



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

SEMINARIO DE GRADUACION

Factores de riesgo que desestabilizan la salud mental de los adolescentes universitarios

AMADOR, J; ARROLIGA, D; CARTER, H.

Tutora

PhD. Cristhyam Eliuth Núñez Aguilar

CENTRO UNIVERSITARIO REGIONAL DE CHONTALES

Universidad del Pueblo y para el Pueblo!



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

**Área de Conocimiento
Centro Universitario Regional de Chontales**

Recinto Universitario “Cornelio Silva Argüello”

**Factores de riesgo que desestabilizan la salud mental de los
adolescentes universitarios**

Seminario de graduación para optar al grado de licenciada/o
Licenciatura en Enfermería Materno Infantil

Autor/es

Amador Jerling Ramón

Jerlinga59@gmail.com

Arroliga Denis Enrique

Arroligadenis4@gmail.com

Cárter León Hiskra Monserrat

iskramonssecarter@gmail.com

Tutora

PhD. Cristhyam Eliuth Núñez Aguilar

Cristhyam.nuñez@unan.edu.ni

Diciembre, 2024

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a Dios quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A nuestros seres queridos quienes por ellos somos lo que somos hoy. Gracias por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles y por apoyarnos con los recursos necesarios para poder estudiar.



AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi madre, Lilliam Arroliga Arroliga, por su amor incondicional y su apoyo constante. Tu fortaleza y dedicación han sido una fuente de inspiración en cada paso de este viaje.

A mi abuelo, José Arroliga Robleto, quien, aunque ya no está con nosotros, siempre estará presente en mi corazón. Agradezco las enseñanzas y el legado que me dejaste, que me han guiado y motivado en los momentos difíciles.

A mi padre, Santos Manuel Aguirre, por su aliento y por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia. Tu apoyo ha sido fundamental en este camino.

Y a mi hermano, Wilfredo José Pichardo Arroliga, por ser un compañero incondicional y un gran apoyo emocional. Tu presencia ha hecho que este proceso sea más llevadero y significativo.

Gracias a todos ustedes por ser mi fuerza y motivación. Este logro es también de ustedes

Denis Enrique Arroliga

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer primeramente a Dios, por darme la vida y la fortaleza para seguir adelante a pesar de todos los retos y desafíos que he tenido que enfrentar en el transcurso de mi formación profesional.

A mi madre **María Magdalena Amador Martínez**, quien es la mujer que me ha apoyado y me ha guiado por el camino del saber, siendo mi inspiración cada día

A mí Abuela, mi ángel en el Cielo **María Dolores Amador** quien me inspiro a tomar la decisión y valentía para llevar a cabo esta hermosa carrera.

A mi familia por el apoyo y facilitarme las condiciones necesarias para hacer realidad mi sueño, aspiraciones y metas.

También quiero agradecer a mi centro de trabajo (Alcaldía de Juigalpa) por su comprensión y apoyo para facilitarme el tiempo necesario, para culminar con éxito mi carrera universitaria.

A la Comunidad Educativa de Universidad Nacional Cur Chontales por la disponibilidad, paciencia y colaboración durante el proceso de aprendizaje en esta mi estadía Universitaria.

Jerling Ramón Amador.

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de investigación le agradezco primeramente a Dios, quien es la base esencial de la vida, quien guió cada paso realizado para la culminación de esta etapa educativa, sin el nada de esto fuese posible.

A Olga Lazo López, mi abuelita materna y mi segunda madre, quien es el pilar de toda mi familia quien ha estado presente desde mis primeros pasos, mi primeras alegrías, tristezas y grandes triunfos. Ella es el soporte en todo mi caminar y me ha mostrado que el amor incondicional si existe. Su confianza en mis capacidades me ha motivado a alcanzar esta meta.

A mi madre Sayda Luz León Lazo, quien sembró la semilla de confianza, me apoyo y oriento en cada decisión tomada, gracias por permitir realizar mis estudios, y por instruirme a luchar día a día para cumplir con mis objetivos de vida.

A mis demás familiares, mi fuente inagotable de amor y apoyo, les agradezco por creer en mí y por estar siempre a mi lado, celebrando mis logros y animándome en los momentos difíciles.

Hiskra Monsserrat Carter León

Valoración del docente (Carta aval)

El presente trabajo de investigación documental se ha redactado como parte de una modalidad de graduación para optar al título de Licenciatura en Enfermería Materno Infantil, la línea de investigación corresponde a SAL – 2 Salud pública, como sublínea es SAL -2.3 Salud mental, discapacidad e inclusión y el tema general es: **Factores de riesgo que desestabilizan la salud mental de los adolescentes universitarios**

El objetivo principal de esta investigación es profundizar en los conocimientos actuales sobre el tema, con especial énfasis en la documentación relevante y actualizada tanto a nivel nacional como internacional. Cabe resaltar que el estudio se enfoca en un tema de gran relevancia para la atención de grupos prioritarios en nuestro contexto social y sanitario.

Se considera que las estudiantes han cumplido con los requisitos metodológicos establecidos en la normativa vigente para la modalidad de graduación de nuestra institución, por lo que se autoriza la presentación del trabajo ante el tribunal examinador correspondiente de los siguientes estudiantes:

Br. Amador Jerling Ramón.

Br. Arroliga Denis Enrique.

Br. Cáster León Hiskra Monserrat

Dado en la ciudad de Juigalpa, Chontales el día 1 del mes de diciembre del año 2024.



PhD. Cristhyam Eliuth Nuñez Aguilar.

Docente

UNAN- Managua/CUR-Chontales.

Resumen

La salud mental de los adolescentes es un tema de creciente preocupación en la sociedad contemporánea. Diversos factores pueden influir significativamente en el bienestar emocional de los jóvenes, impactando directamente en su desempeño académico, relaciones sociales y desarrollo personal.

Investigaciones recientes han destacado la importancia de ciertos factores protectores para la salud mental adolescente. Entre ellos se encuentran las relaciones familiares sólidas, el desarrollo de habilidades sociales efectivas, la práctica regular de actividad física, la capacidad para expresar empatía y compasión, la resiliencia ante las adversidades y una autoestima positiva. Estos elementos pueden actuar como amortiguadores ante los desafíos propios de la adolescencia, promoviendo un desarrollo saludable.

Sin embargo, también existen factores de riesgo que pueden comprometer la salud mental de los adolescentes. El estrés académico excesivo, el uso indiscriminado de redes sociales, el agotamiento emocional y las demandas laborales prematuras son algunos ejemplos de estos factores. La exposición prolongada a estos estímulos puede desencadenar trastornos mentales como el trastorno bipolar, así como problemas de ansiedad y depresión.

Comprender la compleja interacción entre los factores protectores y de riesgo es fundamental para el diseño de intervenciones efectivas dirigidas a promover el bienestar mental de los adolescentes. Invertir en la salud mental de los jóvenes no solo beneficia a los individuos, sino que también tiene un impacto positivo a largo plazo en la sociedad.

