

Salud mental en adolescentes

Cómo detectar, acompañar y prevenir riesgos

Convivencia Escolar 2026
Miércoles 22 de abril





1. Enmarcar sin alarmar



Objetivo


Entregar herramientas para detectar
señales de riesgo en adolescentes y
saber cómo actuar a tiempo

Contexto actual

- Aumento de:
- Ansiedad
- Autolesiones
- Trastornos alimenticios

No es “moda” → es una forma de expresar malestar





“Detrás de una conducta preocupante,
siempre hay un dolor que no se está
pudiendo expresar”





2. Comprender la adolescencia

¿Qué pasa en esta etapa?

Cambios emocionales intensos

Búsqueda de identidad

Alta influencia de pares

Mayor impulsividad



Factores de
riesgo
actuales

Redes sociales

Comparación constante

Presión académica

Aislamiento emocional



“Aunque parezcan independientes,
siguen necesitando mucho
acompañamiento adulto”






3. Autolesiones



¿Qué son?




Cortes, golpes u otras
formas de dañarse sin
intención suicida directa



¿Por qué
ocurren?

- Regular emociones intensas
- Sentir control
- Expresar dolor interno

⚠ Importante:

- No es “llamar la atención”
 - Es una señal de alerta
- 

Señales de alerta



USO CONSTANTE
DE ROPA LARGA



AISLAMIENTO



CAMBIOS DE
ÁNIMO



HERIDAS
FRECUENTES


¿Cómo actuar?

No reaccionar con castigo


No minimizar

Abrir conversación:

“Me preocupa cómo te estás sintiendo”

