



Descargo de responsabilidad: las opiniones expresadas en los manuscritos son responsabilidad exclusiva de los autores. No necesariamente reflejan las opiniones de la editorial ni la de sus miembros.

# Factores de riesgo y estresantes de la salud mental en adolescentes

## *Risk factors and stressors of mental health in adolescents*

**Recibido:** 11/10/2022  
**Aceptado:** 26/11/2022  
**Publicado:** 15/07/2023

**Idania Marisol Alfaro Méndez**  
Universidad de San Carlos de Guatemala  
ainadimoon@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-8333-6631>

### Referencia

Alfaro Méndez, I. M. (2023). Factores de riesgo y estresantes de la salud mental en adolescentes. Revista Académica Sociedad Del Conocimiento Cuznac, 3(2), 87–95.

DOI: <https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v3i2.94>

### Resumen

**PROBLEMA:** cuáles son los factores estresantes de la salud mental de los adolescentes que los docentes observan en el ambiente educativo. **OBJETIVO:** determinar los factores de riesgo y estresantes que afectan en la salud mental de los adolescentes desde el ámbito educativo. **MÉTODO:** la investigación fue cualitativa cuantitativa con enfoque científico sobre factores estresantes de la salud mental de los adolescentes, desde la perspectiva de neuroeducación vinculada a la salud mental. **RESULTADOS:** el 50% de los encuestados trabajan en el nivel medio (básico y diversificado). Los factores que afectan la salud mental en los adolescentes sobresalen conductas desafiantes (75.3%). En cuanto a los factores de riesgo podemos resaltar la mala calidad de vida doméstica (85.4%). Además, los factores estresantes destacan el deseo de una mayor autonomía e independencia (62.9%). Sin duda alguna, esto atrae efectos negativos a la salud mental de los adolescentes, de acuerdo la investigación 79.8% ve alterado su ciclo de sueño (somnolencia). **CONCLUSIÓN:** los factores de riesgo que afectan la salud mental de los adolescentes desde el ámbito educativo sobresalen: la mala calidad de vida doméstica, y conflictos emocionales. El factor estresante que afecta su desempeño educativo sobresale: el deseo de una mayor autonomía.

### Palabras clave

factores, riesgo, estresantes, salud, mental, adolescentes

### Abstract

**PROBLEM:** what are the stressors of adolescent mental health that teachers observe in the educational environment. **OBJECTIVE:** to determine the risk and stress factors that affect the mental health of adolescents from the educational field. **METHOD:** the research was qualitative-quantitative with a scientific approach on stressful factors of mental health in adolescents, from the perspective of neuroeducation linked to mental health. **RE-**

SULTS: 50% of those surveyed work at the middle level (basic and diversified). The factors that affect mental health in adolescents stand out challenging behaviors (75.3%). Regarding the risk factors, we can highlight the poor quality of domestic life (85.4%). In addition, stressors highlight the desire for greater autonomy and independence (62.9%). Without a doubt, this has negative effects on the mental health of adolescents, according to research, 79.8% see their sleep cycle (drowsiness) altered. CONCLUSION: the risk factors that affect the mental health of adolescents from the educational field stand out: poor quality of domestic life, and emotional conflicts. The stressor affecting their educational performance stands out: the desire for greater autonomy.

## Keywords

factors, risk, stressors, health, mental, adolescents

## Introducción

Para comprender el desarrollo de este estudio es importante recordar el origen etimológico de la palabra adolescencia (se deriva del latín *adolescens* -joven- *adolescere* -crecer- (Suárez, 2009). Relacionar su significado con la traducción castellana “adolecer” justificaría las problemáticas y crisis padecidas en esta etapa del neurodesarrollo. El estrés en la adolescencia ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento académico de la persona. Provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. (Naranjo, 2009). Resulta claro que el contexto social es el factor principal de la alteración en la salud mental de los adolescentes. (OMS, 2021). La investigación está ligada a la línea de acción neuroeducación vinculada a la salud mental, teniendo como objetivo determinar los factores de riesgo y estresantes que afectan en la salud mental de los adolescentes desde el ámbito educativo. Dicho artículo es el resultado de tesis; de la maestría en Neurociencia con énfasis en Neurocognición de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

## Materiales y métodos

El estudio es descriptivo transversal con enfoque analítico en 89 docentes de nivel de secundaria, para identificar factores estresantes que afectan en la salud mental de los adolescentes desde el ámbito educativo.

