

BRIEF | “PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA”

Desarrollado por  para cada infancia
para Premios Obrar Estudiantes 2024



Problema y contexto

La salud mental es esencial para el bienestar integral de las personas. Según la OMS, es un estado en el cual las personas son conscientes de sus capacidades, pueden manejar las tensiones de la vida, trabajar productivamente y contribuir a su comunidad. En resumen, la salud mental abarca el bienestar mental y psicosocial.

Según las últimas estimaciones disponibles, **se calcula que más de 1 de cada 7 adolescentes de 10 a 19 años sufre un trastorno mental diagnosticado en todo el mundo. Casi 46.000 adolescentes se suicidan cada año, una de las cinco principales causas de muerte para este grupo de edad.** (Fuente: Estado Mundial de la Infancia 2021 <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021>)

Importancia de la salud mental en la adolescencia

La adolescencia es una etapa crucial donde la salud mental toma una relevancia particular. Es en esta fase cuando los jóvenes exploran su identidad, enfrentan presiones sociales y pueden estar expuestos a situaciones desafiantes que pueden afectar su bienestar mental y psicosocial. Es vital entender estos aspectos para poder apoyarlos adecuadamente, escucharlos y comprenderlos.

En esta etapa, las y los adolescentes sufren una intensa transformación en la que predominan aperturas para asimilar lo nuevo, lo diverso y lo específico del mundo que les rodea y lo general del mundo global. Se habitan nuevas experiencias, se desarrolla el pensamiento crítico y nuevos modos de socializar en los que el mundo de relación puede extenderse significativamente. Cuando estas alternativas cobran vuelo, los adolescentes se vuelven un colectivo estratégico para el crecimiento de una sociedad.

Por ello, es importante escuchar y acompañar facilitándoles un crecimiento pleno en el cual el papel de los y las adultos/as es una pieza clave. Cuando por distintas circunstancias la adolescencia se torna un momento de difícil tránsito, la figura adulta resulta indispensable para recuperar las posibilidades que abarca este tiempo de la vida.

Factores que afectan la salud mental

Diversos factores pueden impactar la salud mental, desde los biológicos hasta los sociales, ambientales. Durante la adolescencia, comienza la búsqueda de identidad, las presiones sociales y la exposición a situaciones adversas pueden generar estrés y derivar en problemas de salud mental. El riesgo aumenta en aquellos entornos que promueven el estigma, la violencia, la discriminación por diferentes motivos (género, orientación e identidad sexual, racial, de nivel socioeconómico) y la exclusión, o que carecen de apoyo y escucha adecuada.

BRIEF | “PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA”

Desarrollado por  | para cada infancia
para Premios Obrar Estudiantes 2024



Manifestaciones y problemas comunes

Los problemas de salud mental en adolescentes pueden manifestarse de muchas formas, desde síntomas aislados, como fatiga e insomnio, o síntomas que pueden ser interpretados como típicos de la adolescencia, hasta conductas que se cronifican y pueden transformarse en comportamientos autolesivos y/o trastornos de la conducta alimentaria. Algunos de los principales padecimientos de salud mental identificados en diferentes estudios y son la depresión y la ansiedad. Conocer sus características es fundamental para generar las escuchas y las alertas necesarias y poder ofrecer ayuda de calidad y oportuna.

Dos problemas de salud mental

- **Depresión:** Pérdida de interés, sentimientos de culpa, alteraciones en el sueño y apetito, dificultad para concentrarse.
- **Ansiedad:** Reacciones desproporcionadas a situaciones percibidas como amenazas, manifestaciones físicas como palpitaciones y sudoración excesiva.

Objetivo

Sensibilizar sobre la importancia y el impacto positivo de generar espacios de conversación entre adolescentes y referentes/as afectivos sobre salud mental para prevenir y eventualmente poder abordar trastornos en adolescentes y reducir la discriminación y el estigma asociados con este tema.

Target

Adultos/as y/o referentes afectivos de adolescentes: padres, madres, personas cercanas.

Mensajes de base

- Es importante animar a las y los adolescentes a hablar sobre sus sentimientos y experiencias. La comunicación abierta es clave para el bienestar emocional.
- Hablar abiertamente sobre salud mental en casa reduce el estigma y anima a los/as adolescentes a buscar ayuda.
- Hablar sobre salud mental es el primer paso para derribar barreras y eliminar estigmas y facilitar que quienes lo padecen se sientan habilitados para pedir ayuda.
- Al hablar sobre salud mental, estamos ayudando a crear un entorno más comprensivo y solidario.

Qué queremos que la persona haga

Que generen espacios para hablar sobre salud mental con adolescentes, sin prejuicios ni tabúes.

BRIEF | “PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA”

Desarrollado por  para cada infancia
para Premios Obrar Estudiantes 2024



Qué queremos que la persona sienta

Que habilitando espacios de diálogo y conversación sobre salud mental, puede ayudar a crear un entorno más comprensivo y solidario y contribuir a prevenir y/o abordar problemas de salud mental en adolescentes.

Tono

Cercano, empático, propositivo, optimista, positivo. Sin recurrir a golpes bajos.

Medios

El proyecto presentado debe pensarse como una acción de comunicación para incidir sobre esta temática, que pueda ser implementada en cualquiera de los siguientes soportes: TV, Gráfica, Radio, redes sociales, Activaciones, Prensa, Digital, Vía Pública, etc. O combinación de diversos medios.

Firman la campaña

Para la propuesta pueden utilizar organizaciones sociales (Consejo Publicitario Argentino, UNICEF u otras) y/o empresas anunciantes. También puede ser formato co-branding entre organizaciones y empresas. En todos los casos deberán incluir en las piezas la aclaración “Proyecto presentado para Premios Obrar Estudiantes 2024”.

Links para ampliar información

- Voces que cuentan. Reflexiones y propuestas de adolescentes sobre su salud
<https://www.unicef.org/argentina/media/4321/file/Voces%20Que%20Cuentan.pdf>
- <https://www.unicef.org/argentina/historias/la-juventud-sin-preocupaciones-los-problemas-de-salud-mental-en-la-adolescencia>