

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

Daniela Ustariz Ortega

Universidad El Bosque

Facultad de Medicina

Especialización en Salud Familiar y Comunitaria

Bogotá D.C, Colombia

2023

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

Daniela Ustariz Ortega

Directora: Juanita Gracia López

Trabajo de Grado para Optar por el Título de Especialista en Salud Familiar y
Comunitaria

Universidad El Bosque

Facultad de Medicina

Especialización en Salud Familiar y Comunitaria

Bogotá D.C, Colombia

2023

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

Contenido	
Resumen	4
Abstract	5
Introducción	6
Influencia De La Familia En La Salud Mental Del Adolescente	6
Connotación de familia	7
Concepto de familia	10
Taxonomía de las Familias	10
Rol de la Familia en el Desarrollo Psicosocial del Adolescente	12
Desarrollo Psicosocial	13
Desarrollo psicosocial desde la teoría de Erickson	13
Etapas 5. Identidad Vs. Confusión De Roles (12-18 Años)	13
Referentes teóricos que demuestran la influencia de la familia en la salud mental del adolescente	14
1. Teoría del apego:	14
2. Teoría de los sistemas familiares:	15
3. Modelo ecológico del desarrollo humano:	15
Salud Mental Del Adolescente	15
¿Qué es la salud mental?	15
¿Qué Rol Juega La Familia En La Salud Mental Del Adolescente?	16
Factores De Riesgo Para La Salud Mental Dentro De La Familia	17
Conclusiones	20
Referencias	21

Resumen

La familia tiene un impacto significativo en la salud mental de los adolescentes. La influencia familiar puede ser tanto positiva como negativa en su bienestar emocional y psicológico. Un ambiente familiar cálido y de apoyo contribuye al desarrollo de una salud mental en adolescentes. Por otro lado, un entorno familiar disfuncional, conflictivo o abusivo puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad o los trastornos de conducta en los adolescentes. La comunicación y el apoyo familiar son elementos clave para la salud mental de los adolescentes. Un ambiente familiar en el que los miembros se escuchan, se comprenden y se apoyan mutuamente promueve un desarrollo emocional saludable en los adolescentes. Por otro lado, la falta de comunicación, la ausencia de límites claros o la falta de apoyo emocional pueden generar estrés, inseguridad y dificultades en su salud mental. En resumen, es fundamental promover entornos familiares saludables y de apoyo para favorecer el bienestar emocional y psicológico de los adolescentes.

Palabras clave

Familia, desarrollo psicosocial, teoría de Erickson, factores de riesgo.

Abstract

The family has a significant impact on the mental health of adolescents. Family influence can be both positive and negative on your emotional and psychological well-being. A warm and supportive family environment contributes to the development of mental health in adolescents. On the other hand, a dysfunctional, conflictive or abusive family environment can increase the risk of mental health problems such as depression, anxiety or behavioral disorders in adolescents. Communication and family support are key elements for adolescent mental health. A family environment in which members listen to, understand and support each other promotes healthy emotional development in adolescents. On the other hand, a lack of communication, the absence of clear boundaries or a lack of emotional support can generate stress, insecurity and difficulties in your mental health. In summary, it is essential to promote healthy and supportive family environments to promote the emotional and psychological well-being of adolescents.

Keywords

Family, psychosocial development, Erickson theory, risk factors.

Introducción

La salud mental de los adolescentes es un tema de gran importancia y relevancia en la sociedad actual. Durante esta etapa de desarrollo, los adolescentes experimentan una serie de cambios físicos, emocionales y sociales que pueden tener un impacto significativo en su bienestar psicológico. La salud mental del adolescente abarca una amplia gama de aspectos, incluyendo su estado emocional, su capacidad para manejar el estrés, su autoestima y su capacidad para establecer relaciones saludables.

Uno de los factores más influyentes en la salud mental de los adolescente es la familia. La familia desempeña un papel importante en la vida de los adolescentes, proporcionando apoyo emocional, social y económico. Las relaciones familiares saludables y el apoyo familiar son elementos esenciales que pueden promover un desarrollo emocional saludable en los adolescentes. Por otro lado, un entorno familiar conflictivo o disfuncional puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y otros trastornos de conducta.

Es importante tener en cuenta que la influencia de la familia en la salud mental de los adolescentes puede ser tanto positiva como negativa. Un ambiente familiar cálido puede contribuir al bienestar psicológico de los adolescentes, mientras que la falta de comunicación, la ausencia de límites claros o la falta de apoyo emocional pueden generar estrés, inseguridad y dificultades en su salud mental.

