



Señales de Alarma en la Salud Mental de los Adolescentes

Guía para madres y padres de familia.¹

Introducción

La adolescencia es una etapa de profundos cambios emocionales, sociales, físicos y neurológicos. Durante estos años, el cerebro atraviesa un proceso de reorganización que influye directamente en la manera en que los adolescentes sienten, piensan y actúan.

Es un momento de exploración, búsqueda de pertenencia, afirmación personal y desarrollo de la autonomía emocional y social.

La familia cumple un papel esencial en este proceso: no se trata de controlar, sino de observar con sensibilidad, acompañar con respeto y mantener un diálogo abierto.

Cambios esperables durante la adolescencia

En este contexto, es esperable y saludable que surjan las siguientes conductas:

- ♦ Cambios frecuentes de humor o irritabilidad.
- ♦ Cierta grado de impulsividad.

¹ Responsable de la guía: Dra. Martha Páramo Riestra
Coordinadora del Programa Bienestar Emocional DGIRE – UNAM
Cédula Profesional (Licenciatura): 1059613
Cédula Profesional (Maestría): 6310060
Cédula Profesional (Doctorado): 8398900

- ♦ Tendencia a centrarse más en sí mismos.
- ♦ Reclamos o búsqueda de una mayor autonomía.
- ♦ Episodios de ensimismamiento y necesidad de más espacio personal.
- ♦ Hipersensibilidad emocional, con reacciones intensas ante situaciones cotidianas.
- ♦ Fluctuaciones emocionales.
- ♦ Cambios en las creencias, la ideología, los intereses, las amistades y las actividades.
- ♦ Cuestionamiento de valores y normas establecidas.
- ♦ Desafío o confrontación con las figuras de autoridad.
- ♦ Transformaciones en la autoimagen y en la relación con el cuerpo.
- ♦ Mayor distancia respecto a la familia y necesidad creciente de pertenecer al grupo de pares, con fuerte influencia de las amistades.
- ♦ Dificultad para decir “no” a los amigos o para resistir presiones del grupo.
- ♦ Curiosidad y exploración de nuevas experiencias, en ocasiones acompañadas de conductas exploratorias o de riesgo leve y pasajero.

Estos fenómenos forman parte natural del desarrollo adolescente y, cuando son moderados y transitorios, no constituyen señales de alarma.

Cómo distinguir lo esperable de una posible señal de alerta

Existen tres variables fundamentales que permiten diferenciar los cambios normales de los que podrían requerir atención profesional:

- ♦ **Intensidad:** cuando las emociones, conductas o reacciones son marcadamente extremas o disruptivas.
- ♦ **Duración:** cuando los cambios se mantienen durante dos semanas o más, sin señales de mejoría.
- ♦ **Interferencia en la vida cotidiana:** cuando afectan de manera significativa la escuela, la convivencia familiar, el autocuidado o las relaciones sociales.

Cuando se observa alguna de estas variables, es importante acompañar con atención y buscar orientación profesional oportuna.

El objetivo no es etiquetar ni juzgar, sino detectar a tiempo y actuar de forma preventiva.

Condiciones particulares del neurodesarrollo

Algunos adolescentes pueden presentar condiciones como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) o el Trastorno del Espectro Autista (TEA). Estas no son trastornos emocionales por sí mismas, pero pueden aumentar la vulnerabilidad a desarrollar problemas de salud mental, especialmente si no han sido identificadas ni atendidas adecuadamente.

La detección temprana y el acompañamiento especializado son fundamentales para favorecer su bienestar emocional y social.

Las escuelas y familias que promueven entornos inclusivos y comprensivos reducen el riesgo de estigmatización y fortalecen la integración.

Detectar señales de alarma

Recuerda considerar siempre la **intensidad, duración e interferencia** de los cambios observados.

Cambios persistentes en el estado de ánimo

- ♦ Irritabilidad extrema, tristeza o enojo que duran más de dos semanas.
- ♦ Llanto frecuente o pérdida de interés en actividades antes disfrutadas.
- ♦ Comentarios de inutilidad, culpa o desesperanza.
- ♦ Desmotivación y apatía generalizadas.