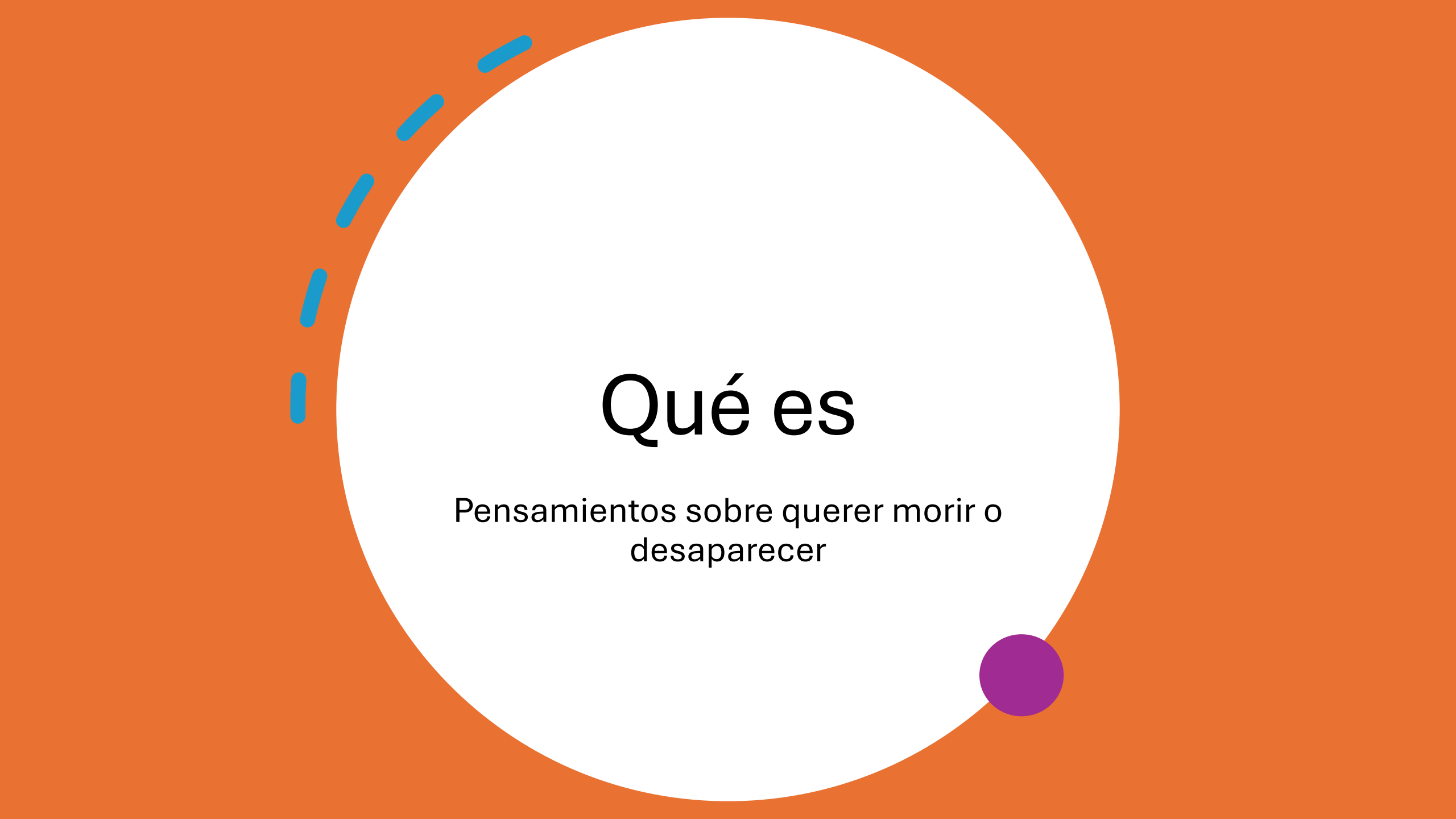


“La reacción del adulto puede abrir o cerrar la puerta a que el adolescente pida ayuda”





4. Ideación Suicida



Qué es

Pensamientos sobre querer morir o
desaparecer

Señales de alerta

Frases como:

- “No tiene sentido nada”
- “Estarían mejor sin mí”

Despedidas inusuales

Cambios bruscos de conducta



Qué hacer


Preguntar directamente (NO induce la idea):
“¿Has pensado en hacerte daño?”

Escuchar sin juzgar

Buscar ayuda profesional inmediata



Siempre tomar en serio



“Hablar del tema no lo provoca, lo
previene”





5. Trastornos alimenticios

Qué incluyen

Restricción extrema

Atracones

Vómitos inducidos

Señales






Factores

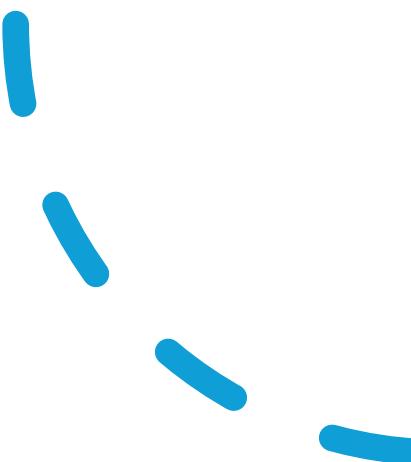
Autoimagen

Redes sociales

Necesidad de control



“No es solo comida, es una relación
con el cuerpo y la autoestima”





6. Efecto imitación y redes sociales



Influencia de pares

Conductas pueden replicarse en grupos



Rol de redes sociales

- Normalización de conductas de riesgo
- Exposición constante

⚠ No reforzar ni romantizar estas conductas



“Lo que se muestra repetidamente
puede volverse aceptable para ellos”





7. Rol de los padres

Qué
necesitan los
adolescentes



Cómo conversar

Escuchar más que hablar

Evitar frases como:

- “No es para tanto”

Usar:

- “Estoy contigo”
- “Quiero entenderte”




9. Cuándo pedir ayuda

Cuándo pedir ayuda

Cuando hay cambios persistentes

Cuando hay señales de riesgo

Cuando el adulto se siente sobrepasado



“No necesitamos padres perfectos,
necesitamos padres disponibles”

