha transformado en una preocupación creciente para familias y comunidades educativas. Cada inicio de año escolar suele reactivar este debate, especialmente cuando aparecen casos de ansiedad, conflictos entre estudiantes o acoso escolar. Sin embargo, es importante partir de la premisa que no todo comportamiento adolescente debe ser interpretado como un problema psicológico. La adolescencia es, por naturaleza, una etapa de cambios, tensiones y búsqueda de identidad.

Para muchos estudiantes, volver a clases no es necesariamente algo que disfruten. En general, lo que más valoran del colegio es el encuentro con sus compañeros. Por eso, que un joven diga que no quiere ir a clases no siempre es motivo de alarma. La preocupación surge cuando ese rechazo está acompañado de miedo o angustia hacia otros estudiantes o situaciones dentro del establecimiento. En esos casos, podría tratarse de episodios de acoso escolar u otros conflictos que afectan su bienestar emocional.

Las señales de alerta suelen aparecer de forma progresiva. Cambios en el sueño, en el apetito, abandono de actividades que antes disfrutaban o conductas más irritables pueden indicar que algo no está bien. En estas situaciones, más que la vigilancia permanente, lo importante es que exista un vínculo de confianza que permita al adolescente sentirse escuchado y acompañado.

La adolescencia es una etapa que combina aspectos biológicos y culturales. Desde el punto de vista físico suele comenzar alrededor de los 12 años, pero su término es más difuso y puede extenderse hasta los 25 o incluso 29 años, dependiendo del contexto social. Durante este período los jóvenes viven una tensión constante debido a que desean mantener aspectos de la infancia, pero al mismo tiempo exigen ser tratados como adultos.

En este escenario, el rol de la familia es clave. En las últimas décadas los estilos de crianza han cambiado notablemente. Se pasó

de modelos autoritarios, con castigos y poca cercanía emocional, a estilos más permisivos o sobreprotectores. En muchos casos, los padres han intentado convertirse en "amigos" de sus hijos, evitando imponer límites. Sin embargo, diversos especialistas coinciden en que el estilo más efectivo es el democrático, es decir, aquel que combina afecto, normas claras y autoridad. Los adolescentes necesitan apoyo, pero también orientación y estructura.

Otro factor relevante es el impacto de la tecnología y las redes sociales. Estas plataformas han transformado la forma en que los jóvenes se relacionan y acceden a la información. La inmediatez con la que reciben estímulos puede reducir su tolerancia a la frustración y generar mayor ansiedad cuando las cosas no ocurren con la rapidez esperada. Además, el mundo digital puede amplificar situaciones de ciberacoso, que en algunos casos han tenido consecuencias muy graves.

Frente a esto, la supervisión parental resulta fundamental. Mientras los adolescentes dependen de sus familias, los padres tienen la responsabilidad de acompañar y orientar el uso de la tecnología. No se trata de invadir su privacidad, sino de guiarlos y enseñarles a actuar con responsabilidad y empatía en los entornos digitales.

La escuela también cumple un rol decisivo. Hoy muchos establecimientos cuentan con manuales de convivencia y equipos de apoyo psicológico para prevenir y enfrentar situaciones de acoso. No obstante, estas herramientas solo funcionan cuando existe colaboración entre docentes, estudiantes y familias.

El bienestar mental adolescente no depende de un solo factor, sino de un conjunto de relaciones y experiencias. El desafío actual no es evitar que los jóvenes enfrenten dificultades, sino ayudarlos a desarrollar resiliencia, tolerancia a la frustración y habilidades para enfrentar los desafíos de la vida. En esa tarea, familia y escuela deben trabajar de manera conjunta para formar jóvenes más seguros, empáticos y preparados para el futuro.