

Proyecto de investigación Consciencia y Sociedad Distópica

Comunidad en Telegram. 6 de noviembre de 2025

Enlace de suscripción al canal en Telegram: <https://t.me/socdistopica>

LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

El presente texto, escrito por Marino Pérez Álvarez, psicólogo y académico de la Universidad de Oviedo, y publicado en The Conversation ES el 21 de julio de 2025, aborda con claridad la compleja situación de la salud mental en adolescentes.

Más allá de las explicaciones habituales que señalan al estrés, la presión escolar, el cambio climático o las redes sociales como factores principales, el autor propone una lectura más profunda: la crisis es síntoma de una sociedad vulnerable.

En este sentido, la sobreprotección en la crianza y la cultura del diagnóstico aparecen como los dos ejes fundamentales que generan generaciones frágiles frente a los retos de la vida.

El artículo plantea así un desafío: revisar los modos de educar y comprender el malestar, evitando reducirlo únicamente a diagnósticos clínicos, para recuperar una mirada social y cultural que fortalezca a las futuras generaciones.

REVISAR LAS EXPLICACIONES TRADICIONALES

En su artículo, titulado "La salud mental de los adolescentes: un síntoma de una sociedad vulnerable", Marino Pérez Álvarez presenta un análisis detallado de la crisis actual de salud mental que atraviesan adolescentes y jóvenes. Y lo hace desde una perspectiva que combina rigor académico y sensibilidad social, logrando una reflexión que interpela a diferentes ámbitos.

El texto inicia reconociendo una paradoja: nunca antes la sociedad había ofrecido tantos recursos de bienestar emocional y, sin embargo, nunca antes se habían registrado niveles tan altos de ansiedad, depresión, autolesiones y comportamientos de riesgo entre los más jóvenes.

Este dato, por sí mismo, obliga a revisar las explicaciones tradicionales que suelen atribuir la crisis a la presión escolar, al cambio climático o al uso intensivo de redes sociales. Sin negar su influencia, Pérez Álvarez demuestra que estas causas resultan insuficientes; y que el problema hunde sus raíces en la forma en que educamos y en la cultura en la que se desenvuelven los adolescentes.

LA SOBREPOTECCIÓN

Un primer eje de análisis es la sobreprotección (dependiendo de las diferentes realidades a nivel global).

En el afán de evitar frustraciones, muchos padres y educadores han construido un camino demasiado allanado para los niños y adolescentes. La constante adulación, el refuerzo de una autoestima artificial y la ausencia de límites claros contribuyen a formar individuos menos preparados para enfrentar las inevitables dificultades de la vida.

Tal como señala el autor, si tratamos a alguien como vulnerable, inevitablemente terminará siéndolo. Este punto es crucial: la intención de proteger acaba generando fragilidad.

LA CULTURA DEL DIAGNÓSTICO

El segundo eje es la cultura del diagnóstico (paradójicamente estar enfermo es saludable).

En las últimas décadas, los malestares cotidianos se han medicalizado y convertido en etiquetas clínicas. La ansiedad, la tristeza o la falta de concentración se traducen rápidamente en diagnósticos que, aunque pueden brindar un alivio momentáneo al ofrecer una explicación, también refuerzan la idea de que el problema está en el individuo y no en la sociedad.

Esta tendencia beneficia a distintos actores: los padres encuentran un sentido al sufrimiento de sus hijos, los adolescentes ganan visibilidad, los profesionales refuerzan su rol y los políticos descargan la responsabilidad social (además de incrementar la renta del negocio de la enfermedad). Sin embargo, se invisibiliza la raíz colectiva del malestar.

El autor sugiere que la verdadera solución no está en multiplicar psicólogos y psiquiatras, sino en repensar las bases de la educación y de la cultura. Se trata de recuperar una pedagogía que prepare para la vida, con sus tropiezos y desafíos, y de volver a reconocer la dimensión social, política y moral del sufrimiento humano.

En este sentido, la salud mental de los adolescentes se convierte en un espejo que refleja las vulnerabilidades de toda la sociedad contemporánea.

REVISAR NUESTRAS PRÁCTICAS EDUCATIVAS Y CULTURALES

A modo de cierre, Pérez Álvarez plantea un desafío urgente: revisar nuestras prácticas educativas y culturales para evitar que el malestar juvenil siga en aumento.

La prevención, más que en la terapia individual, debe estar en la transformación de una sociedad que, en su afán de cuidar, termina debilitando.

El texto invita, por lo tanto, a pensar en términos colectivos (considerando en el marco de nuestra comunidad la mirada trascendente y Conscencial), a recuperar lenguajes que no se limiten a lo clínico y a comprender que la resiliencia de las nuevas generaciones dependerá de nuestra capacidad de construir un entorno menos vulnerable.

CONCLUSIÓN

En síntesis, este comentario busca resaltar el valor del artículo como aporte fundamental para comprender la salud mental juvenil no solo como un asunto de individuos aislados, sino como una cuestión que compete a toda la sociedad y la las practicas Conscientes.

Nuestra lectura es, en este sentido, una invitación a la reflexión y a la acción.

Web del Proyecto:

<https://societaddistopica.com/>

Todos los que compartimos y colaboramos en él lo hacemos en forma gratuita.

Puedes ayudarnos aportando 1 euros al mes a través de la plataforma

Teaming: <https://www.teaming.net/distopica>