Palabras clave: Riesgo, Mental, Adolescentes, Factores, Salud

Contenido

1. Introducción	11
2. Justificación	13
3. Objetivos	14
3.1 Objetivo General	14
3.2 Objetivo Específicos	14
4. Marco teórico	15
4.1 Salud mental	15
4.2 Factores que contribuyen en la salud mental de los adolescentes.....	17
4.2.1 Relaciones Intrafamiliares	17
4.2.2 Habilidades sociales	17
4.2.3 Ejercicio Físico	17
4.2.4 Compasión	18
4.2.5 Resiliencia	18
4.2.6 Tolerancia	19
4.2.7 Autoestima.....	19
4.2.8 Apego Seguro	19
4.3 Factores que afectan la salud Mental	20
4.3.1 Estrés Académico	20
4.3.2 Redes sociales	20
4.3.4 Agotamiento emocional.....	21
4.3.5 Estrés laboral	21

4.3.6 Discriminación.....	21
4.3.7 Traumas	22
4.4. Principales trastornos de los adolescentes.....	23
4.4.1 Trastorno Bipolar.....	23
4.4.2 Estrés	24
4.4.3 Depresión.....	24
4.4.4 Ansiedad	25
4.4.5 Trastorno obsesivo compulsivo	25
5. Material y método	26
6. Muestra	27
7. Registro de Información	28
8. Referencias bibliográficas.....	34
9. Criterio de inclusión y Artículo	36
10. Conclusión	38
11. Bibliografía	40

1. Introducción

La salud mental de los adolescentes universitarios es un tema de creciente importancia en la sociedad actual, ya que las universidades son entornos que, aunque promueven el aprendizaje y el desarrollo personal, también pueden ser fuentes significativas de estrés y presión. En los últimos años, se ha observado un aumento en los problemas de salud mental entre los estudiantes universitarios, lo que subraya la necesidad de comprender los factores de riesgo que pueden desestabilizar su bienestar emocional. Este fenómeno no solo afecta la vida académica de los estudiantes, sino que también repercute en su vida social y personal, lo que hace esencial abordar este tema desde una perspectiva integral.

Investigaciones previas han demostrado que los estudiantes universitarios enfrentan una serie de estresores que pueden contribuir a la aparición de trastornos mentales. Según un estudio realizado por la American College Health Association, aproximadamente el 30% de los estudiantes universitarios reportan síntomas de ansiedad y depresión. Estos hallazgos resaltan la necesidad de investigar más a fondo los factores que desencadenan estas condiciones, como la carga académica, la falta de apoyo social y las preocupaciones financieras. Investigaciones actuales, por su parte, están comenzando a explorar la relación entre el bienestar emocional y las estrategias de afrontamiento, así como la influencia del entorno universitario en la salud mental de los estudiantes. (Ramos, 2019)

El problema radica en que muchos estudiantes no son conscientes de los factores de riesgo que pueden afectar su salud mental, lo que puede llevar a una falta de intervención temprana y a un deterioro de su bienestar general. Para abordar esta situación, se adopta un enfoque multidimensional que incluye la identificación de estos factores, la promoción de la salud mental y la implementación de programas de apoyo e identificadosn las universidades. Este enfoque no solo busca reducir los niveles de estrés y ansiedad, sino también crear un ambiente que fomente el bienestar emocional de los estudiantes.

En este contexto, es fundamental reconocer que la salud mental no es un tema aislado, sino que está intrínsecamente ligado a otros aspectos de la vida universitaria. Por lo tanto, la colaboración entre estudiantes, instituciones y profesionales de la salud es crucial para abordar de manera efectiva este problema. La identificación de los factores de riesgo y la implementación de estrategias de prevención no solo beneficiarán a los estudiantes en su vida académica, sino que también tendrán un impacto positivo en su futuro personal y profesional.

El presente documento se centra en la identificación y análisis de los factores de riesgo que desestabilizan la salud mental de los universitarios. A lo largo de los siguientes párrafos, se explorarán los principales estresores que enfrentan los estudiantes, así como las estrategias que pueden implementarse para mitigar su impacto. Se presentan diferentes investigaciones y se discutirán las mejores prácticas adoptadas por diversas instituciones educativas. Además, se ofrecerán recomendaciones para la creación de entornos universitarios más saludables, que prioricen el bienestar mental de los estudiantes y promuevan su desarrollo integral.

A lo largo del documento, se profundizará en cada uno de los factores de riesgo , comenzando por la carga académica y la presión por el rendimiento. Se analizarán las tasas de fracaso académico y su relación con la salud mental, así como las experiencias de estudiantes que han enfrentado estos desafíos. Asimismo, se abordará el papel del apoyo social, tanto de compañeros como de familiares, y cómo la falta de este puede agravar los problemas de salud mental.

Es fundamental que las universidades reconozcan la necesidad de crear un entorno que fomente la salud mental y el desarrollo personal de los estudiantes. Esto no solo beneficiará a los individuos, sino que también contribuirá a enriquecer la dinámica y la cultura de toda la comunidad académica. Brindar a los jóvenes un espacio seguro y de apoyo durante esta etapa crucial de sus vidas puede tener un impacto duradero en su bienestar y en su capacidad para alcanzar el éxito tanto en el ámbito académico como en el personal.

La salud mental de los universitarios es un tema crítico que merece atención y acción. Al comprender mejor las necesidades y desafíos que enfrentan los jóvenes, las universidades podrán diseñar e implementar estrategias efectivas para apoyar y empoderar a su comunidad estudiantil. Esta investigación documental busca promover una mayor conciencia sobre esta problemática, con el fin de que las instituciones educativas puedan abordarla de manera integral y proactiva.

2. Justificación

La investigación sobre los factores de riesgo que desestabilizan la salud mental de los adolescentes es de gran importancia, dado que aborda un tema crítico en el bienestar de las generaciones futuras. Al explorar estos factores, se pueden identificar las causas subyacentes que afectan a un gran segmento de la población juvenil. Esta investigación es fundamental para desarrollar estrategias efectivas que promuevan un entorno más saludable para los adolescentes, mejorando así su calidad de vida y su capacidad para enfrentarse a los retos futuros.

Este estudio tiene gran importancia por su amplitud y una parte esencial de la salud mental, identificando los factores ya que los problemas de salud mental pueden afectar el rendimiento académico, la asistencia a la escuela, las relaciones sociales

Su valor radica en la profundidad del análisis que realiza sobre los factores de riesgo que afectan la salud mental de los adolescentes. Al proporcionar este panorama detallado, se espera que las instituciones pertinentes puedan identificar áreas prioritarias de intervención y optimizar el uso de sus recursos. De esta manera, podrán mejorar la efectividad de los programas y políticas existentes, orientándolos de manera más precisa a las necesidades particulares de los jóvenes. En lugar de ofrecer recetas predefinidas, este estudio documental busca catalizar un enfoque más estratégico e informado para abordar los desafíos de salud mental en la adolescencia.

Al recopilar y organizar la investigación previa, este estudio sienta las bases para que futuros investigadores puedan construir sobre estos hallazgos. De este modo, se apoya el avance de teorías y modelos que buscan explicar la dinámica de la salud mental en la adolescencia, fomentando un diálogo académico continuo y fructífero.

En lugar de generar nuevo conocimiento sobre factores de riesgo, el valor de este trabajo radica en su capacidad para sintetizar y consolidar la evidencia existente, facilitando que otros académicos puedan profundizar y desarrollar aún más la comprensión de este fenómeno complejo.

Al sintetizar la evidencia previa, este trabajo nos permite obtener una visión integral y detallada del fenómeno, sentando las bases para que, en el futuro, podamos identificar vacíos en el conocimiento y plantear nuevas líneas de investigación que profundicen en la comprensión de los factores que afectan el bienestar mental de los jóvenes. Además, el proceso de realizar esta revisión nos brinda la oportunidad de desarrollar habilidades valiosas, como el análisis crítico, la síntesis de información y la redacción académica, las cuales serán de gran utilidad en nuestras trayectorias profesionales, consolidando nuestros conocimientos, fortaleciendo nuestras capacidades investigativas y abriendo camino para futuras indagaciones en torno a la salud mental adolescente.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

- Analizar los factores de riesgo que desestabilizan la salud mental de los adolescentes universitarios

3.2 Objetivo Específicos

- Describir las metodologías y resultados de las investigaciones publicadas en los últimos años sobre la salud mental de los adolescentes.
- Enumerar los factores que contribuyen en la salud mental de los adolescentes.
- Determinar los factores de riesgo que afectan a la salud mental.
- Enlistar los principales problemas de salud mental que presentan los adolescentes

4. Marco teórico

4.1 Salud mental

En la actualidad la salud mental es un tema relevante para los docentes, pues constituye una situación limitante para lograr potenciar sus competencias profesionales y sociales. (Robles, 2020)

Hoy en día, la salud mental de los estudiantes es un tema que está ganando mucha atención, y con razón. Muchos docentes se están dando cuenta de que el bienestar emocional de sus alumnos es clave para que puedan desarrollar al máximo sus habilidades, tanto profesionales como sociales.