La investigación se aplicó a 89 docentes, de un universo de 150 profesores del nivel medio (básico y diversificado) de diferentes instituciones de la región Nor oriental de Guatemala; por medio de una encuesta diseñada en formulario de Google Forms, integrada por ocho preguntas basadas en escalas de valoración sobre: factores de riesgo y estresantes; la recolección de datos identificó los indicadores de riesgo en el desarrollo integral, los factores de estrés presentados y los efectos del mismo en adolescentes desde el ámbito educativo, para fun-

damentar el del nivel de salud mental en los adolescentes guatemaltecos y poder promover y concientizar la importancia de la neuroeducación vinculada la salud mental.

Los instrumentos aplicados en la investigación en neuroeducación, vinculada a la salud mental se llevaron a cabo a través de:

- Entrevistas
- Observaciones
- Cuestionario online (Google Forms)
- Focus groups online

## Resultados y discusión

Los datos recolectados se procesaron, y se realizó el vaciado en tablas sistematizadas que permitieron profundizar en la investigación “Factores de Riesgo y Estresantes de la Salud Mental en Adolescentes”

Tabla 1. Perfil de docentes con experiencia y conocimiento en adolescentes

Características	Cantidad (expresada en números)	Cantidad (expresada en porcentaje)
<b>Rango etario</b>	<b>89</b>	<b>100 %</b>
20-30	34	38.2%
41 años o más	30	33.7 %
31-40	25	28.1 %
<b>Género</b>	<b>89</b>	<b>100 %</b>
Masculino	49	55.1%
Femenino	40	44.9 %
<b>Nivel educativo que educa</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>
Ambos	45	50%
Diversificado	23	26%
Básico	21	24%
<b>Años de experiencia</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>
2-5	38	42.7%
11 o más	28	31.5%
6-10	23	25.8%

Nota. Esta tabla muestra perfil del docente de la investigación: “Factores de Riesgo y Estresantes de la Salud Mental en Adolescentes”

En la tabla No. 1, determina caracterizaciones del docente a través de grupo etario, género, nivel en el que educa y años de experiencia como docente; para describir las características específicas según orden de frecuencia en la población por ello, el presente estudio reveló que los 89 docentes que participaron en la encuesta aplicada, se observa que el rango etario que prevalece es entre 20 a 30 años (38.2%); además, identifica que el género de los docentes entrevistados son de género masculino el (55.1%) y el 44.9% son de género femenino que laboran como docentes; lo cual el nivel educativo con el que abordan proceso de enseñanza y atención son en ambos niveles (50%) de básico y diversificado debido, con base a la experiencia los docentes que han laborado con adolescentes de 2 a 5 años (42.7%) y el (31.5%) han laborado por más de 11 años de experiencia; entonces acuerdo a los resultados obtenidos exponen que los docentes presentan el perfil para asumir la capacidad de conocer, identificar y detectar en sus alumnos que están en la etapa de adolescentes las caracterizaciones relacionados a los factores de riesgo y estresantes que afectan la salud mental en los adolescentes relacionados al proceso de aprendizaje.

Tabla 2. Factores que afectan la salud mental en los adolescentes

Características	Cantidad (expresada en números)	Cantidad (expresada en porcentaje)
<b>Conductas</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>
<b>Desafiante</b>	67	75.3%
<b>Aislamiento</b>	47	52.8%
<b>Ansiedad</b>	43	48.3%
<b>Agresividad</b>	40	44.9%
<b>Decaimiento</b>	25	28.1%
<b>Ideas suicidas</b>	14	15.7%
<b>Autolesiones</b>	13	14.6%
<b>Factores de riesgo</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>
<b>Calidad de su vida doméstica (familia disfuncional)</b>	76	85.4%
<b>Conflictos emocionales</b>	58	65.2%
<b>Problemas socioeconómicos</b>	41	46.1%
<b>Uso de violencia (en particular los malos tratos y la intimidación).</b>	29	32.6%
<b>Consumo.</b>	19	21.3%
<b>Relaciones con sus compañeros (conflictos)</b>	18	20.2%
<b>Factores estresantes</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>
<b>Falta de disciplina asertiva en el hogar</b>	61	68.5%

<b>Deseo de una mayor autonomía e independencia.</b>	56	62.9%
<b>Mayor acceso y uso de la tecnología.</b>	40	44.9%
<b>Fracaso escolar.</b>	30	33.7%
<b>Exploración de la identidad sexual.</b>	25	28.1%
<b>Presión para amoldarse a los compañeros.</b>	21	23.6%
<b>Efectos en la salud mental</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>
<b>Sueño o somnoliento</b>	71	79.8%
<b>Fatiga o cansancio.</b>	52	58.4%
<b>Dolores constantes en cualquier parte del cuerpo.</b>	30	33.7%
<b>Problemas digestivos (sobrepeso o bajo peso).</b>	29	32.6%
<b>Embarazo.</b>	26	29.2%
<b>Constante agitación psicomotriz.</b>	21	23.6%

Nota. Esta tabla muestra los factores que afectan la salud mental de los adolescentes, de la investigación: “Factores de Riesgo y Estresantes de la Salud Mental en Adolescentes”.