Ansiedad o miedo excesivo

- ♦ Preocupaciones constantes o temor exagerado al fracaso.
- ♦ Quejas físicas frecuentes sin causa médica aparente (dolores de cabeza, estómago, fatiga).
- ♦ Evitación de actividades sociales o escolares.
- ♦ Crisis de angustia o ataques de pánico.

Cambios en hábitos y autocuidado

- ♦ Alteraciones del sueño: insomnio, pesadillas o dormir excesivamente.
- ♦ Cambios notorios en el apetito: comer demasiado o muy poco.
- ♦ Descuido de la higiene personal, la imagen o la salud física.
- ♦ Restricción irracional de alimentos.

- ♦ Conductas compensatorias como vómito autoinducido, uso de laxantes o ejercicio compulsivo.
- ♦ Cansancio constante asociado a estrés o ansiedad.

Cambios en la conducta y socialización

- ♦ Aislamiento progresivo o frases como “nadie me entiende” o “prefiero estar solo”.
- ♦ Abandono de amistades o actividades presenciales.
- ♦ Pasar la mayor parte del tiempo en entornos digitales, con escasa interacción presencial.
- ♦ Participación en comunidades cerradas que incitan conductas autolesivas, retos peligrosos o ideologías violentas.

Conductas impulsivas, violencia o acoso

- ♦ Reacciones agresivas desproporcionadas.
- ♦ Conductas riesgosas (peleas, conducción temeraria, retos virales peligrosos).
- ♦ Robos o transgresiones.
- ♦ Relaciones de pareja con dinámicas de control, violencia o dependencia emocional.
- ♦ Miedo a asistir a la escuela.
- ♦ Pérdida o daño de objetos personales.
- ♦ Lesiones sin explicación clara.
- ♦ Identificación con discursos o grupos que promueven violencia o control sobre otros.
- ♦ Idealización de figuras que promueven agresión o destrucción.

Estas señales requieren atención pronta, ya que pueden indicar vulnerabilidad ante contextos de violencia o reclutamiento.

Cuándo buscar ayuda profesional

Buscar ayuda no significa etiquetar, sino proteger, orientar y prevenir.

Se recomienda acudir con un psicólogo clínico o psiquiatra especializado en adolescentes cuando:

- ♦ Los cambios emocionales o conductuales se mantienen por más de dos semanas.
- ♦ Interfieren con la vida escolar, familiar o social.
- ♦ Existen riesgos de autolesión, violencia o radicalización.
- ♦ El adolescente se aísla totalmente o pierde interés en sus actividades básicas.

Recomendaciones para madres y padres

La intervención familiar temprana puede marcar la diferencia. Algunas prácticas clave:

- ♦ Escucha sin juzgar: necesitan comprensión más que corrección inmediata.
- ♦ Fomenta una comunicación abierta sobre intereses, amistades y vida digital.
- ♦ Supervisa sin invadir: interésate genuinamente por lo que ve y con quién interactúa en línea.
- ♦ Promueve el pensamiento crítico: ayúdales a cuestionar mensajes violentos o de odio.
- ♦ Mantén rutinas estables de sueño, alimentación, estudio y recreación.
- ♦ Refuerza la autoestima y el sentido de pertenencia.
- ♦ Establece límites claros y coherentes, aplicados con afecto y respeto.
- ♦ Busca orientación profesional ante señales persistentes: no esperes a que la situación se agrave.

Señales que requieren pronta atención

- ♦ Comentarios sobre inutilidad, desesperanza o muerte.
- ♦ Ataques de pánico o crisis de ansiedad.
- ♦ Aislamiento social extremo y persistente.
- ♦ Alteraciones graves del sueño o la alimentación.
- ♦ Higiene y autocuidado severamente descuidados.
- ♦ Pérdida o aumento considerable de peso.
- ♦ Consumo desbordado de alcohol, fármacos o drogas.
- ♦ Señales claras de violencia social, escolar o digital.
- ♦ Autolesiones (cortes, quemaduras o golpes).
- ♦ Ingesta peligrosa o rechazo persistente de alimentos o sustancias.