Es importante comprender que la vida de los adolescentes puede ser bastante estresante. Entre las clases, los exámenes, las actividades extracurriculares y, por supuesto, la presión de construir un futuro, los estudiantes a menudo se sienten abrumados. Esta carga puede afectar no solo su rendimiento académico, sino también sus relaciones personales y su autoestima.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), reporta que la tasa de mortalidad en los jóvenes, ha aumentado en América Latina, siendo el suicidio una de las principales causas, que representan el 30%. Al respecto, el trastorno mental representa una de las causas con el 16% de la carga mundial. En ese sentido, el 50% no fueron diagnosticados ni tratados a tiempo, generando así uno de los motivos de suicidio a nivel mundial; la misma organización estima que en el año 2020, las víctimas podrían ascender a 1,5 millones. (Robles, 2020)

Es alarmante, pero la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha puesto sobre la mesa un tema que no podemos ignorar: la tasa de mortalidad entre los jóvenes en América Latina está en aumento, y el suicidio se ha convertido en una de las principales causas de muerte, representando nada menos que el 30% de los casos. Esto es algo que debería preocuparnos a todos.

Cuando hablamos de salud mental, es importante recordar que no es solo un tema de adultos. Los trastornos mentales también afectan a nuestros jóvenes, y la OMS señala que estos trastornos representan el 16% de la carga mundial. Lo más preocupante es que, de todas esas personas que necesitan ayuda, un 50% no son diagnosticados ni tratados a tiempo. Esto crea un círculo vicioso que puede llevar a decisiones fatales.

Otras investigaciones revelan que la salud es definida como el estado de bienestar integral percibido por la persona, así pues, la salud mental va más allá de la ausencia de síntomas psicopatológicos, se considera un continuo entre la enfermedad y el estado ideal del individuo en las mejores condiciones posibles; es decir, es la capacidad para el disfrute de recursos personales que permitan un funcionamiento óptimo en el contexto sociocultural, así como resistir adversidades y florecer a lo largo del ciclo vital. (Espinosa-Castro, 2020)

Cuando hablamos de salud, a menudo pensamos en no estar enfermo, pero la realidad es que la salud es mucho más que eso. De hecho, se puede definir como un estado de bienestar integral que cada persona percibe de manera diferente. Y cuando se trata de salud mental, la cosa se vuelve aún más interesante.

La salud mental no es simplemente la ausencia de problemas psicológicos. En realidad, es un continuo que va desde la enfermedad hasta un estado ideal de bienestar. Es como una escala: en un extremo están las dificultades y en el otro, la plenitud. Así que, en lugar de pensar que solo los que tienen diagnósticos serios están lidiando con problemas de salud mental, hay que entender que todos estamos en esta escala de alguna manera.

El bienestar psicológico desde un enfoque relacional que converge en seis elementos que lo constituyen en sí mismo, orientados al funcionamiento óptimo, desarrollo psíquico adecuado y, por supuesto, al crecimiento personal. Específicamente, los elementos que definen al bienestar psicológico son: auto aceptación y sensación de autonomía en la vida personal, dominio sobre el ambiente, relaciones sociales positivas, propósito en la vida y sensación de crecimiento personal. (Espinosa-Castro, 2020)

Cuando hablamos del bienestar psicológico, a menudo, pensamos que se trata solo de estar bien emocionalmente, pero en realidad, es un concepto mucho más profundo y complejo. Desde un enfoque relacional, podemos ver que el bienestar psicológico se compone de seis elementos clave que nos ayudan a funcionar de manera óptima, desarrollarnos como personas y, sobre todo, crecer en nuestra vida diaria.

Primero, está la auto aceptación. Este es un aspecto fundamental porque implica querernos tal como somos, con nuestras fortalezas y debilidades. Cuando nos aceptamos, somos más capaces de manejar los desafíos que la vida nos presenta y luego, tenemos la sensación de autonomía. Esto

significa que sentimos que tenemos el control sobre nuestras decisiones y nuestra vida. No se trata solo de actuar por impulso, sino de tomar elecciones conscientes que reflejen nuestros deseos y valores.

4.2. Factores que contribuyen en la salud mental de los adolescentes.

A continuación, se conocerán los factores que contribuyen en la salud mental de los adolescentes, entre los que se encuentran las relaciones intrafamiliares, las habilidades sociales, el ejercicio físico, la compasión, la resiliencia y la tolerancia.

4.2.1 Relaciones Intrafamiliares

La familia es nuestro primer hogar, el lugar donde sentimos que pertenecemos. Las relaciones que construimos con nuestros padres y hermanos nos enseñan a amar, a confiar y a apoyarnos mutuamente. Estas experiencias tempranas moldean nuestra personalidad y nuestra forma de ver el mundo. De hecho, la mayoría de nosotros aprendemos a gestionar nuestras emociones y a construir relaciones saludables en el seno de la familia. Es como si nuestra familia fuera un espejo donde nos vemos reflejados y aprendemos a conocernos mejor a nosotros mismos. (Carrillo, 2023)

4.2.2 Habilidades sociales

Desde que somos pequeños, aprendemos a relacionarnos con los demás. Las habilidades sociales son esas herramientas que nos ayudan a interactuar y hacer amigos. Desde jugar y compartir en el parque hasta resolver conflictos, cada experiencia cuenta. Estas destrezas no solo nos ayudan a construir relaciones positivas, sino que también son clave para adaptarnos a diferentes situaciones en la vida. Fomentar estas habilidades desde la niñez sienta las bases para un futuro más armonioso y feliz. (Ortiz, 2022)

4.2.3 Ejercicio Físico

Desde hace mucho tiempo, se ha investigado cómo la actividad física puede beneficiar nuestra salud en general. Sin embargo, fue solo en las últimas décadas que empezamos a prestar más atención a su impacto en nuestra salud mental. Al principio, parecía que el ejercicio solo era bueno para el cuerpo, pero pronto descubrimos que tiene un efecto realmente positivo en nuestra mente. (Pérez, 2015)

Cada vez más estudios demuestran que hacer ejercicio puede ser un gran aliado contra problemas como la depresión. Muchas personas han experimentado una notable reducción de la ansiedad y un aumento en su bienestar emocional simplemente al incorporar actividad física en su rutina diaria. Además, el ejercicio puede ayudarnos a sentirnos más capaces de enfrentar los desafíos de la vida cotidiana, lo que a su vez mejora nuestra autoestima y nuestro estado de ánimo. (Pérez, 2015)

El ejercicio físico favorece la salud mental a nivel fisiológico al facilitar la modificación de las conexiones neuronales, aumentar el aporte de oxígeno y flujo sanguíneo, generar hipertrofia muscular y mejorar la función cardiovascular y respiratoria. Estos cambios se traducen en optimización de la función cognitiva, control de los niveles de depresión, aumento de la fuerza y disminución del envejecimiento, beneficiando integralmente la salud física y mental de las personas. (Salazar, 2018)

