

# Salud mental y conductas de riesgo en población adolescente

Una investigación con jóvenes de 12 a 17 años indica la necesidad de diseñar políticas de intervención eficientes que ayuden a mejorar su calidad de vida

**PERSPECTIVAS.** Prevenir para mejorar. Generar estrategias para llevar una vida sana y promocionar el bienestar de la comunidad es ayudar a construir un país con un futuro mejor. Pero, para lograrlo, se necesitan intervenciones orientadas a la sociedad, especialmente, a la población más joven para contribuir con su bienestar y mejorar expectativas de futuro.

El primer paso es identificar los problemas. El segundo, intervenir para ayudar a resolver y divulgar nuevos hábitos de vida. Un equipo de profesores del Departamento de Psicología de la UTPL, liderado por Geovanny Eduardo Cuenca Puma, trabaja con alumnado de las unidades educativas de la ciudad de Loja para identificar conductas de riesgo y educar para conseguir una mejor salud mental.

Como explica el profesor Cuenca, “el campo de la salud mental involucra muchas variables, entre las cuales hemos seleccionado para nuestro estudio: clima social y familiar, apoyo social percibido, consumo de sustancias, violencia, depresión, suicidio y educación sexual, las cuales están interrelacionadas entre sí, y cada una constituye un tema de salud pública.

A pesar de la importancia de estas variables, son escasos los estudios en Ecuador que analizan la interacción entre ellas. Nuestro aporte principal es que, con base en los resultados obtenidos, generamos estrategias de prevención y promoción que ayudan a mejorar la calidad de vida de esta población”.

Las estadísticas dibujan un contexto que avala la necesidad de hacer este tipo de intervenciones. Más de 900.000 ecuatorianos consumen alcohol habitualmente, lo que sitúa al país con una tasa que está por encima de la media de la región. El dato es aún más preocupante al comprobar que la edad de inicio de consumo de alcohol y cigarrillo está entre los 12 y 14 años de edad.

Además, se puede mencionar que la violencia es una de las principales causas de muerte en la población de edades comprendidas entre los 15 y los 44 años. Ecuador es el segundo país con mayor índice de embarazos adolescentes en el continente. Según el Ministerio de Inclusión Económica y Social, el 89% de mujeres adolescentes no tiene información

sobre sexualidad, el 40% de jóvenes tiene una vida sexual activa entre los 15 y los 19 años y el 7% tiene una vida sexual activa antes de los 15 años (MIES, 2018).

Los últimos avances en Psicología Clínica y de la Salud coinciden en la necesidad de identificar variables de riesgo o protectoras en salud mental y en diseñar intervenciones basadas sobre la evidencia. Geovanny Cuenca destaca que “actualmente los estudios realizados desde los departamentos de Psicología en Ecuador se han restringido a cuantificar la prevalencia de estas variables, pero no han articulado un modelo de variables de riesgo o protectoras sobre las cuales obtener evidencia y diseñar políticas de intervención eficientes. Las variables, según la evidencia científica, están relacionadas con la salud mental”.

El trabajo con adolescentes de edades entre 12 y 17 años que aceptaron voluntariamente participar, previo consentimiento de las autoridades de cada institución y de los responsables de familia de cada uno, es significativo. De la población total participante, la mitad (49,63%) presenta algún tipo de depresión (17,42% severa; 17,25% media y 14,96% leve). Además, se ha identificado a un 16,9% de estudiantes que ha intentado suicidarse (54,16% mujeres y el 45,84% hombres).

**De la población participante en el estudio, la mitad (49,63%) presenta algún tipo de depresión; un 16,9% ha intentado suicidarse; el 15,84% justifica la violencia contra la mujer; el 64% manifiesta haber consumido alcohol, el 37,3% cigarrillos, el 15,84% marihuana y el 3,52% cocaína. El 42% indica haber iniciado su vida sexual.**

## Tips para una buena salud mental:

### Depresión

- Dedica tiempo a las cosas que te gustaban y disfrutabas hacer
- Busca una persona en quien confíes y con quien puedas hablar con sinceridad
- No te compares con los demás, no hay dos personas iguales
- Planifica actividades diarias, escríbelas y ponlas en un lugar visible

### Adicciones

- Sé un modelo adecuado a seguir
- Usa responsablemente las nuevas tecnologías
- Infórmate sobre las consecuencias del consumo de drogas

### Violencia

- Toma en cuenta que los gritos no educan
- Crea tus límites y aprende a decir NO
- Nunca aceptes que la violencia es justificada

### Sexualidad

- Di lo que piensas sin miedo a ser juzgado
- Sé honesto con tus sentimientos
- No te compares con los demás, eres único/a



El 15,84% de los estudiantes tienen una actitud que justifica la violencia contra la mujer dentro de la relación de pareja; el 54,22% del total tiene una posición indiferente y solo el 29,92% muestra una actitud en contra. El 64% de los estudiantes manifiesta haber consumido alcohol; el 37,3% cigarrillo; el 15,84% marihuana y el 3,52% cocaína. Con respecto al inicio de la vida sexual, el 42% de los estudiantes indica ya haber iniciado su vida sexual y de este grupo el 42,5% manifiesta que se siente en la obligación de satisfacer a su pareja.

Según Cuenca, aunque las instituciones gubernamentales hacen un esfuerzo para reducir estas prevalencias “las estadísticas ratifican que la problemática se incrementa cada año. Nuestros adolescentes se siguen suicidando, siguen consumiendo drogas, siguen manteniendo relaciones sexuales no seguras, siguen siendo violentos. Es de suma importancia brindarles estrategias de afrontamiento y diseñar políticas de intervención eficientes”, señala.



Geovanny Cuenca Puma

gecuenca@utpl.edu.ec  
Departamento de Psicología

Subcoordinador de la Titulación de Psicología (UTPL). Docente investigador en la sección Intervención Psicológica. Magister en Psicoterapia Integrativa por la Universidad del Azuay. Licenciado en Psicología por la Universidad Técnica Particular de Loja. Siete años de experiencia docente. Forma parte del grupo de investigación ALLIKAY.

Las medidas propuestas por el equipo de la UTPL se orientan a generar un repositorio de estrategias para reducir el incremento de estas problemáticas, psicoeducar a la población, dejar de lado temas tabú y evidenciar que es un problema real y que, con la ayuda adecuada, se puede brindar mejor atención a los adolescentes.

“Es necesario —apunta el docente— desarrollar estrategias de afrontamiento en los estudiantes, estrategias de resolución de problemas, incrementar redes de apoyo, que ayuden a los jóvenes en la mejor toma de decisiones de modo que los adolescentes puedan enfrentar sus problemas, tomar decisiones no involucradas en conductas de riesgo, tener canales adecuados de comunicación y mejorar su vida en los aspectos personal, social, académico y familiar”.



Escucha el **podcast** en:  
[culturacientifica.utpl.edu.ec](http://culturacientifica.utpl.edu.ec)