Comprender y abordar la influencia de la familia en la salud mental de los adolescentes es fundamental para promover su bienestar y ayudarles a desarrollar todo su potencial. Este ensayo tiene como objetivo explorar y relevar el papel de la familia en la salud mental del adolescente, analizando tanto los factores de riesgo como los factores protectores dentro del entorno familiar. A través de una revisión bibliográfica, se definirá el concepto de familia, se examinarán los tipos de familia y se discutirá el desarrollo psicosocial de los adolescentes, con el fin de entender mejor cómo la familia influye en su salud mental.

Influencia De La Familia En La Salud Mental Del Adolescente

El estudio de la influencia de la familia en la salud mental del adolescente es pertinente para las disciplinas de salud familiar por varias razones:

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

- **Relaciones familiares y apoyo social:** La familia desempeña un papel fundamental en la vida de los adolescentes, ya que proporciona apoyo emocional, social y económico. Las relaciones familiares saludables y el apoyo social son factores protectores que pueden promover la salud mental de los adolescentes.
- **Modelos de comportamiento:** Durante la adolescencia, los adolescentes están expuestos a diferentes modelos de comportamiento en su entorno, incluida la familia. Los comportamientos y actitudes de los miembros de la familia pueden influir en la salud mental de los adolescentes, ya sea de manera positiva o negativa.
- **Factores de riesgo y protección:** La familia puede ser tanto un factor de riesgo como un factor de protección para la salud mental de los adolescentes. Por ejemplo, un ambiente familiar conflictivo o disfuncional puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental, mientras que un ambiente familiar cálido y de apoyo puede actuar como un factor de protección.
- **Transición hacia la independencia:** Durante la adolescencia, los adolescentes están en proceso de desarrollar su identidad y autonomía. La forma en que la familia apoya esta transición puede tener un impacto significativo en la salud mental de los adolescentes. Un ambiente familiar que fomente la autonomía y la toma de decisiones saludables puede contribuir al bienestar mental de los adolescentes.

Connotación de familia

Desde la perspectiva de la especialización en salud familiar y comunitaria, se aborda el estudio de la familia como un grupo influyente dentro de la sociedad, es por lo que la familia tiene diferentes connotaciones dependiendo de la perspectiva y el contexto en el que se delimite. Sin embargo, de una forma general a la familia se le puede delimitar como aquella institución que está presente en la vida social “es la más antigua de las instituciones humanas y constituye el elemento clave para la comprensión y funcionamiento de la sociedad” (Eduardo Olivas Gomez y Vera Judith Villa, 2013).

La familia se puede definir como un grupo de personas que están unidas por lazos de parentesco, ya sea por vínculos de sangre o por relaciones políticas, y que viven juntas en un mismo espacio, generalmente una vivienda. Sin embargo, es importante destacar que no existe una definición universalmente aceptada de familia, ya que las formas de vida familiar pueden variar

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

ampliamente dependiendo de factores sociales, culturales, económicos y afectivos. La familia puede estar compuesta por diferentes tipos de miembros y puede tener diferentes estructuras, de acuerdo con los distintos contextos de lo humano. (NEGRETE, 2019).

Desde la perspectiva de salud familiar y comunitaria, la familia se conceptualiza como una unidad social fundamental que proporciona apoyo emocional, social y económico. En este contexto, la familia va más allá de los lazos sanguíneos e incluye relaciones de apoyo significativas. Se centra en la creación de un ambiente seguro y afectuoso que contribuye al bienestar general, especialmente durante la etapa crucial de la adolescencia. (Viveros, 2020).

La familia juega un papel importante en la formación de los valores y comportamientos de los adolescentes. Los adolescentes tienden a adoptar los comportamientos y valores de sus padres y otros miembros de la familia. Si la familia promueve un estilo de vida saludable y valores positivos, es más probable que los adolescentes desarrollen una buena salud mental.

La OMS ha destacado la importancia de los factores familiares como un importante factor de riesgo para la aparición de conductas suicidas en adolescentes. Indican que, en todo el mundo, el 90% de las personas que mueren por suicidio tienen un trastorno mental subyacente, y los problemas familiares y sociales, incluida la violencia doméstica.

Según la Organización Panamericana de la Salud, los problemas familiares, como el abuso, la negligencia, la violencia y la disfunción, pueden aumentar significativamente el riesgo de conductas suicidas en adolescentes. El Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses de Colombia informa que la ciudad de Bogotá ha experimentado un aumento en el número de suicidios en adolescentes en los últimos años, donde se evidencia que se registraron 50 suicidios en adolescentes en la ciudad de Bogotá en el año 2020.