En la tabla No. 2, los docentes tuvieron opción de seleccionar más de dos respuestas por ser indicadores conductuales, los resultados advierten que de los 89 docentes 67 identifican conductas desafiantes en sus alumnos, 47 identifican conductas de aislamiento, 43 refieren observar conductas ansiosas y 40 docentes afirman que se han presentado conductas de agresividad en los alumnos, por lo tanto, es importante mencionar que se presentan conductas autolesivas 15.7% e ideas suicidas 14.6%. En los factores de riesgo se determinó que prevalece un 85.4% la calidad de la vida doméstica (familia disfuncional) en los adolescentes y un 65.2% de 89 docentes señala que los conflictos emocionales se presentan con más frecuencia. El apartado de factores estresantes se puede identificar tres características que prevalecen detectadas por los docentes la falta de disciplina asertiva en el hogar (68.5%), el deseo de una mayor autonomía e independencia (62.9%) y mayor acceso y uso de la tecnología (44.9%); estas tres características se relacionan con los factores físicos: somnolencia o sueño excesivo, fatiga o cansancio, en exceso representa problemas de conducta; es importante indicar el resultado de embarazos en la adolescencia (29.2%), un nivel elevado que representa antecedentes de abuso sexual fuera o no consentido y secuelas se manifiestan desde estrés postraumático, autolesiones, intentos de suicidio, fracaso escolar los resultados determinan que la correlación del factor de riesgo más frecuente con el factor estresante dependerá del contexto en el que se desarrolla el adolescente.

Tabla 3. Identificación del factor de riesgo más frecuente con el factor estresante que identifica el docente

Características	Cantidad (expresada en números)	Cantidad (expresada en porcentaje)
<b>Factor de riesgo</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>
<b>Calidad de su vida doméstica (familia disfuncional).</b>	76	85.4%
<b>Factor estresante</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>
<b>Falta de comunicación asertiva en el hogar</b>	61	68.5%

  

Indicadores	Docente identifica	Docente no identifica	Total
<b>Riesgo/ en familia disfuncional</b>	76	13	89
<b>Estrés/ falta de comunicación asertiva en el hogar</b>	61	28	89
<b>%</b>	85%	15%	100%

Nota. Esta tabla muestra el factor estresante y de riesgo presentados en los adolescentes e identificado por los docentes, de la investigación: “Factores de Riesgo y Estresantes de la Salud Mental en Adolescentes.

En la tabla No. 3 los docentes identificaron varios indicadores relacionados a las conductas de riesgo en comparación con los indicadores estresantes; 76 docentes identifican que el factor de riesgo que prevalece en los alumnos es el contexto de familia disfuncional pueden generar conductas relacionadas a violencia, negligencia, indiferencia en responsabilidades integrales a los hijos y 61 docentes identifican el factor de estrés la falta de comunicación asertiva en el hogar; la falta de comunicación asertiva se puede manifestar en comunicación rígida, violenta, permisiva, que no permite un desarrollo integral y óptimo en los niños y adolescentes. Por lo tanto, se realizó una tabla de comparación en los docentes que pudieron identificar los indicadores de riesgo (85%) en comparación de los que no identificaron el (15%) esto demuestra la capacidad del docente para poder identificar los factores de riesgo y estrés en los adolescentes. Es por eso por lo que los resultados definen que el contexto familiar es el principal factor estresante y de riesgo en la salud mental de los adolescentes.

