

Bienestar psicológico en la adolescencia

*Autores: Nadia Guillén, Neyla Quintero, Astrid Othon, Erick Pérez.
Estudiantes de la licenciatura en Enfermería, Universidad Interamericana de Panamá.*

Resumen— *La adolescencia es una etapa de crecimiento y formación. Los cambios físicos, emocionales y sociales, como la exposición a la pobreza, el maltrato y la violencia, pueden hacer que los adolescentes sean más vulnerables a los problemas de salud mental. En todo el mundo, uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años padece algún tipo de trastorno mental, lo que representa el 15 % de la carga mundial de morbilidad para este grupo etario.*

Entre las principales causas de enfermedades y discapacidad en los adolescentes están: depresión, ansiedad, trastornos emocionales y, en el peor de los casos, el suicidio. Por eso es importante prestar atención a la salud mental en esta etapa, sabiendo que la adolescencia es un periodo vulnerable y que el apoyo familiar, social y emocional es importante.

Abstract— *Adolescence is a stage of growth and formation. Physical, emotional, and social changes, such as exposure to poverty, abuse, and violence, can make teens more vulnerable to mental health problems. Worldwide, one in seven young people between the ages of 10 and 19 suffers from some type of mental disorder, which represents 15% of the global burden of morbidity and mortality for this age group.*

Among the main causes of illness and disability in adolescents are: Depression, anxiety and emotional disorders and, in the worst case, suicide. So, it is important to pay attention to mental health at this stage, knowing that adolescence is a vulnerable stage and that family, social and emotional support is important.

Palabras clave— salud mental, adolescentes, emociones, bienestar psicológico, estrés.

Keywords— mental health, adolescence, emotions, psychological well-being, stress.

I. INTRODUCCIÓN

El bienestar en la salud de los adolescentes es un aspecto fundamental, ya que en esta etapa se producen grandes cambios físicos, emocionales y sociales que influyen en el desarrollo de cada joven. No se trata solo de la ausencia de enfermedades, sino de sentirse bien consigo mismo, tener estabilidad emocional, buenas relaciones con la familia y amigos, además de contar con hábitos saludables como una alimentación balanceada, descanso adecuado y actividad física. Asimismo, el apoyo, la educación y un entorno seguro ayudan a que los adolescentes puedan enfrentar los retos propios de su edad. Promover el bienestar en esta etapa permite formar adultos más sanos, seguros y capaces de tomar decisiones responsables para su futuro. Muchos adolescentes experimentan estrés, ansiedad o presión académica, lo que puede afectar su salud mental y emocional. Algunos jóvenes tienen problemas emocionales que afectan mucho su bienestar. La falta de apoyo puede hacer que se sientan solos o incomprendidos, e incluso pueden desarrollar sentimientos de inseguridad y baja autoestima. Estos jóvenes que no saben bien qué se espera de ellos, se sienten insuficientes,

rechazados, abandonados, confundidos y presionados. También las redes sociales pueden influir tanto positiva o negativamente en su salud mental, afectando su forma de pensar y actuar. El bienestar psicológico influye en su rendimiento escolar y relaciones personales. En este artículo se busca explicar la importancia del bienestar psicológico en la adolescencia, analizar los factores que afectan la salud mental de los adolescentes, presentar opiniones de estudiantes y un profesional en psicología, buscar crear conciencia sobre la importancia de cuidar la salud mental y destacar la necesidad de tener el apoyo familiar, social y educativa.

II. BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA ADOLESCENCIA

El bienestar psicológico es un estado en el que la persona puede desarrollar sus capacidades, manejar sus emociones y enfrentar las situaciones de su vida diaria de manera saludable. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, s.f.), la salud mental es una parte fundamental del bienestar general, ya que influye en cómo las personas piensan, sienten y actúan. En la adolescencia, este bienestar es especialmente importante debido a los múltiples cambios que ocurren durante esta etapa. La adolescencia es un periodo de transición entre la niñez y la adultez, en el cual los jóvenes experimentan los cambios físicos, emocionales, psicológicos y sociales. Durante este tiempo los adolescentes comienzan a descubrir su identidad, desarrollan su personalidad y adquieren mayor independencia.

La American Psychological Association (APA, s.f.) señala que el bienestar psicológico permite a los jóvenes desarrollar una autoestima saludable, la confianza en sí mismos y habilidades para tomar decisiones por sí mismos. El bienestar psicológico también influye en la capacidad de los adolescentes para establecer relaciones saludables con otras personas. Cuando un adolescente tiene estabilidad emocional, puede comunicarse mejor, expresar sus sentimientos de forma adecuada y enfrentar los desafíos de manera positiva. Por el contrario, cuando existe un bajo bienestar psicológico, el adolescente puede experimentar inseguridad, ansiedad y problemas en su desarrollo personal. Además, el bienestar psicológico influye en el rendimiento académico y en la motivación de los adolescentes. Un adolescente que se siente bien emocionalmente tiene mayor capacidad de concentración, mejor desempeño escolar y mayor interés en sus metas personales.