En cuanto a la familia, es uno de los factores más importantes a tener en cuenta en la prevención de la conducta suicida en adolescentes. La OMS indica que la dinámica familiar puede tener una gran influencia en el bienestar emocional de los adolescentes y, por lo tanto, en su riesgo de conducta suicida. Problemas en la familia, como el abuso emocional o físico, la negligencia o el conflicto constante, pueden aumentar el riesgo de que un adolescente tenga ideas suicidas o realice un intento de suicidio.

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

El Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses de Colombia no proporciona estadísticas específicas sobre la influencia negativa de la familia en la aparición de ideación suicida de los adolescentes. Sin embargo, existen estudios que sugieren que los problemas familiares pueden aumentar el riesgo de que un adolescente tenga ideas suicidas o realice un intento de suicidio. Por ejemplo, se menciona un estudio publicado en la Revista Colombiana de Psiquiatría, que encontró que los factores familiares, como la falta de apoyo emocional de los padres, el abuso físico o emocional y la negligencia, estaban relacionados con un mayor riesgo de ideación suicida en adolescentes colombianos. Otro estudio realizado en la ciudad de Bogotá encontró que la percepción de conflicto en la familia estaba asociada con una mayor probabilidad de que los adolescentes tuvieran ideas suicidas.

Es por ello que este trabajo tiene como propósito relevar el papel de la familia en la salud mental del adolescente, a través de una búsqueda bibliográfica de la literatura sobre el tema. Posteriormente se definirá el concepto de familia, los tipos de familia, el desarrollo psicosocial de los adolescentes para finalmente llegar a la influencia de la familia en la salud mental del adolescente y los factores de riesgo. Esta investigación sirve de base para la sociedad en si misma y todas aquellas disciplinas que busquen conocer y entender al adolescente, porque son estos quienes son el reflejo del presente de la sociedad.

El presente ensayo, es importante para la salud familiar porque puede ayudar a identificar factores protectores y de riesgo, así como estrategias de intervención que promuevan una mejor salud mental en esta etapa de la vida. La familia puede desempeñar un papel fundamental en el desarrollo y bienestar emocional de los jóvenes, y comprender esta influencia puede contribuir a la prevención y tratamiento de problemas de salud mental en los adolescentes.

Desde una perspectiva de salud familiar y comunitaria, la función de la familia desempeña un papel crucial en la salud mental de los adolescentes que experimentan ideación suicida. Investigaciones revelan que la disonancia familiar, la ausencia de un entorno afectivo en la familia y las relaciones padre-hijo que carecen de cimientos sólidos están frecuentemente vinculadas a problemas de salud mental en niños y adolescentes. Asimismo, elementos como la exposición a violencia psicológica, física y sexual durante la infancia guardan una conexión directa con la aparición de ideación suicida en la etapa adolescente (1).

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

Concepto de familia

Desde una perspectiva de salud familiar y comunitaria, la definición de familia adquiere una relevancia fundamental en el estudio del impacto en la salud mental de los adolescentes. En lugar de una concepción tradicional centrada en compartir y gestionar los riesgos sociales, se enfoca en el contexto de los vínculos y las relaciones. Desde la disciplina psicológica, se comprende a la familia como la unión de personas con un proyecto vital duradero, generando fuertes lazos de pertenencia, compromiso personal, e intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia (Malde Modino, I, 2012). Bajo esta perspectiva, la familia se concibe como un entorno dinámico que influye en el desarrollo personal y la independencia, al mismo tiempo que gestiona emociones y conflictos mediante el autocontrol y la creación de hábitos responsables.

En el contexto de la salud mental de los adolescentes, es crucial considerar la diversidad de estructuras familiares.

Taxonomía de las Familias

- La familia nuclear (o familia biparental): La familia nuclear es lo que conocemos como “familia típica o tradicional”, es decir una familia formada por un padre, una madre y sus hijos e hijas. Cada uno de estos entornos familiares tiene sus propias dinámicas y desafíos, y comprenderlos es importante para evaluar cómo afectan la salud mental de los adolescentes:
- La familia monoparental: Una familia monoparental es aquella familia que se crea cuando sólo uno de los padres reconoce al menor. Esto significa que solo tienes los apellidos de uno de los padres y solo aparecen en tu libro de familia con el otro padre. Estos casos se dan principalmente en la inseminación artificial.
- La familia adoptiva: Una familia adoptiva es una familia que toma a uno o más niños como tutores permanentes mediante la adopción. Está formado por padres e hijos que no están emparentados, pero forman una relación duradera y estable regida por los principios del apego. La adopción crea una relación de parentesco entre dos personas, donde puede surgir una relación entre maternidad, paternidad o ambas
- La familia sin hijos: Este tipo de familias, las familias sin hijos se caracterizan por no tener descendientes por decisión propia.