## Discusión de resultados

La Organización Mundial de la Salud (OMS), reporta que la tasa de mortalidad en los jóvenes ha aumentado en América Latina, siendo el suicidio una de las principales causas, que repre-

sentan el 30%. Al respecto, el trastorno mental representa una de las causas con el 16% de la carga mundial. (OMS,2019). En ese sentido, el 50% no fueron diagnosticados ni tratados a tiempo, generando así uno de los motivos de suicidio a nivel mundial; la misma organización estima que en el año 2020, las víctimas podrían ascender a 1,5 millones. Los resultados fueron obtenidos de la revisión de once artículos sobre salud mental. Las caracterizaciones presentadas no determinan temporalidad, frecuencia sin embargo es una alerta sobre el estado de los adolescentes en sector educativo (Cuenca et al., 2020). En los adolescentes es conveniente diferenciar si en la conducta que evaluamos el riesgo es la meta o si en la conducta el riesgo está en el camino a la meta. Dicho de otra manera, si el riesgo es el fin o es el medio de la ejecución de la conducta (Hernández, 2011).

La investigación sobre el aumento de ansiedad en adolescentes de la Academia de Pediatría en Estados Unidos, indica que, de acuerdo con el Instituto Nacional de la Salud, cerca de 1 de cada 3 adolescentes entre las edades de 13 y 18 puede tener un trastorno de ansiedad. El número va en aumento; entre el 2007 y el 2012, los trastornos de ansiedad en los niños y adolescentes aumentaron un 20 %.; han presentado crisis psicomotoras y ataques de pánico (McCarthy, 2019).

Los factores de riesgo que afectan la salud mental de los adolescentes en el ámbito educativo de esta investigación resaltan, la mala calidad de vida doméstica (85.4%), conflictos emocionales (65.2%) y problemas socioeconómicos (46.1%). Además; en cuanto a los factores estresantes destacan el deseo de una mayor autonomía e independencia (62.9%); falta de comunicación asertiva en el hogar (68.5%) y mayor acceso y uso de la tecnología con un 44.9%. Sin duda alguna, esto atrae efectos negativos a la salud mental de los adolescentes, de acuerdo la investigación 79.8% ve alterado su ciclo de sueño (somnolencia); fatiga y cansancio (58.4%). De acuerdo con la OMS el periodo de adolescencia es crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental (OMS, 2021). Por lo tanto, es crucial propiciar un entorno favorable y de protección familiar, escolar y social al buen desarrollo de la salud mental.

## Referencias

- Cuenca Robles, N.E., Robladillo Bravo, L.M., Menese La Riva, M. E. y Suyo Vega, J. A., (2020). Salud mental en adolescentes: universitarios latinoamericanos. Revisión sistemática. Perú. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55965387003/html/>
- Hernández Moreno, Lisbeth. (2011). Adolescencia: ¿Adolecer es padecer? *Salus*, 15(2), 5-6. Recuperado en 10 de noviembre de 2022, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-71382011000200003&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382011000200003&lng=es&tlng=es).

Naranjo, Ana (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Artículo científico. Educación, vol. 33, núm. 2, 2009, pp. 171-190. Universidad de Costa Rica; disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

McCarthy, Claire. (2019). La ansiedad en los adolescentes va en aumento: ¿qué está pasando? American Academy of Pediatrics. Recuperado 10 noviembre 2022 de: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Anxiety-Disorders.aspx#:~:text=De%20acuerdo%20con%20el%20Instituto,y%20adolescentes%20aument%C3%B3%20un%2020%20%25.>

Suárez, María (2009). Adolescencia (sin s). Seminario de educación superior. UNAM. Recuperado el 10 de noviembre 2022 de: <https://www.ses.unam.mx/publicaciones/articulos.php?proceso=visualiza&idart=647#:~:text=Para%20dar%20cuenta%20cabal%20del,desarrollarse%2C%20ser%20criado%20o%20alimentado.>

Organización Mundial de la Salud (2019). . Presencia de la OMS en los países, territorios y zonas. Informe de 2019. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/324774/WHO-CCU-19.06spa.pdf?ua=1>

Organización Mundial de la Salud (2021). Salud mental del adolescente. ONU. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

## **Sobre la autora por Idania Marisol Alfaro Méndez**

Maestrante de la carrera en Neurociencia con énfasis en Neurocognición, de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Licenciada en pedagogía y administración educativa y técnico en educación intercultural. Coach educativa en Sistemas de enseñanzas.

## **Financiamiento de la investigación**

Con recursos propios.

## **Declaración de intereses**

Declara no tener ningún conflicto de intereses, que puedan haber influido en los resultados obtenidos o las interpretaciones propuestas.

## **Declaración de consentimiento informado**

El estudio se realizó respetando el Código de ética y buenas prácticas editoriales de publicación.

## Derechos de uso

Copyright© 2023 por Idania Marisol Alfaro Méndez

Este texto está protegido por la [Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de atribución: debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.