

## **Educación y salud mental de los adolescentes**

Escrito por Amarins Edens

Traducido por Nicolás Fernández-Parrondo

Uno de los problemas más frecuentes entre los adolescentes de todo el mundo es el de la salud mental. Según la OMS, el suicidio constituye actualmente la cuarta causa de mortalidad entre los adolescentes, y está previsto que aproximadamente el 14 % de los jóvenes de entre 10 y 19 años padezcan algún trastorno mental<sup>1</sup>. Aunque son muchas las causas de los altos índices de enfermedad mental entre los adolescentes, incluidos los evidentes cambios hormonales que acompañan a la pubertad, una de las principales causas es la escuela: entre las presiones académicas, los altos niveles de estrés y la presión del grupo, son muchas las formas en que la escuela afecta negativamente a la salud mental de los adolescentes. Este artículo pretende analizar cómo la educación influye en la salud mental, así como el modo en que los centros escolares pueden ayudar mejor a los adolescentes que padecen problemas de ese tipo.

La cuestión de la salud mental de los adolescentes es hoy más pertinente que nunca; la tasa de suicidio de los adolescentes se ha triplicado desde 1952<sup>2</sup>, y los adolescentes son ahora especialmente vulnerables debido a las presiones académicas, las redes sociales y su escasa capacidad para afrontar problemas de diversa índole. Las presiones académicas van en aumento y se han extendido también a las actividades extraescolares, las redes sociales promueven una imagen corporal inalcanzable, y muchos adolescentes no saben cómo hacer frente a esos factores de estrés<sup>3</sup>. La presión académica en las escuelas puede ocasionar problemas de salud mental, lo que a su vez puede hacer que el estudiante obtenga peores resultados escolares y ello se convierta en el principio de una espiral descendente. El más común de los diversos tipos de enfermedad mental que padecen los adolescentes son los trastornos de ansiedad, que afectan al 4,6 % de los jóvenes de entre 15 y 19 años de edad. Las demás enfermedades mentales más frecuentes entre los adolescentes son la depresión (2,8 %), el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) (2,4 %) y los trastornos de conducta (2,4 %)<sup>1</sup>.

Si bien la salud mental de los estudiantes había comenzado a deteriorarse ya antes de la pandemia, el aislamiento y el aprendizaje en línea no hicieron más que empeorarla. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el 37 % de los estudiantes declararon tener una mala salud mental debido a la pandemia de enfermedad por coronavirus (COVID-19), y el 44 % afirmó sentirse triste y desesperanzado de forma persistente a lo largo

---

<sup>1</sup> "Salud mental del adolescente". Organización Mundial de la Salud, 17 de noviembre de 2021, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

<sup>2</sup> Rogers, Susan. "Do School-Based Mental Health Services Make Sense?" Universidad de Purdue, [www.purdue.edu/hhs/hdfs/fii/wp-content/uploads/2015/07/s\\_dcfis23report.pdf](http://www.purdue.edu/hhs/hdfs/fii/wp-content/uploads/2015/07/s_dcfis23report.pdf).

<sup>3</sup> "Datos y estadísticas sobre salud mental en adolescentes". Adolescent Wellness Academy, [adolescentwellnessacademy.com/teen-mental-health-facts-statistics/](http://adolescentwellnessacademy.com/teen-mental-health-facts-statistics/).

del año<sup>4</sup>. Sin embargo, muchos estudiantes reconocieron que lo que les ayudaba era el sentimiento de "conexión con la escuela", es decir, la sensación de pertenencia y de que allí se les prestaba atención. Según los CDC, los jóvenes que decían sentirse así eran menos propensos a estar tristes o desesperanzados durante esa época: entre los que dijeron sentirse conectados con los adultos y los compañeros de la escuela, sólo el 35 % declaró haberse sentido constantemente triste y desesperanzado, mientras que el 55 % de los que no declararon sentirse así manifestaron una sensación constante de tristeza y desesperanza. Aun así, los efectos de la pandemia en la salud mental son significativos, y todavía pueden apreciarse vestigios de ese periodo en el estado actual de la salud mental de los adolescentes<sup>4</sup>.

El estigma que rodea la salud y las enfermedades mentales es un gran problema a nivel mundial, ya que estos estigmas pueden hacer que la gente desprecie a quienes las padecen y dificultar mucho el mantenimiento de una conversación sobre estos temas. El estigma que rodea a la salud mental suele hacer que quienes tienen este tipo de problema se sientan avergonzados y culpables, lo cual hace que tengan miedo de contar sus experiencias a los demás. En entornos y comunidades estigmatizados, la gente tiene miedo de pedir ayuda, lo que a menudo conduce a mayores tasas de suicidio y problemas de salud mental de por vida<sup>5</sup>. Por ello, una de las mejores medidas para prevenir esta situación es educar a la población en materia de salud mental. Al aumentar el conocimiento de los síntomas, es más fácil para los profesores y alumnos reconocer cuándo un estudiante o compañero tiene dificultades. Además, el aprendizaje curricular puede ayudar a desestigmatizar el entorno y desarrollar un ambiente seguro y de apoyo, que facilite la conversación de los adolescentes con sus compañeros o que estos pidan ayuda sobre cuestiones que afectan a su estado de salud mental.