III. FACTORES QUE AFECTAN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Existen diversos factores que pueden afectar el bienestar psicológico en la adolescencia; siendo uno la presión académica. Muchos adolescentes enfrentan una gran carga de responsabilidades escolares, incluyendo tareas, exámenes y expectativas relacionadas con su futuro profesional. Esta presión puede generar estrés, ansiedad y preocupación constante. El National Institute of Mental Health (NIMH, s.f.) indica que el estrés prolongado puede afectar el estado emocional de los adolescentes y aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud mental. Asimismo, muchos jóvenes experimentan pensamientos negativos relacionados con su futuro, como el miedo a no terminar sus estudios o no cumplir sus metas. Estas preocupaciones pueden afectar su autoestima y generar inseguridad.

La falta de sueño también es un factor importante. Durante la adolescencia, el descanso es fundamental para el equilibrio emocional y el funcionamiento mental. Sin embargo, muchos adolescentes no duermen lo suficiente debido a las tareas escolares, el uso excesivo del celular o el estrés. La Mayo Clinic (s.f.) señala que la falta de sueño puede provocar irritabilidad, dificultad para concentrarse y cambios en el estado de ánimo. Otro factor relevante es el uso de las redes sociales. Aunque estas permiten la comunicación, también pueden generar comparación social, baja autoestima e inseguridad. La American Psychological Association (APA, s.f.) explica que el uso excesivo de redes sociales puede afectar la salud mental, especialmente cuando los adolescentes se comparan constantemente con otros. Además, los problemas familiares, la falta de comunicación y el poco apoyo emocional también pueden afectar el bienestar psicológico. Los adolescentes necesitan sentirse comprendidos y apoyados para mantener una buena salud emocional.

IV. CONSECUENCIAS DE UN BAJO BIENESTAR PSICOLÓGICO

Cuando el bienestar psicológico se ve afectado durante la adolescencia, pueden aparecer diversas consecuencias que impactan el desarrollo emocional, social y académico de los adolescentes. Una de las principales consecuencias es la presencia de ansiedad, tristeza constante, irritabilidad y baja autoestima. Estos estados emocionales pueden hacer que el adolescente se sienta inseguro, desmotivado y con una percepción negativa de sí mismo, afectando su confianza personal y su capacidad para enfrentar los desafíos diarios. El bajo bienestar psicológico también puede afectar el rendimiento académico. Los adolescentes que presentan estrés emocional o problemas psicológicos pueden tener dificultades para concentrarse, menor interés en sus estudios y bajo rendimiento escolar. La preocupación constante, el cansancio emocional y la falta de motivación pueden dificultar el aprendizaje y el cumplimiento de sus responsabilidades académicas. Según la National Institute of Mental Health (NIMH, s.f.), los problemas de salud mental pueden interferir en el funcionamiento diario, incluyendo el desempeño escolar y las actividades cotidianas. Además, el bienestar psicológico influye en las relaciones sociales. Algunos adolescentes se aíslan, evitan el contacto con otras

personas o tienen dificultades a la hora de expresar sus emociones. Esto puede provocar sentimientos de soledad, incompreensión y rechazo. La Organización Mundial de la Salud (OMS, s.f.) advierte que los problemas de salud mental durante la adolescencia pueden afectar el desarrollo emocional y social, y si no se atienden, pueden continuar en la adultez. También pueden presentarse cambios en el comportamiento, como irritabilidad, falta de interés en actividades que antes disfrutaban y dificultad para tomar decisiones. Estas consecuencias pueden afectar la calidad de vida del adolescente y su bienestar general.

V. FACTORES QUE FORTALECEN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Existen diversos factores que contribuyen al fortalecimiento del bienestar psicológico en los adolescentes, siendo uno de los más importantes está el apoyo familiar. Cuando los adolescentes se sienten escuchados, comprendidos y apoyados por su familia, desarrollan mayor seguridad emocional y confianza en sí mismos. El entorno familiar influye significativamente en la estabilidad emocional, ya que proporciona orientación, protección y apoyo durante los momentos difíciles. El apoyo social también es fundamental para el bienestar psicológico.