4.2.4 Compasión

La compasión es esa necesidad de abrazar a quien está sufriendo, de entender su dolor y querer hacer algo para aliviarlo. Es poner el corazón en el lugar del otro y actuar para ayudarlo. Esta cualidad nos conecta de manera especial con los demás, haciéndonos más humanos y empáticos. Cultivar la compasión nos vuelve personas más completas, sensibles y dispuestas a construir relaciones significativas, pues nos impulsa a tender la mano, escuchar con atención y ofrecer nuestro apoyo de forma genuina, más allá de nuestras propias preocupaciones. Vale la pena el esfuerzo, porque la compasión es una súper habilidad que nos vuelve mejores seres humanos. (Mendez, 2021)

4.2.5 Resiliencia

Todos hemos pasado por momentos difíciles en la vida. Algunos de estos momentos pueden ser tan fuertes que nos hacen sentir que no podemos seguir adelante. Sin embargo, hay personas que, a pesar de todo, encuentran la fuerza para superar estas dificultades. A esta capacidad de sobreponerse a las adversidades se le llama resiliencia. Es como una luz interior que nos guía y nos ayuda a encontrar la esperanza, incluso en los momentos más oscuros. (López, 2019)

Los jóvenes resilientes presentan características relacionadas con la capacidad de resolver los problemas que se les presentan en el diario vivir, de la manera adecuada y con autonomía. Presentan capacidades para relacionarse con el medio y con sus pares, formando de manera

positiva amistades verdaderas y duraderas, y en las que puede confiar. Así mismo, capacidad de afrontar los problemas con seguridad y con valentía; es capaz de fundamentar sus amistades en el apoyo mutuo; presenta la capacidad de controlar sus impulsos, momentos de sufrimiento, de dolor y utilizar estos momentos traumáticos de manera favorable; tiene capacidad de establecer relaciones positivas a nivel social emocional, familiar, escolar y cognitivo. (López, 2019)

4.2.6 Tolerancia

La tolerancia es entendida como el respeto y consideración hacia la diferencia, como una disposición a admitir en los demás una manera de ser y de obrar distinta a la propia, o como una actitud de aceptación del legítimo pluralismo. Se podría definir a la tolerancia como la aceptación de la diversidad de opinión, social, étnica, cultural y religiosa. La comprensión del significado del valor tolerancia, juega un importante papel formativo para los adolescentes de secundaria, al proporcionarles orientación acerca de actitudes y acciones respecto a formas de pensar y actuar plurales. (Colunga-Rodríguez, 2014)

4.2.7 Autoestima

Tener una buena autoestima es clave para nuestra salud mental. Cuando nos sentimos seguros de nosotros mismos, somos más resilientes ante los problemas y manejamos mejor nuestras emociones. Esto nos ayuda a relacionarnos de forma más sana con los demás y a sentirnos motivados para alcanzar nuestras metas. Es como si tuviéramos un escudo que nos protege de los altibajos de la vida. Por eso es tan importante cuidar nuestra autoimagen y querernos tal y como somos. Cuando estamos bien con nosotros mismos, todo lo demás fluye con más facilidad. Es una receta infalible para sentirnos felices y plenos. (Sosa, 2010)

4.2.8 Apego Seguro

El apego seguro es fundamental para nuestra salud mental. Cuando tenemos esos vínculos fuertes y de confianza con nuestros seres queridos, nos sentimos fortalecidos por dentro. Podemos separarnos sin entrar en pánico y reencontrarnos con esa sensación de seguridad. Pero cuando no logramos establecer ese apego, las cosas se complican. Nos volvemos más dependientes y temerosos, y cualquier distanciamiento se vive con mucha ansiedad. Por eso es tan importante trabajar en construir esos lazos seguros, sobre todo desde la niñez. Eso les dará a nuestros hijos, familiares y amigos la base emocional que necesitan para desarrollarse de manera plena y saludable. (Rodríguez, 2015)

4.2.9 Actividades Recreativas en Tiempos de Ocio

Según (Calvopiña, 2016) las actividades recreativas durante el tiempo libre desempeñan un papel fundamental en la salud mental de los adolescentes, tanto a nivel psicológico como fisiológico. A nivel psicológico, estas actividades fomentan el bienestar emocional al reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Permiten a los jóvenes desconectar de las presiones diarias, expresarse creativamente y fortalecer su autoestima. Además, al interactuar con otros en un ambiente relajado, se desarrollan habilidades sociales y se crean vínculos afectivos. Fisiológicamente, el ejercicio físico presente en muchas actividades recreativas libera endorfinas, neurotransmisores que generan sensación de bienestar y reducen el dolor. También contribuyen a mejorar el sueño, la concentración y la capacidad de aprendizaje. En resumen, el tiempo dedicado a actividades recreativas es una inversión en la salud mental de los adolescentes, proporcionándoles herramientas para enfrentar los desafíos de la adolescencia de manera más saludable.

4.3 Factores que afectan la salud Mental

Posteriormente, se abordarán los factores de riesgo que afectan a la salud mental, como el estrés académico, el uso excesivo de las redes sociales, el agotamiento emocional y el estrés laboral.

4.3.1 Estrés Académico

El estrés académico se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, esto quiere decir que aquellas situaciones que el estudiante percibe como angustiantes, a lo largo de su transcurso universitario, en el cual pierde el control para enfrentarlas, puede manifestar síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio o con relación a lo académico, de bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción. Por otro lado, si el estudiante percibe a dichas demandas como positivas (eustrés) se motivaría y llevaría a cabo sus trabajos académicos y esto permitirá que influya de manera positiva en sus emociones. (Eugenia, 2019)

4.3.2 Redes sociales

El concepto de red social virtual ha sido definido por una multitud de autores, donde la mayoría llegan a una conclusión similar, es decir, son utilizadas por un conjunto de personas con

el objetivo de compartir información e interactuar con otras, creando relaciones sociales y personalizando perfiles de identidad. (Muñoz, 2020)

Con el paso del tiempo, las redes sociales han ido evolucionando de tal manera que actualmente, se ha convertido en un fenómeno global en la vida de las personas, especialmente en los jóvenes y adolescentes, ya que se trata de una herramienta de comunicación muy eficaz y rápida. Gracias a ellas podemos mejorar la comunicación, expresar sentimientos a través de imágenes, videos, etc. Sin embargo, también puede perjudicar debido a que no se conoce el peligro que tiene crear una vida virtual y no vivir las etapas de la vida sin un excesivo uso de las redes sociales. (Muñoz, 2020)

4.3.4 Agotamiento emocional

El agotamiento emocional, nos demuestra sentimientos de abrumado y agotado emocionalmente, es decir emociones que sirven para comprender a otras personas, que estas también cuentan con emociones y sentimientos, las cuales nos transmiten durante las relaciones con otras personas, el individuo al presentar cansancio físico como psíquica, ya no podrá más de sí mismo, llegando a sentirse impotente y desesperación. (Ayacho, 2020)

4.3.5 Estrés laboral

El estrés laboral hace referencia a una tensión nerviosa, emocional o como factor de dicha tensión, el estrés laboral hace referencia a afectar negativamente a la salud psicológica y física de los trabajadores, y a la eficacia de las entidades para las que laboran. Uno de los

síndromes más típicos, dentro del estrés laboral, es el síndrome de Burnout el cual consta del agotamiento mental y físico de la persona. (Ayacho, 2020)

4.3.6 Discriminación

Apariencia física: La presión social por cumplir con ciertos estándares de belleza puede generar sentimientos de inseguridad, baja autoestima y, en algunos casos, trastornos alimenticios. Los adolescentes comparan constantemente su imagen con la de otros, a través de las redes sociales y los medios de comunicación, lo que puede llevar a una distorsión de la realidad y a una búsqueda constante de la perfección.