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

- La familia de padres separados: En este tipo de familia los padres tenían hijos, pero terminaban su relación. Debido a esto deben seguir vinculándose y comunicándose porque no pueden perder su rol de padres, poniendo siempre en primer lugar el bienestar de sus hijos e hijas.
- La familia reconstituida: Una familia reconstituida es la formada por una pareja adulta en la que al menos uno de los cónyuges tiene un hijo de una relación anterior.
- La familia homoparental: Una familia paterna es una familia en la que hombres o mujeres tienen uno o más hijos.
- La familia extensa: Este tipo de familia, la familia extensa, se caracteriza porque la crianza de los hijos está a cargo de distintos familiares o viven varios miembros de la familia (padres, primos, abuelos, etc.) en la misma casa.

Es importante tener en cuenta la taxonomía de las familias debido a la importancia que ejercen las mismas sobre los adolescentes, Las relaciones con el núcleo familiar tienen un impacto significativo en la forma en que nos relacionamos con otras personas y en nuestra salud mental. (Montagud, 2021) Durante la adolescencia, se producen cambios significativos en la relación del adolescente con su familia, ya que busca su propia identidad y rol en la sociedad (Rodríguez, 2019) La forma en que la familia apoya y se relaciona con el adolescente puede influir en su bienestar emocional y psicológico.

En el contexto del tema de investigación sobre la identificación de la familia como factor de riesgo para la salud mental de los adolescentes, es importante definir algunas palabras clave. Villarreal (2008) define a la familia como un grupo social primario compuesto por personas relacionadas por lazos de parentesco, matrimonio, afinidad o adopción, que conviven en un mismo hogar o comparten un proyecto de vida en común y que tienen roles y funciones definidas en el marco de la sociedad.

Además, López-Torres Hidalgo y Ramos-Lira (2017) definen los factores de riesgo como aquellas características, condiciones o variables que aumentan la probabilidad de que una persona o grupo de personas presente una determinada patología o trastorno. La adolescencia, por su parte, es un período del desarrollo humano que se extiende desde la pubertad hasta la edad adulta y que se caracteriza por una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales que permiten la transición de la dependencia infantil a la independencia adulta (Martínez-González, 2018).

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

Finalmente, Cialdini (2007) define la influencia como el poder que una persona, grupo o entidad tiene para afectar la opinión, el comportamiento o la toma de decisiones de otra persona, grupo o entidad.

Rol de la Familia en el Desarrollo Psicosocial del Adolescente

El desarrollo psicosocial es un proceso continuo de crecimiento y cambio de experiencias que abarca habilidades sociales, emocionales y cognitivas a lo largo de la vida. Es fundamental comprender que este desarrollo depende de la biología, el entorno y las experiencias personales, lo que significa que no todas las personas tienen el mismo desarrollo.

Durante la infancia, el enfoque del desarrollo psicosocial se centra en la formación de vínculos afectivos seguros, el desarrollo del lenguaje y la adquisición de habilidades sociales básicas. A medida que los niños crecen, enfrentan nuevos desafíos y transiciones, como la entrada a la escuela, la adolescencia y la búsqueda de identidad. (Bordignon, 2015)

En la adolescencia, el desarrollo psicosocial se caracteriza por la búsqueda de independencia, la formación de identidad personal y la exploración de nuevas relaciones sociales. Los jóvenes también experimentan conflictos internos y externos a medida que intentan encontrar su lugar en el mundo. (Gaete, 2015)

Una parte importante de este desarrollo se da en la etapa de la adolescencia, donde los jóvenes comienzan a negociar su identidad y a explorar diferentes roles y actividades para construir su sentido de sí mismos. Durante este período, los adolescentes se enfrentan al desafío de descubrir quiénes son realmente y qué es lo que determinará su identidad en la edad adulta. Para responder a esta pregunta de "quién soy yo", los adolescentes buscan una identidad estable y coherente que los guíe en su transición hacia la adultez. (Gaete, 2015)

Durante este proceso, los adolescentes deben tomar decisiones conscientes y hacer elecciones, especialmente en áreas como la vocación, la orientación sexual y la vida en general. Durante esta etapa, los adolescentes pueden experimentar conflictos internos y externos a medida que se enfrentan a las expectativas y presiones de la sociedad y tratan de encontrar un equilibrio entre su individualidad y pertenencia social. Durante esta búsqueda de identidad, los adolescentes pueden experimentar momentos de confusión e inseguridad, ya que están tratando de encontrar su lugar en un mundo complejo y en constante cambio.