Tener amistades saludables y relaciones positivas permite que los adolescentes se sientan aceptados y valorados. Las relaciones con compañeros, docentes y personas de confianza ayudan a fortalecer la autoestima y brindan apoyo emocional en situaciones de estrés. UNICEF (s.f.) destaca que el apoyo social es un factor clave para el desarrollo emocional saludable en los adolescentes. También los hábitos saludables tienen un impacto positivo en la salud mental. Dormir adecuadamente, mantener una alimentación equilibrada y realizar actividad física contribuyen a mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y fortalecer el bienestar psicológico. El descanso adecuado permite que el cerebro funcione correctamente y ayuda a regular las emociones. La educación emocional también cumple un papel importante, ya que permite que los adolescentes aprendan a reconocer, comprender y manejar sus emociones de manera adecuada. Esto les ayuda a enfrentar los desafíos de la vida con mayor seguridad y estabilidad emocional. Finalmente, el acceso a apoyo psicológico profesional puede ser fundamental para prevenir y tratar problemas emocionales. Los psicólogos pueden ayudar a los adolescentes escuchándolos y ayudándolos a expresar sus emociones, desarrollar estrategias para manejar el estrés y fortalecer su bienestar psicológico.

VI. OPINIONES Y PRESPECTIVAS SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA ADOLESCENCIA

Desde nuestra opinión como grupo, el bienestar psicológico en la adolescencia no se limita únicamente a la ausencia de problemas emocionales, sino que implica sentirse comprendido, apoyado y capaz de enfrentar los retos de la vida diaria.

Consideramos que el respaldo de la familia, los amigos y la escuela es fundamental para que los jóvenes desarrollen confianza en sí mismos y aprendan a manejar el estrés, además de que contar con espacios seguros de escucha les permite expresar sus emociones y fortalecer factores protectores. El profesor de psicología Luis Bermúdez, catedrático de la materia de Comunicación personal en cuatrimestre 2026 aporta una visión más amplia al señalar que el bienestar psicológico es un proceso dinámico, vinculado al contexto social y educativo, y que no puede reducirse a simples recetas de optimismo; para él, se trata de un camino en el que el autoconocimiento, la regulación emocional y el sentido de propósito juegan un papel esencial. Por otra parte, otras voces estudiantiles consultadas coinciden en que esta etapa implica procesos profundos de construcción de identidad y regulación emocional; además, destacan la importancia de identificar factores de riesgo, potenciar los protectores y promover hábitos saludables como la actividad física, el sueño reparador y la educación emocional. Desde una mirada clínica, también se enfatiza que un adolescente emocionalmente estable no solo mejora su rendimiento académico, sino que construye relaciones más sanas, lo que hace necesario abordar la prevención, la intervención y la promoción de manera integral. En conjunto, estas perspectivas muestran que el bienestar psicológico en la adolescencia es una responsabilidad compartida entre el individuo, la familia, la escuela y la sociedad, y que invertir en él significa apostar por un futuro más equilibrado, consciente y humano.

VII. CONCLUSIÓN

El bienestar psicológico en la adolescencia es un tema que merece atención constante porque de él depende gran parte del desarrollo integral de los jóvenes. A lo largo de este trabajo hemos analizado cómo los cambios físicos, emocionales y sociales de esta etapa pueden generar vulnerabilidad, pero también oportunidades para crecer y aprender. Reconocemos que factores como la presión académica, el uso de redes sociales, la falta de sueño o los problemas familiares pueden afectar seriamente la salud mental, mientras que el apoyo de la familia, los amigos y la escuela, junto con hábitos saludables y espacios seguros de escucha, fortalecen la confianza y la estabilidad emocional. El profesor de psicología Luis Bermúdez, catedrático de la materia de Comunicación personal en cuatrimestre 2026 nos recuerda que el bienestar es un proceso dinámico, ligado al contexto social y educativo, y que requiere autoconocimiento y regulación emocional. Además, otras perspectivas estudiantiles y profesionales coinciden en que promover la educación emocional y la prevención desde edades tempranas es clave para evitar dificultades futuras. En definitiva, entendemos que el bienestar psicológico en la adolescencia no es responsabilidad exclusiva del joven, sino un compromiso compartido entre la familia, la escuela y la sociedad. Apostar por él significa formar adolescentes más seguros, resilientes y conscientes, capaces de construir relaciones sanas y proyectos de vida con sentido. Por eso, cuidar la salud mental desde esta etapa no solo previene problemas en la adultez, sino que abre el camino hacia una vida más equilibrada, segura y más humana.



*Figura 1. Bienestar psicológico en la adolescencia.
Generada con IA*

BIBLIOGRAFÍA

- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Salud mental del adolescente. Recuperado de <https://www.who.int>
- UNICEF. (s.f.). Salud mental y bienestar en adolescentes. Recuperado de <https://www.unicef.org>
- National Institute of Mental Health. (s.f.). Teen mental health. Recuperado de <https://www.nimh.nih.gov>
- American Psychological Association. (s.f.). Stress and adolescents. Recuperado de <https://www.apa.org>
- Mayo Clinic. (s.f.). Teen mental health: Know the signs. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org>
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). Salud mental en adolescentes. Recuperado de <https://www.paho.org>
- MedlinePlus. (s.f.). Salud mental en adolescentes. Recuperado de <https://medlineplus.gov>