Etnia y raza: Pertenecer a una minoría étnica o racial puede exponer a los adolescentes a la discriminación y al racismo, lo que puede generar estrés, ansiedad, depresión y dificultades para construir una identidad positiva.

Identidad de género y orientación sexuales: Los adolescentes que exploran su identidad de género o que tienen una orientación sexual diferente a la heterosexual pueden enfrentar rechazo, discriminación y aislamiento, lo que puede afectar significativamente su salud mental. La falta de aceptación y el miedo al rechazo pueden llevar a la depresión, la ansiedad y el aislamiento social.

Estatus social: El estatus social, ya sea alto o bajo, puede influir en la salud mental de los adolescentes. Los adolescentes de bajos recursos pueden enfrentar mayores desafíos, como el estrés relacionado con la pobreza, la falta de oportunidades y la discriminación. Por otro lado, los adolescentes de alto estatus social pueden experimentar presión para mantener un cierto nivel de éxito y popularidad, lo que puede generar ansiedad y estrés.

Exclusión social: Ser excluido o rechazado por sus compañeros puede tener un impacto devastador en la autoestima y la salud mental de un adolescente. La sensación de no pertenecer a un grupo puede llevar al aislamiento, la depresión y la ansiedad.

Xenofobia: Los adolescentes inmigrantes o refugiados pueden experimentar xenofobia y discriminación, lo que puede generar sentimientos de miedo, inseguridad y soledad. La xenofobia puede dificultar la integración en la nueva cultura y puede llevar a problemas de salud mental a largo plazo.

4.3.7 Traumas

Los traumas experimentados durante la infancia y la adolescencia, como el abuso sexual, la violencia intrafamiliar, el bullying, las microagresiones, la pérdida de un ser querido y los desastres naturales, dejan una huella profunda en el desarrollo psicológico del individuo. Estos eventos adversos pueden desencadenar una serie de reacciones emocionales, cognitivas y conductuales que, a largo plazo, pueden dar lugar a trastornos de salud mental.

Abuso sexual: El abuso sexual en la infancia y la adolescencia puede generar sentimientos de culpa, vergüenza y baja autoestima. A largo plazo, puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo, trastornos de ansiedad, trastornos disociativos y trastornos de la conducta.

Violencia intrafamiliar: La exposición a la violencia intrafamiliar puede llevar a la internalización de la agresión, dificultades para regular las emociones y problemas en las relaciones interpersonales. Los adolescentes que viven en entornos violentos pueden desarrollar trastornos de estrés postraumático (TEPT), depresión y ansiedad.

Bullying: El bullying puede causar sentimientos de aislamiento, rechazo y baja autoestima. Los adolescentes que son víctimas de bullying pueden experimentar depresión, ansiedad, dificultades académicas y, en casos extremos, ideación suicida.

Microagresiones: Las microagresiones, aunque pueden parecer insignificantes, pueden acumularse y causar un profundo impacto en la salud mental de los adolescentes. Las microagresiones basadas en la raza, el género, la orientación sexual o la identidad de género pueden llevar a sentimientos de inferioridad, enojo y alienación.

Pérdida de un ser querido: La pérdida de un ser querido puede desencadenar un duelo complicado, caracterizado por sentimientos de tristeza intensa, ira, culpa y desesperanza. Los adolescentes que experimentan una pérdida pueden desarrollar depresión, ansiedad y dificultades para adaptarse a los cambios en su vida.

Desastres naturales: Los desastres naturales pueden causar traumas psicológicos significativos, como el TEPT. Los adolescentes que viven a través de un desastre natural pueden experimentar miedo, ansiedad, sentimientos de inseguridad y dificultades para reconstruir su vida.

4.4. Principales trastornos de los adolescentes

Los trastornos de salud mental son condiciones que afectan el estado emocional, psicológico y social de una persona dentro de ellos se encuentran:

4.4.1 Trastorno Bipolar

Según (Arce, 2013) "El trastorno bipolar (TB) es una enfermedad crónica, grave y frecuente" Esta afecta aproximadamente al 0,8% (TB tipo I) y al 0,5% (TB tipo II) de la población, aunque se han descrito tasas de prevalencia más elevadas en Europa.

Además, el trastorno bipolar es una enfermedad grave y recurrente, con características depresivas crónicas y un curso que es mucho más grave de lo que se creía anteriormente. En

consecuencia, es importante describir la frecuencia y el desenlace de dichos síntomas subclínicos crónicos relacionados específicamente con los pacientes con trastorno bipolar tipo. (Arce, 2013)

4.4.2 Estrés

Se ha indicado que el término estrés fue empleado a partir del siglo XIV para referirse a experiencias negativas. Sin embargo, en el siglo XVII, por influencia de un biólogo y físico. el concepto de estrés fue asociado a fenómenos físicos, como presión, fuerza y distorsión. A partir de este autor, los físicos e ingenieros empezaron a emplear tres conceptos relacionados, basados en las características físicas de los cuerpos sólidos, denominados carga, distorsión y estrés. (Eugenia, 2019)

Se denomina estresores a aquellas condiciones ambientales que producen sentimientos de tensión y/o se perciben como amenazantes o peligrosas. Entonces, desde esta perspectiva, se define al estrés como una característica del ambiente (estímulo), es decir, externa al sujeto.

Tipos de estrés:

Eustres

Según (Eugenia, 2019) “El eustrés es una respuesta psicofisiológica agradable, gratificante, placentera” pag.20. En la cual se desencadena una activación y estimulación que permite alcanzar resultados positivos y la consecuente satisfacción.

Distres

Esta una experiencia desagradable y frustrante en la que una persona se encuentra ante una situación de la cual percibe que las demandas sobrepasan sus recursos. Experimenta entonces una sensación de que no puede dar una respuesta efectiva y su cuerpo sufre una activación psicofisiológica desagradable tales como emociones, sensaciones corporales, sentimientos y pensamientos que generan malestar. (Eugenia, 2019)

4.4.3 Depresión.

La depresión, más allá de una simple tristeza, es un trastorno del estado de ánimo que se manifiesta en una amplia gama de síntomas. Imagina que un velo de melancolía se posa sobre tu ser, oscureciendo tus pensamientos y emociones. Esta experiencia, lejos de ser una debilidad, es

un padecimiento complejo que involucra alteraciones neuroquímicas y factores psicosociales. (Rodrigue, 2010)

La anhedonia, la incapacidad para experimentar placer, es una característica distintiva de la depresión. Es como si el mundo se hubiera vuelto gris y monótono, privándote de la capacidad de disfrutar de las pequeñas alegrías de la vida. A esto se suma una disminución del apetito y de la libido, alteraciones del sueño, fatiga crónica y dificultades para concentrarse. (Rodrigue, 2010)

4.4.4 Ansiedad

El Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) es como vivir en un estado de alerta constante, donde la mente se convierte en una fábrica de preocupaciones. Imaginemos sentir una tensión muscular crónica, una sensación de que algo malo está a punto de suceder, incluso cuando todo parece tranquilo. Las personas con TAG anticipan el desastre como si fuera un guion que se repite una y otra vez, obsesionándose con temas como la salud, las finanzas o las relaciones. Es como si el cerebro tuviera un cortocircuito en el circuito de la calma, haciendo que incluso las tareas más simples se conviertan en una fuente de estrés. (Alfárez, 2011)

4.4.5 Trastorno obsesivo compulsivo

El Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) es una condición que hace que una persona tenga pensamientos intrusivos y repetitivos que causan mucha ansiedad. Estos pensamientos, llamados obsesiones, pueden ser sobre la suciedad, el orden, el daño o la seguridad, entre otros. Para aliviar esta ansiedad, las personas con TOC a menudo realizan acciones repetitivas, como lavarse las manos constantemente, contar objetos o comprobar las cosas una y otra vez. Estas acciones se llaman compulsiones. (Alvarez, 2010)