Desarrollo Psicosocial

Desarrollo psicosocial desde la teoría de Erickson

De acuerdo con la teoría de Erickson, el desarrollo psicosocial está basado en la idea de que a lo largo de la vida de las personas atraviesan por una serie de etapas que influyen en la personalidad de las personas y en la capacidad de enfrentar los desafíos que se puedan presentar. Erickson habla de 8 etapas del desarrollo psicosocial, pero para el propósito de este ensayo, nos centraremos en la etapa más relevante para los adolescentes:

Etapas 5. Identidad Vs. Confusión De Roles (12-18 Años)

Durante la adolescencia, los jóvenes atraviesan por una serie de cambios físicos, emocionales y sociales. La búsqueda de identidad se convierte en una prioridad, ya que los adolescentes intentan encontrar su lugar en el mundo y establecer una imagen clara de sí mismos.

La identidad se construye a través de la exploración de diferentes roles y valores. Los adolescentes experimentan con diferentes estilos de vida, amistades y actividades para descubrir qué les gusta y qué les definen. Esta exploración puede llevar a momentos de confusión y ambigüedad, ya que los jóvenes pueden sentirse presionados por las expectativas sociales y familiares.

En esta etapa, es común que los adolescentes cuestionen y reevalúen su identidad, lo que puede generar un conflicto interno. La confusión de roles se presenta cuando los individuos no logran establecer una identidad coherente y se sienten perdidos en cuanto a su propósito y dirección en la vida. Esta confusión puede llevar a problemas emocionales y dificultades en la toma de decisiones.

Es importante destacar que la etapa de "Identidad vs. Confusión de roles" no es lineal y puede variar en su duración e intensidad para cada individuo. Algunos adolescentes pueden encontrar rápidamente una identidad sólida, mientras que otros pueden necesitar más tiempo y experiencias para desarrollarla.

Los factores externos, como la influencia de la familia, los amigos y la sociedad, también juegan un papel importante en esta etapa. El apoyo y la aceptación de los seres queridos pueden facilitar el proceso de búsqueda de identidad, mientras que la presión social o la falta de apoyo pueden dificultarlo.

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

La crisis de identidad que se presenta en la adolescencia, la frustración que ello genera y adicionalmente la influencia positiva o negativa que haya dejado la familia desde la niñez hasta la adolescencia ponen en riesgo la salud mental del adolescente. Si el adolescente creció dentro de un entorno de apoyo emocional, de afecto y sobre todo de respeto será diferente su búsqueda de identidad a la de un adolescente que ha tenido que sufrir violencia física, psicológica y en algunos casos hasta sexual, lo que produce que en medio de la crisis de adolescencia estará más propenso de padecer una enfermedad de salud mental como lo es la depresión.

La familia puede proporcionar un entorno seguro, amoroso y de apoyo y tener un impacto positivo en la salud mental de un joven. Por otro lado, factores como la falta de comunicación, los conflictos familiares, el abuso o el abandono pueden aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud mental en los jóvenes.

Además, la familia puede ser un recurso importante para el adolescente en términos de apoyo emocional, acceso a servicios de salud mental y promoción de hábitos saludables. La participación activa de la familia en la detección temprana de problemas de salud mental, la búsqueda de ayuda profesional y el seguimiento del tratamiento pueden marcar la diferencia en el bienestar emocional del adolescente.

Referentes teóricos que demuestran la influencia de la familia en la salud mental del adolescente

1. **Teoría del apego:** Esta teoría, propuesta por John Bowlby, sostiene que los vínculos afectivos tempranos entre el niño y sus cuidadores, especialmente la figura materna, tienen una influencia significativa en el desarrollo emocional y la salud mental del adolescente. Un apego seguro proporciona una base sólida para el desarrollo de relaciones saludables y una buena salud mental en la adolescencia. Para Bowlby (1986), la conducta de apego es cualquier cosa que permite al objetivo lograr o mantener cercanía con otra persona diferente, generalmente percibida como más fuerte y/o más inteligente, generalmente la persona que fomenta la búsqueda de cercanía entre el infante y el padre del niño o el padre o hijo de un niño. vigilante Se enfatiza que la experiencia del niño con sus padres juega un papel importante en la capacidad posterior del niño para crear vínculos emocionales, y su papel principal debe ser brindarle al niño una base sólida y así alentarle a explorar. Es importante que el

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

niño pueda confiar en sus figuras de apego y que estas puedan controlarlo y protegerlo cuando lo necesite. Fonagy et al. (1995) señalan que a través de experiencias repetidas con sus figuras de apego, los niños desarrollan expectativas sobre la naturaleza de la comunicación. Por tanto, las relaciones de apego tempranas tienen amplios efectos sobre la capacidad de un sujeto para regular el estrés, la regulación de la atención y las funciones mentales (Fonagy y Target, 2002).

