

Bienestar y salud mental en jóvenes: una perspectiva necesaria

Rodrigo Burgos Director Carrera de Terapia Ocupacional Universidad de Las Américas

La Organización Mundial de la Salud (OMS), desde el año 2020, conmemora el 2 de marzo como el Día Mundial del Bienestar Mental de los Adolescentes, buscando sensibilizar y educar a la población respecto a los trastornos mentales de este grupo etario.

El bienestar se construye a partir de experiencias personales, relaciones familiares e interacciones sociales y se entrelaza con el nivel socioeconómico y los estilos de vida. La percepción de bienestar mental, por otro lado, se vincula con la capacidad de afrontar desafíos y mantener una visión positiva del existir.

Diversos escenarios, como la violencia intrafamiliar y en el pololeo, el bullying escolar, las presiones para conformar una identidad sexo-genérica acorde a expectativas socioculturales, entre otras, pueden alterar el bienestar psicológico de los jóvenes. Además, las redes sociales pueden exacerbar patrones de comportamiento y aspiraciones, contribuyendo a la generación de problemas mentales.

Por lo mismo, detectar conductas de alerta es crucial para ofrecer un tratamiento precoz. La falta de intervenciones puede afectar negativamente el desarrollo en la vida adulta y limitar las posibilidades de alcanzar una mayor plenitud psicológico. Entonces, es necesario que quienes interactuamos con jóvenes asumamos la responsabilidad de ser observadores atentos y facilitadores de apoyo.

Para lograr esto, es esencial fomentar hábitos saludables, como establecer rutinas de descanso y sueño, promover el ejercicio regular, adoptar una alimentación balanceada y reducir el consumo de alcohol y drogas. Además, se debe promover el desarrollo de habilidades socioemocionales que les permitan gestionar sus sentimientos y resolver conflictos. Desde la perspectiva de la Terapia Ocupacional, la participación en actividades de interés, como el arte, el

deporte, la música o participar en grupos, resulta beneficioso. La interacción social proporciona un espacio para el desarrollo de roles, se entretajan redes de apoyo, transformándose en un factor protector para la salud mental.

La creación de espacios seguros y de confianza es primordial para que los jóvenes expresen libremente sus emociones y preocupaciones. Si bien los pares desempeñan un papel crucial, la intervención de adultos significativos y referentes, especialmente cuando la familia no puede abordar las inquietudes, se vuelve trascendental. Asimismo, buscar ayuda con profesionales de salud mental se presenta como una opción valiosa y necesaria.

También resulta sustancial el incremento de políticas públicas, puesto que adolescentes que enfrentan desafíos como los ya mencionados, son una población particularmente vulnerable y propensa a vivir procesos de exclusión social y discriminación.

Construir un futuro más saludable y satisfactorio en materia de salud mental, será determinante para garantizar que los jóvenes puedan enfrentar los obstáculos con resiliencia y alcanzar su máximo bienestar.