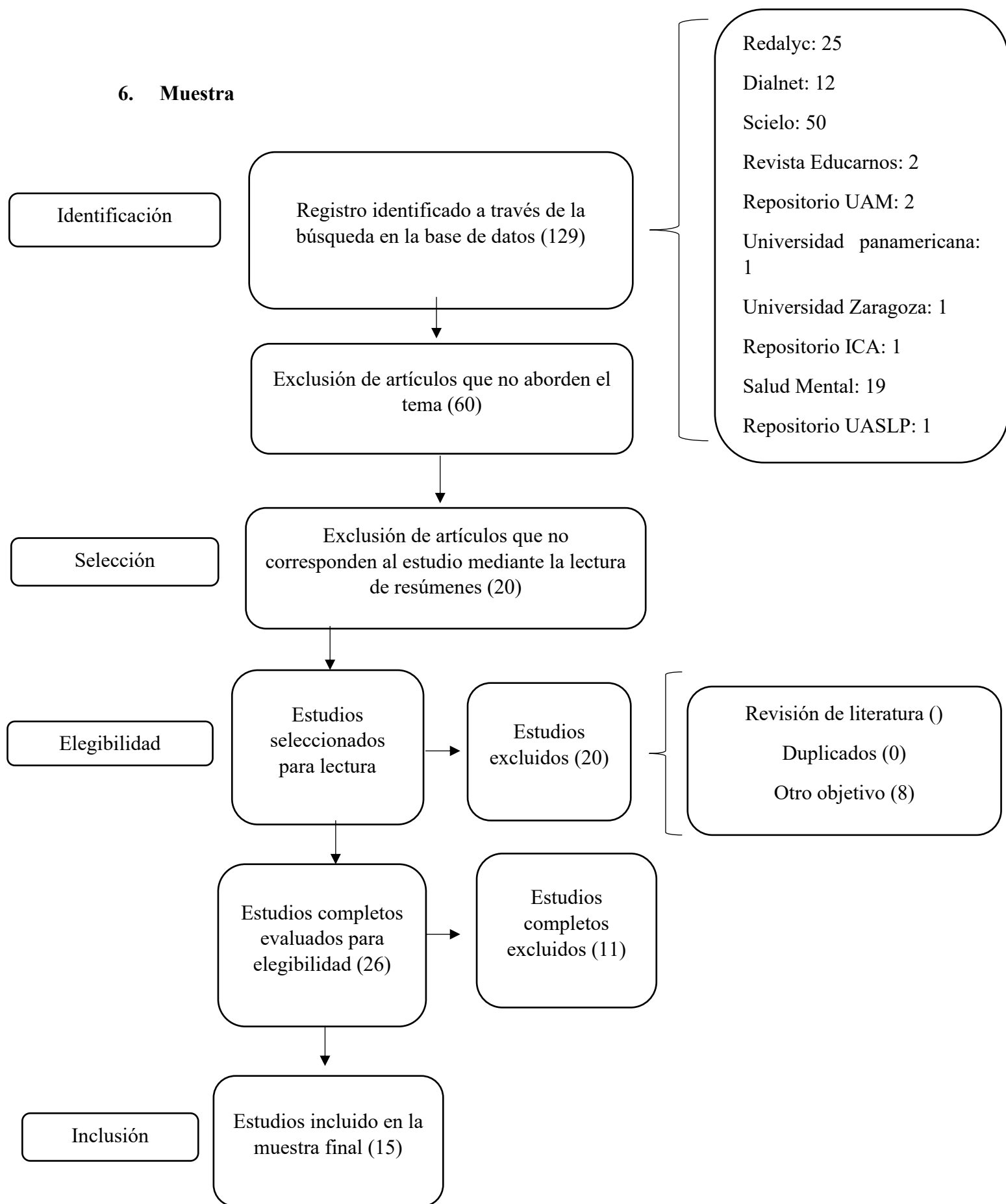
Vivir con TOC puede ser muy difícil. Imaginen tener un pensamiento molesto que no pueden sacarse de la cabeza, sin importar cuánto lo intenten. O sentir la necesidad imperiosa de hacer algo una y otra vez, aunque sepan que no es necesario. Estas experiencias pueden interferir en el trabajo, la escuela y las relaciones personales, causando un gran sufrimiento emocional. (Alvarez, 2010)

5. Material y método

Según el análisis de la literatura presentada en este trabajo, se puede observar que los estudios y artículos revisados abarcan un período de aproximadamente 10 años, desde 2010 hasta 2023, y utilizaron diversos enfoques metodológicos, incluyendo estudios descriptivos, transversales, revisiones narrativas y sistemáticas, tanto cuantitativos como cualitativos. Los principales temas abordados fueron los factores que contribuyen a la salud mental de los adolescentes, como las relaciones intrafamiliares, habilidades sociales, actividad física, compasión, resiliencia, autoestima y apego seguro, así como los factores de riesgo que pueden afectar la salud mental, como el estrés académico, el uso de redes sociales, el agotamiento emocional y el estrés laboral. Además, se revisaron los principales trastornos mentales que afectan a los adolescentes, como el trastorno bipolar y los síntomas depresivos.

Para realizar la revisión sistematizada sobre los factores de riesgo que desestabilizan la salud mental de los adolescentes, se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en diversas bases de datos relevantes, como Redalyc, Dialnet, SciELO y repositorios universitarios, incluyéndose artículos desde el inicio de las bases de datos hasta la fecha de la búsqueda. Los criterios de inclusión fueron que los artículos estuvieran en inglés o español, proporcionaran evidencia científica y trataran sobre la población de adolescentes. Un total de 15 artículos cumplieron con estos criterios de inclusión y permitieron llevar a cabo el estudio.

6. Muestra



7. Registro de Información

N	Autor/ Año	Diseño/ Metodología	Objetivo	Resultado
1	(Carrillo, 2023)	No experimental	Determinar la importancia de las relaciones intrafamiliares y salud mental en adolescentes de Pelileo, Ecuador	En cuanto a los resultados de la evaluación relacionada con las relaciones intrafamiliares se identificó que 487 personas (81.20 %) tienen relaciones intrafamiliares moderadas. Sobre la importancia de esto mencionan que una buena relación interfamiliar permite una positiva salud psicológica y viceversa.
2	(Ortiz, 2022)	Descriptivo	Identificar la asociación entre la dimensión de las primeras habilidades sociales primarias con los niveles de estrés.	Las habilidades sociales se relacionan con la salud mental de los adolescentes, ya que aquellos que desarrollan adecuadamente estas habilidades presentan mayor satisfacción personal, disfrute de la interacción social y capacidad para cumplir con las demandas cotidianas, lo que favorece su salud mental.
3	(Pérez, 2015)	Estudio descriptivo o transversal	Conocer la práctica de la actividad física, alimentación, descanso, variables personales y sociales en la adherencia a la práctica de actividad física, salud física, salud mental, calidad de vida y rendimiento académico en adolescentes.	Beneficios de la actividad física sobre la salud mental: La actividad física se asociaba a menores niveles de estrés percibido, lo cual a su vez se relacionaba con mejor salud mental en términos de satisfacción con la vida, afecto positivo y calidad de vida.

