Una acción para salvaguardar la salud mental adolescente

escrito por Alba Crespo | 3 de marzo de 2026



Cada año, el 2 de marzo, se conmemora el Día Mundial del Bienestar Mental Adolescente, una fecha dedicada a sensibilizar sobre la importancia del bienestar mental entre las personas adolescentes.

La literatura científica existente aporta abundante evidencia sobre las **consecuencias profundamente perjudiciales que la violencia tiene para la salud**, y especialmente para la salud mental de la juventud. Las y los adolescentes presentan con frecuencia signos de ansiedad, depresión y otras formas de malestar psicológico. **En muchos casos, cuando se analizan las causas subyacentes de estos síntomas, se constata que tienen su origen en la violencia y en la falta de interacciones igualitarias y con sentido**.

La **erradicación de la violencia** constituye, por tanto, una prioridad urgente si se pretende garantizar el bienestar emocional de la población adolescente. La evidencia científica ha identificado la existencia de un **discurso coercitivo dominante** que vincula la atracción afectivosexual con comportamientos violentos, al tiempo que presenta las actitudes igualitarias y no violentas como

menos deseables. Como consecuencia, este discurso coercitivo contribuye a la **normalización de la violencia**.

No obstante, la investigación también ha demostrado la existencia de **actuaciones educativas de éxito**, basadas en evidencias científicas y con impacto social demostrado, que pueden contribuir a superar este discurso coercitivo dominante. Entre sus características clave se encuentra la **activación de las y los testigos o espectadores**: se anima a quienes son conscientes de situaciones de violencia a no permanecer pasivos, sino a intervenir en apoyo de la víctima. Asimismo, es importante reconocer que, cuando quienes presencian estas situaciones toman posición, pueden convertirse a su vez en objeto de violencia dirigida a silenciarlos y aislar a la víctima. Este fenómeno, conocido como **violencia aisladora**, ya ha sido reconocido en legislaciones aprobadas por distintos parlamentos.

Una de estas actuaciones educativas de éxito, fundamentada en evidencias científicas con impacto social, son las **tertulias feministas dialógicas**. Esta actuación para la prevención de la violencia de género se basa en el diálogo igualitario y en el análisis colectivo de evidencias científicas con impacto social. Ha mostrado ya resultados positivos en poblaciones diversas; entre ellas, **niñas en contextos de educación especial**, **chicas adolescentes en acogimiento residencial**, **estudiantes universitarias** y **mujeres sin titulación académica**.

Estas tertulias feministas dialógicas han demostrado resultados en la socialización preventiva frente a la violencia entre adolescentes, al cuestionar el discurso coercitivo dominante que asocia atracción con violencia y al promover la atracción hacia relaciones igualitarias. Es importante subrayar que esta actuación es accesible y puede implementarse por parte de la ciudadanía en contextos

diversos.

Imagen: Freepik

Este artículo fue publicado por primera vez en Daily 27 el 2 de marzo de 2026