2. **Teoría de los sistemas familiares:** Esta teoría, desarrollada por Murray Bowen, enfatiza la importancia de comprender la dinámica familiar y las interacciones entre los miembros de la familia. Según esta teoría, los patrones de comunicación, los roles familiares y las tensiones dentro del sistema familiar pueden influir en la salud mental del adolescente. Por ejemplo, un ambiente familiar disfuncional o conflictivo puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental en el adolescente.
3. **Modelo ecológico del desarrollo humano:** Este modelo, propuesto por Urie Bronfenbrenner, considera que el desarrollo humano está influenciado por múltiples sistemas, incluida la familia. Según este enfoque, la salud mental del adolescente es el resultado de la interacción entre factores individuales, familiares, comunitarios y socioculturales. La familia se considera un sistema microsociedad que puede tener un efecto significativo en el bienestar emocional del adolescente.

Salud Mental Del Adolescente

¿Qué es la salud mental?

Es el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Es crucial en todas las etapas de la vida, incluida la adolescencia. Varios factores pueden influir en la salud mental de los jóvenes, como la exposición a la adversidad, las presiones sociales, la exploración de la identidad, la influencia de los medios, la calidad de la vida hogareña y las relaciones con los pares. (OMS, 2021)

Es esencial distinguir entre las manifestaciones emocionales normales durante la adolescencia y posibles problemas de salud mental. La promoción de la salud mental positiva y la resiliencia implica fomentar hábitos saludables, la participación en actividades positivas y estar atentos a las señales de posibles trastornos.

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

¿Qué Rol Juega La Familia En La Salud Mental Del Adolescente?

La familia desempeña un papel significativo en la salud mental del adolescente. Un entorno familiar estable y relaciones positivas pueden contribuir a su bienestar emocional, mientras que la violencia, la educación muy severa por parte de los padres y los problemas socioeconómicos pueden representar riesgos para su salud mental.

La influencia de la familia en la salud mental del adolescente es de suma importancia. Desempeña un papel fundamental en el desarrollo y bienestar emocional de los jóvenes durante esta etapa crucial de sus vidas.

La comunicación abierta y afectuosa en el seno familiar es esencial para promover una buena salud mental positiva en los adolescentes. Existen diferentes tipos de comunicación dentro de las familias, estos son:

- **Comunicación directa:** Este tipo de comunicación implica expresar de manera clara y directa los pensamientos, sentimientos, necesidades y deseos. Es importante en la resolución de conflictos y en la expresión de afecto y apoyo emocional.
- **Comunicación indirecta:** Este tipo de comunicación se da cuando el mensaje y el destinatario no son claros. Puede ser un estilo propio de relaciones poco saludables, donde se utilizan mensajes enmascarados o se evita la comunicación directa. Por ejemplo, cuando se hacen comentarios sarcásticos o se utilizan indirectas para expresar descontento o críticas.
- **Comunicación instrumental:** Este tipo de comunicación se refiere a la transmisión de información objetiva y concreta. Se utiliza para compartir datos, hacer preguntas o dar instrucciones. Por ejemplo, cuando se discuten horarios, tareas del hogar o actividades familiares.
- **Comunicación afectiva:** Este tipo de comunicación implica la transmisión de emociones y sentimientos. Se utiliza para expresar amor, cariño, gratitud, tristeza, alegría, entre otros. Es importante en la creación de un ambiente emocionalmente seguro y en el fortalecimiento de los lazos familiares. (Carvajal, 2021)

Un entorno familiar seguro y de apoyo proporciona a los jóvenes un sentido de pertenencia y les ayuda a desarrollar una autoestima saludable. Además, la calidad de las relaciones familiares

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

influye en la capacidad de los adolescentes para manejar el estrés y enfrentar los desafíos emocionales.