4	(Salazar, 2018)	Revisión de evidencia científica	Obtener información por medio de la revisión evidencia científica de los beneficios propios de la práctica de ejercicio físico en personas que presentan problemas de salud mental relacionados con la depresión y la ansiedad.	A nivel del sistema nervioso, facilita la modificación de las conexiones neuronales, mejorando la estructura dendrítica y la producción de neurotransmisores como el GABA, lo que permite controlar los niveles de depresión.
5	(Mendez, 2021)	Revisión narrativa	Impulsar el bienestar psicológico de los adolescentes	Dado que la dimensión alivio de sufrimiento del constructo compasión resultó ser un predictor significativo del bienestar general, resultó de interés evaluar el perfil de bienestar psicológico en función del grado de alivio de sufrimiento. Los resultados indicaron diferencias significativas en el perfil general del bienestar psicológico en función del alivio de sufrimiento.
6	(López, 2019)	cuantitativa de corte Descriptivo o transversal retrospectivo	Identificar el nivel de resiliencia de un grupo de 116 estudiantes del colegio público Yopal.	Los resultados generales sobre el nivel de resiliencia (factores protectores internos, factores protectores externos y empatía) muestran, que de los 116 participantes del estudio 103 se encuentran dentro del nivel alto de resiliencia, 13 participantes en el nivel medio y no se encontró a ningún

				participante en el nivel bajo. Se ilustra en el siguiente gráfico.
7	(Sosa, 2010)	Revisión narrativa	Analizar de qué manera la autoestima influye positivamente en la salud mental de las personas.	Mejora la regulación de las emociones, permitiéndoles manejar mejor sentimientos como la ansiedad, la depresión o la ira.
8	(Colunga-Rodríguez, 2014)	Mixto	Desarrollar la tolerancia en adolescentes de secundaria	Encontramos que en todas las dimensiones hubo diferencia estadísticamente significativa, siendo la que presenta el resultado más alto, “Tolerancia hacia los demás”, seguido de “Tolerancia vs violencia”, continuando con “Tolerancia para la paz”, y la dimensión que presenta menor resultado al ser comparado el antes y después, es el de “Tolerancia en casa”. Esto último destaca, pues el ámbito familiar, es clave para el desarrollo de las otras dimensiones.
9	(Eugenia, 2019)	Enfoque cuantitativo	Analizar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento del mismo en los estudiantes universitarios	Por otra parte, se puede afirmar que el 46% (n=76) de los estudiantes universitarios experimentaban el estrés con una intensidad de preocupación o nerviosismo alta o medianamente alta, mientras que el 43% (n=70) lo hacía con una intensidad media. Solo un 11% (n=17) experimentaban el estrés con una intensidad baja o medianamente baja

10	(Rodríguez, 2015)	Revisión de literatura	Determinar cómo el apego seguro favorece la salud mental	Según el autor, el apego seguro se caracteriza por la capacidad de separarse de los demás con relativa facilidad y disfrutar de los reencuentros, lo que se relaciona con una confianza básica en los otros y una sensación general de seguridad.
11	(Calvo piña, 2016)	Cuali-cuantitativo	Identificar el aporte que genera las actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio del cantón Latacunga.	Las actividades recreativas producen un descanso activo en los estudiantes, lo cual les permite relajarse y disminuir los niveles de estrés académico.
12	(Muñoz, 2020)	Observación de tipo descriptivo	Analizar y estudiar las influencias positivas y negativas de las redes sociales virtuales en las conductas, comportamientos y hábitos de consumo de los jóvenes y adolescentes, para conocer su relación con	Según la encuesta realizada y llenada por los adolescentes se obtuvo como resultado que un 26% están de acuerdo que la salud mental genera un impacto positivo y un 74% consideran que afecta la salud mental de las personas
13	(Ayacho, 2020)	No experimental con corte transversal,	Analizar la relación entre estrés laboral y ansiedad en el personal de salud	Nos muestra que del 100% de trabajadores de salud encuestados, el 5% tiene un estrés laboral bajo, el 77.5% tiene un estrés laboral medio, mientras que el 17.5% cuenta con un estrés laboral alto.
14	(Arce, 2013)	Transversal y prospectivo	Evaluar la prevalencia y el impacto de los síntomas depresivos subclínicos (SDS) en el resultado	La muestra de TB tipo II estuvo compuesta de 202 pacientes. Se detectan SDS en 21,3% de los pacientes (95% IC = 15,9 a 27,6) en la línea base. En pacientes que

			funcional de pacientes externos de bipolaridad	aparentemente no presentaban síntomas, la incidencia de SDS después de 16 semanas era de un 29%
1 5	(Robles, Salud mental en adolescentes , 2020)	Observación de tipo descriptivo	Fomentar los temas de conversación sobre la salud mental en los adolescentes	La metodología es diversa desde una revisión teórica, estudio correlacional, modelo explicativo y revisión bibliográfica. La cantidad de sujetos de estudio oscila entre 256 y 1500. Los instrumentos utilizados fueron encuestas, inventarios y una sistematización. De los resultados prevalece que la salud mental está asociada a conductas suicidas y logros académicos. Finalmente, las conclusiones mencionan que es importante identificar los rasgos de personalidad y su comportamiento académico universitaria
1 6	(Mental, 2010)	Observación de tipo descriptivo	Analizar los modelos explicativos o percepciones profanas de los adolescentes sobre la depresión, la tristeza y sus factores asociados.	Las causas de la depresión se vinculan con los conflictos en las relaciones interpersonales con iguales y adultos. No obstante, el proceso de búsqueda de salud o ayuda más común implica a los iguales, ya que los adultos son percibidos únicamente como un recurso para situaciones de gravedad inusual.
1 7	(Rodríguez, 2010)	Revisión de literatura	Analizar la frecuencia y grado de depresión y los principales factores de riesgo asociados en adolescentes.	el estudio encontró una alta prevalencia de depresión, con predominio de los grados leve y moderado, asociada a diversos factores de riesgo en el ámbito escolar, familiar y

				conductual de los adolescentes
18	(Alférez, 2011)	Estudio descriptivo	Establecer la percepción de los pacientes adultos con trastornos de ansiedad acerca del conflicto armado como la razón principal de su padecimiento	De los 12 pacientes que fueron combatientes, el trastorno de ansiedad generalizada fue el que presentó mayor incidencia en este grupo de estudio.
19	(Alvaréz, 2010)	Revisión Narrativa de literatura	Determinar si las personas con sintomatología obsesivo-compulsiva tienen una ejecución similar o distinta en la tarea principal a las de menor sintomatología.	Los principales resultados indicaron que el grupo TOC tuvo tiempos de reacción mayores que los otros grupos, y que el aumento de la dificultad de la tarea eliminó el efecto de interferencia de los estímulos

8. Referencias bibliográficas

N	Fuente de información	Artículos seleccionados
1	Redalyc	Carrillo, L. (2023). RELACIONES INTRAFAMILIARES Y SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES DE PELILEO, ECUADOR. <i>Redalyc</i> .
2	Dialnet	Ortiz, D. B. (2022). <i>Repositorio UPHC</i> . Obtenido de https://repositorio.upch.edu.pe/
3	Dialnet	Pérez, A. S. (2015). Estilos de vida activa y saludable, salud física y mental,. <i>Dialnet</i> .
4	Redalyc	Salazar, D. (Junio de 2018). <i>Repositorio ECR</i> . Obtenido de http://repositorio ECR.com
5	SciELO	Mendez, M. V. (2021). <i>Redalyc</i> . Obtenido de https://www.redalyc.org/journal/3691/369170422044/html/
6	Revista Educarnos	López, N. M. (2019). Una mirada desde la resiliencia en adolescentes en contextos. <i>Scielo</i> .
7	Repositorio UAM	Sosa, F. M. (Noviembre de 2010). <i>Repositorio UAM</i> . Obtenido de Universidad Autónoma de Madrid
8	Revista Educarnos	Colunga-Rodríguez, C. (2014). Desarrollo de la tolerancia en adolescentes de secundaria. <i>Revista Educarnos</i> .

