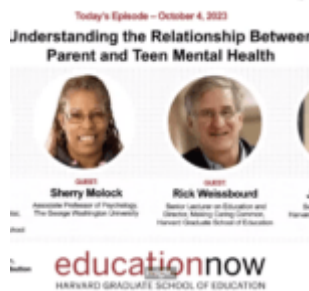


Relación entre la salud mental de adolescentes y familia

escrito por Teresa Vázquez | 5 de noviembre de 2023



Volvemos con otro de los *webinars* (seminarios web) de **Education Now** organizado por la *Graduate School of Education* de la Universidad de Harvard: “[Entendiendo la relación entre la salud mental de los adolescentes y los padres](#)”.

Como sabemos, en los últimos años y a raíz de la pandemia, los índices de crisis relativos a la salud mental de los adolescentes se han disparado. En diciembre de 2022, después de realizar encuestas en EEUU a nivel nacional, se averiguó que, en un 18% de los adolescentes que sufrían ansiedad, también la tenían un 20% de sus madres y un 15% de sus padres. A raíz de estas cifras se decidió investigar la relación entre estos porcentajes y se concluyó que **un tercio de los adolescentes con ansiedad tenía al menos un progenitor que estaba sufriendo ansiedad o depresión**. Por lo tanto, no sería recomendable tratar a los adolescentes de forma aislada sino considerando las dinámicas con sus familias, comunidades y barrios, ya que todo está interrelacionado.

En el diálogo participó **William Beardslee**, presidente emérito del departamento de psiquiatría del Hospital

Infantil de Boston y profesor de psiquiatría infantil de la *Harvard Medical School*. Compartimos algunas de sus aportaciones:

- Es preciso establecer momentos de charla, reuniones familiares para poder hablar sobre los temas que les preocupan a los jóvenes y adolescentes. **Se trata de crear espacios de diálogo y crear un clima en el que las personas se sientan seguras.**
- Los padres han de planificar la manera de tratar el tema, a fin de estar de acuerdo antes sobre lo que van a decir.
- Es importante responder a las preguntas que se formulen, así como preguntarles si tienen dudas.
- También se ha de plantear si están recibiendo ayuda o tratamiento para resolver estas dificultades.
- En caso de que estén sufriendo una enfermedad o situación complicada, se ha de aclarar que **los hijos no son los causantes de la situación y tampoco es su responsabilidad solucionarlo**, sino de los adultos junto con **los profesionales**. Esto **alivia a los hijos**.
- Se ha de tener en cuenta que seguramente estas conversaciones se tendrán que repetir a lo largo del tiempo y todas las dudas no se resolverán en un mismo día.
- También es conveniente tratar temas que les preocupen, retos que se vayan encontrando a lo largo del tiempo, a lo largo del año, como situaciones que vienen de clase o con sus amigos o compañeros.
- Además, es necesario tratar temas como hospitalizaciones o la muerte de un ser querido para aprender a llevar la situación. **Los adolescentes han mostrado que es peor para ellos si saben que algo no va bien y no hablan del tema.**
- Es preciso tener cuidado y no explotar y contarles

todas las preocupaciones a los niños en una sola charla. En cambio, ir hablando sobre los temas ayuda mucho más.

- En ocasiones, también los adultos pueden necesitar la **ayuda de profesionales para tratar temas que sean difíciles**, personas que ayuden en el andamiaje de estas conversaciones, y no hay nada malo en ello.

Sherry Mołok, profesora asociada de Psicología de *George Washington University* y pastora de una comunidad de fe afroamericana, comparte con la audiencia que las iglesias y las comunidades de fe son instituciones en las que participan las familias. Existen programas de prevención para la juventud negra, porque las iglesias son un lugar seguro. Uno de los objetivos es ayudar a la gente a encontrar el sentido de la vida. Ese propósito de vida va cambiando a lo largo de nuestra existencia y se puede hacer en comunidad. Cuando los padres se sienten agobiados, en las comunidades de fe se sienten arropados. **Las comunidades favorecen las relaciones sociales, que son un factor preventivo de la salud mental**. En EEUU, hay incluso comunidades de fe en las que las personas del colectivo LGTBIQ+ son bienvenidas y reciben apoyo. Actualmente, hay un programa en las iglesias con juventud afroamericana sobre prevención, en el cual se promueve el **trabajo con instituciones y profesionales de la salud mental**. Se ha de normalizar el hecho de pedir ayuda.

