

FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES

***Por: Angélica María Martínez Peláez**

De acuerdo con el DANE en su informe sociodemográfico de la juventud en Colombia del 2022, se estimaba una población de 12.672.168 jóvenes de 14 a 28 años que representan el 25% de la población total. Entre ellos, el 6.388.498 son hombres (50,4%) y 6.283.670 mujeres (49,6%). Entre los hombres, las personas jóvenes representan el 26% de la población, y entre las mujeres el 24%.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud considera que la adolescencia corresponde al periodo entre los 10 y los 19 años, cuyo inicio está determinado por aspectos biológicos, y su culminación varía según el contexto cultural y socioeconómico del individuo. La OMS también señala diversos riesgos a los que se ven enfrentados a los adolescentes como el consumo de drogas, las prácticas sexuales de riesgo o los problemas de adaptación social; a pesar de los significativos logros que alcanzan durante su curso de vida, como el aumento en su rendimiento cognitivo a consecuencia de los cambios en los sustratos neuronales involucrados en el desarrollo de las funciones y la regulación emocional que se presentan a lo largo de la adolescencia hasta la adultez temprana.

Para los adolescentes de Risaralda los factores de riesgo están categorizados como condiciones de violencia intrafamiliar, presencia de familiares con antecedentes delictivos, desaprobación del grupo de pares, riesgo de consumo de drogas dentro del grupo familiar, ausencia de los padres, poco apoyo social y parental, además de pobre calidad de la relación con pares, bajo nivel educativo de los padres, entre otros.

Considerando los factores de riesgo en los adolescentes, también se hace necesario reconocerlos para promover una serie de aspectos protectores en salud mental, desde el contexto personal, familiar y social institucional. Dichos factores son entendidos como aquellos recursos o condiciones con los que cuentan las personas como mecanismo de defensa ante las situaciones de riesgo o vulnerabilidad emocional, favoreciendo el manejo de emociones, la regulación del estrés y permitiéndoles potencializar sus capacidades humanas (Amar, Llanos, & Acosta, 2003).

Por lo tanto, los factores relacionados con la resiliencia de los adolescentes en contextos de vulnerabilidad social, atraviesan las dimensiones de la vida configurándose como amenazantes o fortaleciendo dicha resiliencia de los jóvenes. Los atributos individuales, el apoyo familiar y social y los aspectos institucionales son elementos que pueden contribuir o dificultar el desarrollo de la resiliencia.

Favorecer los factores protectores es una responsabilidad social y colectiva que promueve no solo la participación de los padres a nivel familiar, sino en todos los contextos donde los adolescentes se desenvuelven propiciando prácticas de ayuda mutua y autocuidado.

*Docente Universidad Católica de Pereira.