9		Eugenia, K. K. (2019). Obtenido de file:///C:/Users/enriq/Downloads/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf
10	Universidad panamericana	Rodriguez, A. M. (Julio de 2015). <i>UNIVERSIDAD PANAMERICANA</i> . Obtenido de http://glifos.upana.edu.gt/
11	Repositorio Universidad Técnica de Ambato	Calvopiña, A. B. (2016). <i>Repositorio Universidad Técnica de Ambato</i> . https://repositorio.uta.edu.ec
12	Universidad zaragoza	Muñoz, D. G. (2020). <i>Universidad Zaragoza</i> . Obtenido de https://zaguan.unizar.es/record/101935/files/TAZ-TFG-2020-1522.pdf
13	Repositorio universitario de ICA	Ayacho, R. Q. (2020). <i>Repositorio Universitario de ICA</i> Obtenido de https://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1332/1/Rubit%20Quintanilla%20Ayacho.pdf
14	SciELO	Arce, R. d. (2013). <i>SciELO</i> . Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502011000500003&lang=es
15	Salud mental de los	Robles, N. E. (10 de septiembre de 2020). <i>salud mental en adolescentes</i> . Obtenido de saludmentalenadolescentes: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_

	adolescentes	6_2020/3_salud_mental_adoloscetes.pdf
16	Salud mental	Espinosa-Castro, J. (02 de Marzo de 2020). <i>Salud mental</i> . Obtenido de Salud mental : https://www.redalyc.org/journal/559/55969799007/55969799007.pdf
17	Repositorio UASLP	Rodrigue, V. G. (2010). <i>Repositorio Institucional de la UASLP</i> . Obtenido de Repositorio Institucional de la UASLP: https://repositorioinstitucional.uaslp.mx
18	Repositorio UNAN	Alf3rez, I. E. (2011). <i>Repositorio UNAN</i> . Obtenido de Repositorio UNAN: https://repositorio.unan.edu.ni/
19	Repositorio de la UNAN	Alvarez, P. C. (2010). <i>Universidad de M3laga</i> . Obtenido de https://riuma.uma.es/

9. Criterio de inclusi3n y Artículo

	Tipo de material: Art3culos de investigaci3n, tanto estudios emp3ricos (cuantitativo, cualitativo), como revisiones de literatura se incluyeron tesis universitarias y documentos de revisi3n y an3lisis.
Criterios de inclusi3n	Per3odo de b3squeda: desde el a3o 2010 al a3o 2023
	Idioma: espa3ol e ingl3s
	Art3culos que aporten evidencia cient3fica

	Esta base de datos contiene artículos que aportan evidencia empírica y análisis teóricos sobre diversos factores que influyen en la salud mental de los adolescentes.
	Factores de riesgo que afecta la salud mental de los adolescentes,
	Factores que favorecen a la salud mental
	Palabras clave: Riesgo, Mental, Adolescentes, Factores y Salud.

10. Conclusión

La adolescencia es una etapa de la vida bastante compleja donde se producen grandes cambios tanto físicos como psicológicos, de esta forma se ha visto un aumento de los problemas mentales entre los adolescentes en los últimos años.

La evidencia científica muestra ciertos factores de riesgo que tienen un impacto negativo en la estabilidad emocional de los adolescentes, como pueden ser una comunicación familiar ineficaz, el consumo de sustancias tóxicas como el alcohol y el tabaco, presentar un estado de ánimo bajo y baja autoestima, así como pasar mucho tiempo frente a una pantalla de celulares y/o computadoras. Sin embargo, también se pueden encontrar factores protectores que influyen positivamente en la salud mental de los adolescentes, como tener una buena relación familiar estrecha y comunicativa, pertenecer a un círculo social, realizar diversas actividades e identificar tener un mundo interior pleno.

El análisis de riesgo indica que dentro de los factores de riesgo que afectan a la salud mental de adolescentes, se desglosan en diferentes trastornos que conllevan a afectar la salud mental.

En este contexto es importante crear programas o círculos donde los jóvenes puedan desarrollar habilidades con el objetivo de modificar el entorno de los jóvenes, teniendo en cuenta que esto puede llegar a favorecer y disminuir la presencia de diferentes trastornos que pueden afectar la salud mental de los adolescentes.

Es importante destacar que esta investigación ha permitido comprender mejor la compleja dinámica que rodea la salud mental de los adolescentes. Al identificar tanto los factores de riesgo como los factores protectores, se sientan las bases para el desarrollo de estrategias y programas integrales que puedan beneficiar a este importante sector de la población. Invertir en la salud mental de los jóvenes no solo mejorará su bienestar individual, sino que también tendrá un impacto positivo a nivel social a largo plazo.

Llegamos a la conclusión de este trabajo de investigación de que ciertas conductas y entornos como, depresión, ansiedad y abuso de redes sociales, presentan influencia negativa

en la salud mental de los adolescentes, mientras que factores de protección influyen positivamente en el bienestar mental de ellos.

11. Bibliografía

- Alfárez, I. E. (2011). *Repositorio UNAN*. Repositorio UNAN: <https://repositorio.unan.edu.ni/>
- Alvarez, P. C. (2010). *Universidad de Málaga*. <https://riuma.uma.es/>
- Arce, R. d. (2013). *SciELO*. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502011000500003&lang=es
- Ayacho, R. Q. (2020). *Repositorio Universitario de ICA*. <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1332/1/Rubit%20Quintanilla%20Ayacho.pdf>
- Carrillo, L. (2023). RELACIONES INTRAFAMILIARES Y SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES DE PELILEO, ECUADOR. *Redalyc*.
- Colunga-Rodríguez, C. (2014). Desarrollo de la tolerancia en adolescentes de secundaria. *Revista Educarnos*.
- Espinosa-Castro, J. (02 de Marzo de 2020). *Salud mental*. Salud mental : <https://www.redalyc.org/journal/559/55969799007/55969799007.pdf>
- Eugenia, K. K. (2019). <file:///C:/Users/enriq/Downloads/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- García, A. L. (2020). Autoestima y habilidades sociales en adolescentes: Autoestima y habilidades sociales. *Dialnet*.
- López, N. M. (2019). Una mirada desde la resiliencia en adolescentes en contextos. *Scielo*.
- Mendez, M. V. (2021). *Redalyc*. <https://www.redalyc.org/journal/3691/369170422044/html/>
- Mental, S. (2010). *Scielo*. Scielo: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252010000200005&script=sci_abstract&tlng=pt

- Muñoz, D. G. (2020). *Universidad Zaragoza* .
<https://zaguan.unizar.es/record/101935/files/TAZ-TFG-2020-1522.pdf>
- Ortiz, D. B. (2022). *Repositorio UPHC*. <https://repositorio.upch.edu.pe/>
- Pérez, A. S. (2015). Estilos de vida activa y saludable, salud física y mental,. *Dialnet*.
- Ramos, M. F. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios . *Redalyc*.
- Robles, N. E. (10 de septiembre de 2020). *salud mental en adolescentes* . salud mental en adolescentes:
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_6_2020/3_salud_mental_adolescentes.pdf
- Robles, N. E. (10 de Septiembre de 2020). *Salud mental en adolescentes* . Salud mental en adolescentes :
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_6_2020/3_salud_mental_adolescentes.pdf
- Rodrigue, V. G. (2010). *Repositorio Institucional de la UASLP*. Repositorio Institucional de la UASLP: <https://repositorioinstitucional.uaslp.mx>
- Rodriguez, A. M. (Julio de 2015). *UNIVERSIDAD PANAMERICANA*.
<http://glifos.upana.edu.gt/>
- Salazar, D. (Junio de 2018). *Repositorio ECR*. <http://repositorio ECR.com>
- Sosa, F. M. (Noviembre de 2010). *Repositorio UAM*. Universidad Autónoma de Madrid



¡Universidad del Pueblo y para el Pueblo!