Señales de riesgo que requieren atención inmediata

Estas manifestaciones indican una **crisis aguda o un riesgo inminente de daño a sí mismo o a otros**.

Ante cualquiera de ellas, se debe contactar de inmediato a servicios de emergencia, salud mental o apoyo psicológico especializado.

Su presencia requiere canalización inmediata.

No deben interpretarse como “llamadas de atención”, sino como expresiones de un sufrimiento profundo que necesita atención urgente.

1. Hablar de muerte, desesperanza o expresar deseos de morir.
2. Planificación o intento suicida reciente.
3. Autolesiones graves o repetidas.
4. Alucinaciones auditivas o visuales, hablar solo o responder a voces o estímulos inexistentes.
5. Delirios, paranoia o creencias falsas intensas.
6. Conductas violentas o agresivas con pérdida de control.
7. Desorientación, confusión o pérdida del contacto con la realidad cotidiana.
8. Rechazo total a comer o beber.
9. Ingesta intencional de sustancias tóxicas, fármacos o sobredosis.
10. Bloqueo o mutismo total, falta de respuesta o rigidez.

Mientras buscas ayuda

- ♦ Mantén la calma y permanece cerca.
- ♦ Usa frases breves y empáticas: “Estoy contigo”, “Vamos a pedir ayuda juntos”.
- ♦ Reduce estímulos (pantallas, discusiones) y ofrece agua, comida ligera y tranquilidad.
- ♦ Retira temporalmente objetos peligrosos (medicinas, alcohol, armas blancas).
- ♦ Evita minimizar (“no pasa nada”) o culpabilizar (“me estás fallando”).

Herramientas y apoyos disponibles

Atención inmediata

SAPTEL — 55 5259 8121

Servicio gratuito de orientación psicológica 24 horas. Contención emocional y canalización profesional.

Orientación en crisis

Línea de la Vida (CONASAMA) — 800 911 2000

Línea nacional 24 horas para crisis emocionales, depresión, ansiedad, consumo de sustancias o riesgo suicida.

Apoyo psicológico local

LOCATEL (CDMX) — 55 5658 1111

Atención telefónica y por chat las 24 horas. Acompañamiento psicológico y canalización a servicios especializados.

En todos los casos, el acompañamiento familiar y la búsqueda oportuna de apoyo profesional son la forma más eficaz de proteger la salud mental.

Recordatorio para las familias

La salud mental adolescente se construye con presencia, escucha y acompañamiento real. Detectar a tiempo, hablar con serenidad y buscar apoyo profesional puede marcar la diferencia entre el sufrimiento y la recuperación.

Ningún adolescente debe enfrentar solo la tristeza, la violencia o el miedo. El diálogo, la empatía y la atención oportuna son las mejores herramientas de prevención.

Referencias

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2017, julio). *Talking to kids about mental illnesses* (Facts for Families No. 84). https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Talking-To-Kids-About-Mental-Illnesses-084.aspx.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5ª ed., texto rev.; DSM-5-TR).* American Psychiatric Publishing.
- Centers for Disease Control and Prevention. (s. f.). *Youth Risk Behavior Surveillance System* (YRBSS). Recuperado el 8 de octubre de 2025, de <https://www.cdc.gov/yrbs/>.
- Chat GPT. (2025, octubre). *Asistencia en redacción y revisión según APA (7ª ed.)*. OpenAI. <https://chat.openai.com>.
- Schreck, A., & Páramo Riestra, M. (2015). *Misión imposible: cómo comunicarnos con los adolescentes*. Grijalbo.
- World Health Organization. (2022). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*. <https://icd.who.int/>.
- World Health Organization. (2025, septiembre 1). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.