La participación de los padres en la vida de los adolescentes también es fundamental. El apoyo emocional, la orientación y la supervisión adecuada por parte de los padres pueden ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades de afrontamiento y tomar decisiones saludables. La presencia de modelos positivos en el entorno familiar puede influir en la adopción de comportamientos saludables y en la prevención de problemas de salud mental. (UNICEF, 2021)

Sin embargo, es importante tener en cuenta que no todas las familias tienen un impacto positivo en la salud mental de los adolescentes. Factores como la violencia doméstica, la falta de apoyo emocional o la negligencia pueden tener efectos negativos en el bienestar psicológico de los jóvenes.

Factores De Riesgo Para La Salud Mental Dentro De La Familia

La exploración de los factores de riesgo para la salud mental dentro de la familia, desde la perspectiva de la salud familiar, revela elementos cruciales que influyen en el bienestar emocional de los adolescentes. Algunos de estos factores incluyen:

- **Experiencias traumáticas en la familia:** Los eventos traumáticos, como abuso físico, emocional o sexual, negligencia o violencia doméstica, pueden tener un efecto negativo en la salud mental de los adolescentes. Estas experiencias pueden generar estrés crónico, trastorno de estrés postraumático y otros problemas de salud mental. (Departamento de Salud y servicios humanos, 2020)
- **Antecedentes familiares de enfermedades mentales:** Existe evidencia de que ciertos trastornos mentales tienen una base genética, lo que significa que pueden transmitirse de una generación a otra. Los antecedentes familiares de trastornos como la depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar o la esquizofrenia pueden aumentar el riesgo de que un adolescente desarrolle problemas de salud mental.
- **Problemas de salud mental en los padres:** Los padres que sufren de trastornos mentales pueden tener dificultades para brindar un ambiente estable y de apoyo emocional a sus hijos. Esto puede afectar la salud mental de los adolescentes y aumentar su vulnerabilidad a desarrollar trastornos mentales. (Prevention., 2008)

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

- Conflictos familiares y falta de comunicación: Los conflictos constantes, la falta de comunicación efectiva y la falta de apoyo emocional en la familia pueden generar estrés crónico en los adolescentes. Esto puede contribuir al desarrollo de trastornos de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental. (Cincinnati Children's, 2021)
- Abuso de sustancias en la familia: El consumo de alcohol y drogas por parte de los miembros de la familia puede tener un impacto negativo en la salud mental de los adolescentes. El ambiente familiar marcado por el abuso de sustancias puede aumentar el riesgo de que los adolescentes desarrollen problemas de adicción y trastornos de salud mental relacionados.

Es importante tener en cuenta que estos factores de riesgo no determinan necesariamente el desarrollo de problemas de salud mental en los adolescentes, pero sí aumentan la probabilidad. La presencia de factores protectores, como el apoyo social, la resiliencia y el acceso a servicios de salud mental, puede contrarrestar los efectos negativos de estos factores de riesgo y promover la salud mental de los adolescentes.

De acuerdo con los aspectos presentados en el presente ensayo y teniendo en cuenta el desarrollo psicosocial de los adolescentes, se presentan las siguientes reflexiones:

La influencia familiar puede ser tanto positiva como negativa en la salud mental de los adolescentes. Un ambiente familiar cálido, afectuoso y de apoyo puede contribuir al bienestar emocional y psicológico del adolescente. Por otro lado, un entorno familiar disfuncional, conflictivo o abusivo puede tener efectos negativos en su salud mental, aumentando el riesgo de desarrollar problemas como la depresión, la ansiedad o los trastornos de conducta.

La comunicación y el apoyo familiar son elementos clave para la salud mental de los adolescentes. Un ambiente familiar en el que los miembros se escuchan, se comprenden y se apoyan mutuamente promueve un desarrollo emocional saludable en los adolescentes. La falta de comunicación, la ausencia de límites claros o la falta de apoyo emocional pueden generar estrés, inseguridad y dificultades en la salud mental de los adolescentes.

La dinámica familiar experimenta transformaciones que redefinen su impacto en la salud mental de los adolescentes. Comprender estos cambios es esencial, ya que la familia no solo refleja las evoluciones culturales y sociales, sino que también influye en la forma en que los adolescentes

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

enfrentan desafíos y construyen relaciones. La capacidad de adaptación de la familia a estos cambios se revela como un factor determinante en su capacidad para contribuir positivamente al bienestar mental de los adolescentes.

Conclusiones

Los patrones familiares y las relaciones entre los miembros de la familia influyen en la conducta y la personalidad del adolescente. Los adolescentes tienden a repetir los patrones familiares que han vivido en sus familias de origen, incluso sin ser conscientes de ello. Sin embargo, a pesar de la influencia de estos patrones, los adolescentes tienen la capacidad de superar situaciones familiares disfuncionales y desarrollar personalidades fuertes y maduras.

