

Cuidar a quienes cuidan: vinculación entre la salud mental de los y las adolescentes y sus progenitores

escrito por Pilar Fernández | septiembre 19, 2023



Caring for the Caregivers
The Critical Link Between Parent and Teen Mental

Health
by Richard Weissbourd, Milena Batanova, Mary Laski, Joseph McIntyre, Eric Torres, and Nick Balisciano
with Shanae Irving, Sawsan Eskander, and Kiran Bhai



Caring for the Caregivers

The Critical Link Between Parent and Teen Mental Health

Richard Weissbourd, Milena Batanova, Mary Laski, Joseph McIntyre, Eric Torres, and Nick Balisciano
with Shanae Irving, Sawsan Eskander, and Kiran Bhai

La salud mental en la adolescencia es una preocupación creciente en nuestra sociedad. Al respecto, la Universidad de Harvard, dentro de su proyecto 'Making Caring Common' ha

publicado el [informe resultante de una investigación](#) que han llevado a cabo a escala nacional en los Estados Unidos con adolescentes y sus padres o madres (incluyendo en esta categoría también a personas cuidadoras o que ejercen la tutela), y una serie de entrevistas a 321 parejas de adolescentes y padres o madres.

En la encuesta, el 8% de los y las adolescentes dijeron sufrir ansiedad, al igual que en torno al 20% de las madres y el 15% de los padres. Por otra parte, el 15% de los y las adolescentes declararon sufrir depresión, como el 16% de las madres y el 10% de los padres. Además, el 40% de los chicos y chicas mostraron, como mínimo, “algo de preocupación” por la salud mental de alguno de sus progenitores.

El trabajo afirma que, aunque muchos padres y madres con problemas de salud mental son excelentes en el ejercicio de la paternidad, su salud mental está estrechamente vinculada a aspectos claves en la vida de los y las jóvenes como lo social, lo emocional o lo académico.

De acuerdo con los datos obtenidos en esta investigación, la mayoría de las personas adultas a cargo de adolescentes no tienen la necesaria sintonía con sus estados emocionales y perspectivas y esta desconexión se relaciona estrechamente con la depresión o la ansiedad de unos/as y otros/as, de hecho, cuanto mayor era el desajuste mostrado en las entrevistas, mayor era la probabilidad de que tanto padres o madres como adolescentes tuvieran problemas emocionales.

Tras una primera parte del trabajo centrada en estas cuestiones relacionales y en las características y prácticas parentales que están en relación con el hecho de que los y las adolescentes sufran ansiedad y depresión, el trabajo ofrece estrategias concretas para promover la salud

mental de los padres y madres y ofrecer orientación en la prevención y el alivio de la ansiedad y la depresión de sus hijos e hijas adolescentes.

Las conclusiones del trabajo ofrecen cinco principales estrategias básicas de prevención:

1. Escuchar a los y las adolescentes; dado que los datos demostraron que es mucho más probable que adolescentes con síntomas depresivos y ansiosos pidan apoyo emocional a sus amistades (56%) que a sus padres o madres (32%), es importante que los padres y madres desarrollen habilidades específicas de escucha empática que puedan ayudar a practicar un diálogo igualitario que les permita convertirse en referentes de diálogo y orientación para sus hijos e hijas.
2. Orientar a los padres y madres para que apoyen la salud mental de los y las adolescentes; las familias necesitan conocer los datos sobre la ansiedad y la depresión adolescente, cuándo pedir ayuda profesional y cómo lidiar con su propia ansiedad si su hijo o hija presenta estos síntomas.
3. Cuidar a quienes cuidan y promover su salud mental; las entidades sociales, comunitarias y los centros proveedores de salud deben formar e informar a los padres y madres sobre la depresión y la ansiedad para que estén alerta y conozcan los recursos para aliviarlos.
4. Orientar a los padres y madres para que hablen de sus propios problemas de salud mental con los y las adolescentes; los padres y madres pueden desarrollar su inteligencia cultural para hablar con sus hijos e hijas de sus propias luchas emocionales, de modo que los y las adolescentes no interpreten las dificultades anímicas como una señal de debilidad o de sus errores o como la retirada de la confianza o

del amor.

5. Ayudar a los y las adolescentes a encontrar un sentido y un propósito. El 36% de los y las adolescentes participantes en el estudio afirmaron que no veían sentido a su vida o su existencia, por lo que Harvard propone ofrecer a la juventud actividades que puedan compartir con sus padres o madres en las que se fomente la creación de sentido y propósito, se compartan objetivos y sueños y comience la transformación.

Con este trabajo, de nuevo, queda patente cómo la ciencia y el diálogo nos ofrecen conocimientos y herramientas para mejorar la vida de las personas, para hacer real el principio de la transformación.