Rick Weissbourd, profesor de la *Harvard Graduate School of Education* (HGSE) y *Harvard Kennedy School*, así como director del proyecto **Making Caring Common** (HGSE), contribuye al debate aclarando que **no hay un solo propósito en la vida, sino que puede haber varios y van cambiando a lo largo del tiempo**, sobre todo en los jóvenes en edad de escuela secundaria, bachillerato y universidad. Solo el 15% de los estudiantes de universidad dicen tener claro el

propósito de vida. Muchos lo encuentran **haciendo voluntariado, ayudando a otras personas y perteneciendo a proyectos que van más allá del día a día de cada persona.** Se deben crear nuevos espacios y reproducir aquellas características que benefician y donde las personas están conectadas: padres con otros padres, jóvenes con otros, niños con otros y a su vez jóvenes con adultos, etc.

Rick añade a todo esto también la preocupación por la **salud mental del profesorado.** En los centros educativos también se pueden crear espacios de encuentro, para que las familias y los padres sientan que pertenecen a la comunidad educativa; puede ayudar a aliviar la ansiedad y depresión. Es conveniente dar información a través de vídeos y folletos sobre qué es la depresión y la ansiedad, a quién pueden pedir ayuda, estrategias, etc.

Dentro del proyecto *Making Caring Common*, en junio de 2023 se publicó el informe [Caring for the Caregivers: The Critical Link Between Parent and Teen Mental Health](#), donde se recogen las claves de lo que ocurre y, lo más interesante, las estrategias para prevenir y reducir estos casos. Se puede consultar un breve análisis en este [enlace](#).

De las preguntas que la audiencia hace a los conferenciantes, hemos recogido estas respuestas:

- No es necesario preocuparse en exceso por el futuro de los hijos e hijas si no saben a qué quieren dedicarse... Durante la formación, los jóvenes van pasando por momentos que les van orientando hacia dónde quieren dirigirse.
- El profesorado puede simplemente escuchar para que los jóvenes no se sientan aislados.
- Los padres han de aprender que sus hijos pueden pedir ayuda a otros adultos como profesores, monitores,

orientadores, etc. Recordemos que “se necesita a todo un pueblo para educar a un niño”.

- Las escuelas son un gran recurso para promover diálogos, encontrar un sentido a la vida y el sentimiento de pertenencia a una comunidad.

Un tercio de los adolescentes que participaron en la investigación de *Making Caring Common* no encontraban el sentido de la vida. Esto también tiene un impacto en la salud mental.

Todos los participantes coinciden en la importancia que tiene que las personas tengan un propósito de vida para darle sentido a la misma. De hecho, Viktor Frankl, psicólogo judío y superviviente del Holocausto, dijo:

«Aquel que tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo»

Por último, si hay personas de la audiencia o lectores que están leyendo este artículo y están sufriendo depresión o ansiedad, estos son los mensajes que quieren transmitir los conferenciantes:

- La ayuda y el apoyo están a su disposición a través de doctores, profesionales, profesores, amistades, la comunidad de fe... porque hay tratamientos para niños, jóvenes y adultos.
- Pueden pedir ayuda a familiares y amistades.
- La depresión puede ocurrir a cualquier persona.
- No es tu culpa, no te avergüences.
- No te quedes solo o sola. Sigue conectado con la gente que te apoya.
- Padres y cuidadores: «¡Poneos la “mascarilla de oxígeno” vosotros primero, para poder ayudar a vuestros seres queridos después!»

[Imagen: [YouTube](#)]