Si bien está claro que la salud mental es un problema de orden mundial y que hay que hacer algo al respecto, los actuales sistemas de tratamiento que existen en los Estados Unidos son ineficaces. Mientras que el 73 % de los padres estadounidenses afirman que sus hijos podrían beneficiarse de recibir asesoramiento en materia de salud mental, sólo aproximadamente el 40 % de los adolescentes con depresión recibieron tratamiento en 2022<sup>6</sup>. Los padres suelen verse limitados por su situación socioeconómica, así como por la falta de acceso a los tratamientos, y a su vez los adolescentes con dificultades suelen tener miedo de pedir ayuda. En la actualidad no hay suficientes orientadores en los Estados Unidos, ya que la media es de 415 estudiantes por orientador, cuando no debería haber más de 250<sup>7</sup>. El efecto de esta falta de apoyo en quienes padecen problemas de salud mental es que, cuando estos problemas no se tratan, pueden dar lugar a comportamientos problemáticos que, en casos extremos, se materializan en conductas

---

<sup>4</sup> "New CDC Data Illuminate Youth Mental Health Threats during the COVID-19 Pandemic." Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 31 marzo de 2022, [www.cdc.gov/media/releases/2022/p0331-youth-mental-health-covid-19.html#:~:text=According%20to%20the%20new%20data,hopeless%20during%20the%20past%20year](https://www.cdc.gov/media/releases/2022/p0331-youth-mental-health-covid-19.html#:~:text=According%20to%20the%20new%20data,hopeless%20during%20the%20past%20year).

<sup>5</sup> "Reducing Mental Health Stigma in Schools." ReachOut, [schools.au.reachout.com/articles/reducing-mental-health-stigma-in-schools](https://schools.au.reachout.com/articles/reducing-mental-health-stigma-in-schools).

<sup>6</sup> Flannery, Mary Ellen. "Mental Health in Schools: The Kids Are Not All Right." National Education Association, [www.nea.org/advocating-for-change/new-from-nea/mental-health-schools-kids-are-not-all-right](https://www.nea.org/advocating-for-change/new-from-nea/mental-health-schools-kids-are-not-all-right).

<sup>7</sup> Rix, Kate. "The Benefits of Mental Health Programs in Schools." US News, [www.usnews.com/education/k12/articles/the-benefits-of-mental-health-programs-in-schools](https://www.usnews.com/education/k12/articles/the-benefits-of-mental-health-programs-in-schools). Consultado el 15 de noviembre de 2022.

delictivas e ilegales. Por ello se calcula que el 60 % de los adolescentes que actualmente se encuentran en centros de detención de menores tienen problemas mentales, emocionales y de comportamiento<sup>8</sup>. Otra consecuencia de no abordar el problema de la salud mental de los adolescentes es que a menudo este se prolonga hasta la edad adulta. De hecho, el 50 % de los casos que se prolongan a lo largo de toda la vida comienzan a los 14 años de edad<sup>3</sup>.

La prestación de apoyo a la salud mental en la escuela es una solución muy eficaz, y actualmente el 70 % de los adolescentes que buscan y reciben apoyo en materia de salud mental lo obtienen a través de la escuela<sup>7</sup>. Entre las muchas ventajas de este sistema cabe destacar que los adolescentes no necesitan pedir ayuda a sus padres, lo que significa que incluso si existe un cierto estigma en torno al tema en el hogar de un estudiante, éste podría seguir recibiendo tratamiento. El apoyo a la salud mental en la escuela también aumenta la accesibilidad y, puesto que no hay costes para los padres, reduce las diferencias socioeconómicas en lo que respecta a la prestación de apoyo en materia de salud mental. Por último, se ha demostrado que la prestación de apoyo a la salud mental en la escuela produce mejores resultados ya que los orientadores pueden centrarse más en el rendimiento académico y, por tanto, evaluar mejor la situación del alumno.

Si bien la educación puede ser un factor que contribuya a la mala salud mental de los estudiantes debido a la presión académica y del grupo, las escuelas también pueden formar parte de la solución al persistente problema de la salud mental de los adolescentes. Instituir un sistema de apoyo a la salud mental en la escuela reduciría las diferencias socioeconómicas y haría más accesible la prestación de apoyo a la salud mental, e incorporar el tema de la salud mental a los planes de estudios reduciría el estigma en torno a estas cuestiones y facilitaría que los estudiantes pidan ayuda cuando tengan problemas con su propia salud mental.

---

<sup>8</sup> Rogers, Susan. "Do School-Based Mental Health Services Make Sense?" Universidad de Purdue, [www.purdue.edu/hhs/hdfs/fii/wp-content/uploads/2015/07/s\\_dcfis23report.pdf](http://www.purdue.edu/hhs/hdfs/fii/wp-content/uploads/2015/07/s_dcfis23report.pdf).