Finalmente, y como conclusión se tiene que la influencia de la familia en la salud mental del adolescente es significativa. Las variaciones económicas, los cambios sociales en la familia y los patrones familiares pueden tener un impacto en el bienestar emocional y psicológico de los adolescentes. Es importante que los padres fomenten relaciones familiares saludables, promuevan la comunicación abierta y brinden apoyo emocional a sus hijos durante esta etapa crucial de desarrollo.

Referencias

- (1) Corral-Proañó, V J., & Díaz-Mosquera, E. (2019, February 5). Entender la conducta suicida desde los vínculos de apego inseguro y el trauma infantil. <https://scite.ai/reports/10.33210/ca.v8i1.204>
- (2) (Carbonell, José et al 2012. P.4)
- (3) Alvarez M., Colas V. M., Román M. B., Sánchez Y., Fajardo Y., (2017), Principales factores de riesgo relacionados con el intento suicida en un grupo de adolescentes.
- (4) Beaven N. I., Campa R. A., Valenzuela B. A., Guillén M., (2018), INCLUSIÓN EDUCATIVA: FACTORES PSICOSOCIALES ASOCIADOS A CONDUCTA SUICIDA EN ADOLESCENTES.
- (5) Buriticà I. T., Arango M., Vélez I., Estrada S., Hincapié G. S., y Restrepo D., (2021), Factores asociados con el comportamiento suicida en adolescentes. Estudio poblacional
- (6) Cañón S. C., Carmona J. A., (2018), Ideación y conductas suicidas en adolescentes y jóvenes. Cialdini, R. B. (2007). Influence: The psychology of persuasion.
- (7) Garza S. R. I., Castro S. L. K., Calderon G. S. A., (2019), Estructura familiar, ideación suicida y desesperanza en el adolescente, <https://doi.org/10.14482/psdc.36.2.616.8>
- (8) Godoy J. I., Peña À. M., Leòn M. E., García J., Agirre Y. A., (2019), Factores de riesgo asociados con intento de suicidio en adolescentes y adultos jóvenes, <http://hdl.handle.net/20.500.12495/10040>.
- (9) González A., Leyva A., Castillo G., Sosa O., Pompa L., (2022), Riesgo de conducta suicida en adolescentes.
- (10) Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses de Colombia, <https://www.medicinalegal.gov.co>
- (11) López-Torres Hidalgo, J., & Ramos-Lira, L. (2017). Factores de riesgo y protección en salud mental. Salud Mental
- (12) Martínez-González, R. A. (2018). La adolescencia: una etapa crítica del desarrollo humano. Revista de Ciencias Sociales.
- (13) Nuñez A. A., Reyes R. L., Sánchez V. M., Carmona A. F., Acosta L. J., Las Salas E. M., (2020), Ideación suicida y funcionalidad familiar en adolescentes del caribe colombiano.
- (14) Organización Mundial de la Salud (2022), Salud mental del adolescente, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- (15) Organización Panamericana de la Salud, Prevención del Suicidio, <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio>

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

- (16) Paniagua R. E., González C. M., Rueda S. M., (2014), Orientación al suicidio en adolescentes en una zona de Medellín, Colombia.
- (17) Pedrero E. F., Gómez A. D., Barrera U., Enesco C. S., Sierra J. O., Castilla M. I., Molina B. L., Inchausti F. y Albènz A. P., (2020), Conducta suicida en adolescentes: un análisis de redes, <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.04.007>
- (18) Tinajero M. A., Camacho S. M., González M. L., (2007), Depresión Adolescente y Familia.
- (19) Villarreal, R. (2008). Familia y sociedad. Editorial Trillas. México.
- (20) Bordignon. (2015). El desarrollo psicosocial de Erickson. Obtenido de <https://www.avancepsicologos.com/desarrollo-psicosocial/>
- (21) Cincinnati Children's. (2021). Depresión y suicidio. Obtenido de <https://www.cincinnatichildrens.org/espanol/temas-de-salud/alpha/d/depression-suicide>
- (22) Departamento de Salud y servicios humanos, D. (2020). Trastorno por estrés postraumático. Obtenido de <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-por-estres-postraumatico>
- (23) Eduardo Olivas Gomez y Vera Judith Villa. (2013). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/jusju/v10n1/v10n1a02.pdf>
- (24) Prevention., C. f. (2008). Family history is important for health. Obtenido de www.cdc.gov/genomics/public/famhix/fs.htm