



# ¿Cómo luce un adolescente con Bienestar?

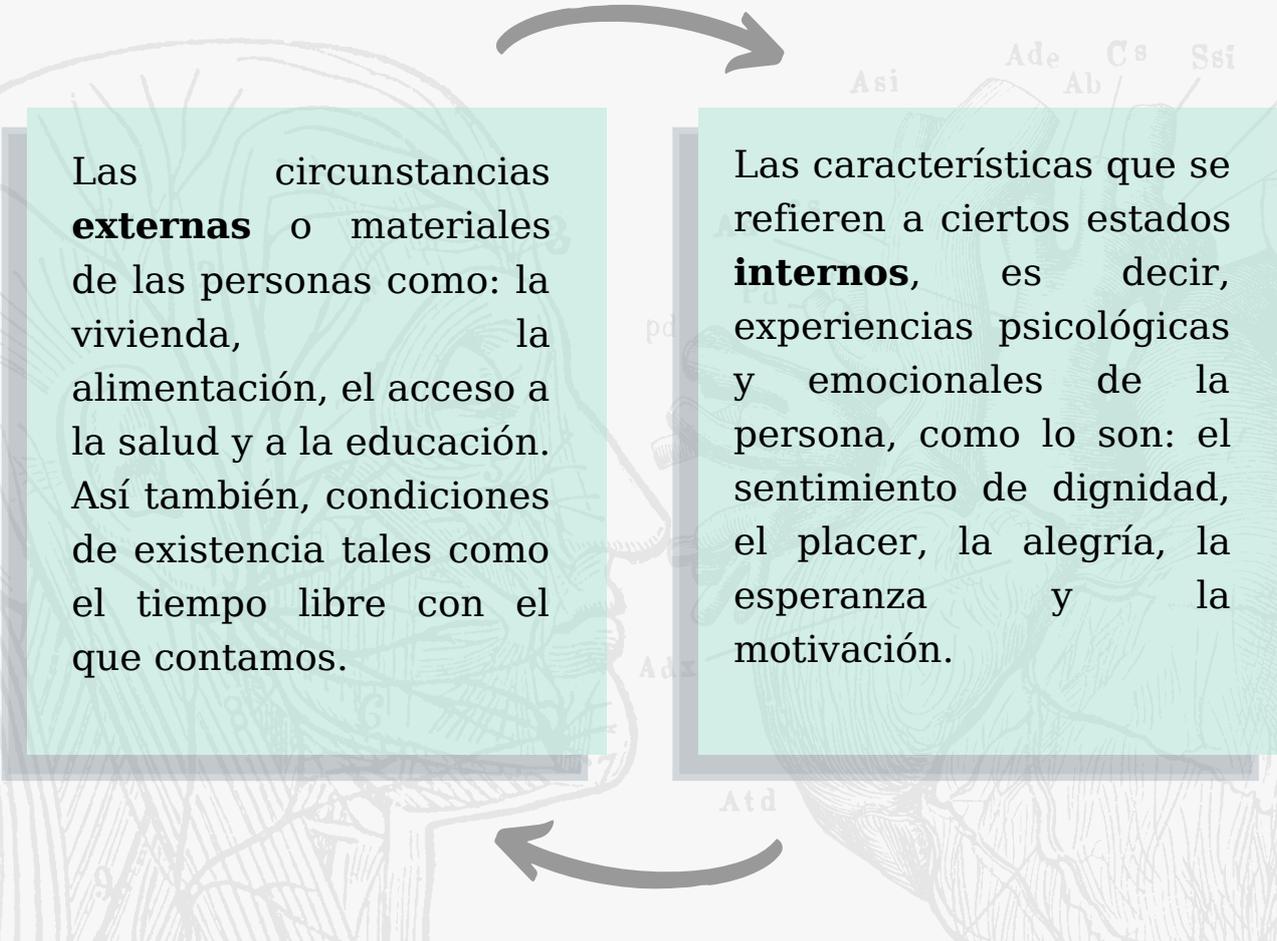
Perfil de un adolescente sano y  
algunos tips para el día a día

# ¿Qué es el bienestar?

“Bienestar” es una de esas palabras que reflejan paradigmas, que van de boca en boca. Está presente en los debates, las instituciones estatales, los noticieros, los blogs de internet y las charlas de sobremesa. Y a pesar de la redundancia, es válido preguntarse qué es el bienestar en general y cómo luce en un adolescente, en particular.

¡Continúa leyendo! que en este boletín queremos ayudarte a identificar los signos de bienestar en tu hijo o hija adolescente, integrando las características típicas de la adolescencia. Además, enlistaremos algunos de los indicios de alarma que necesitan especial atención. Pero antes de todo, conozcamos el significado del tan traído y tan llevado bienestar.

En el concepto de **bienestar** se combinan dos características de diferente orden:



Las circunstancias **externas** o materiales de las personas como: la vivienda, la alimentación, el acceso a la salud y a la educación. Así también, condiciones de existencia tales como el tiempo libre con el que contamos.

Las características que se refieren a ciertos estados **internos**, es decir, experiencias psicológicas y emocionales de la persona, como lo son: el sentimiento de dignidad, el placer, la alegría, la esperanza y la motivación.

Este concepto no es nuevo, la noción de bienestar tiene rondando la razón humana y el discurso formal hace más o menos 2,500 años, cuando Aristóteles clasificó los bienes del ser humano en tres tipos: los bienes externos, los bienes del cuerpo y los bienes del alma. Para tener bienestar, necesitamos la armonía de los tres. ¿Cuántas veces no hemos escuchado a una madre o padre agobiados porque, a pesar de “tenerlo todo”, su hijo o hija se siente desanimado, depresivo y desmotivado por largos periodos de tiempo?

Es complejo valorar cuándo las motivaciones y conflictos en un adolescente pasan al terreno del cuidado médico, porque esta etapa del desarrollo está marcada, de por sí, por la intensidad emocional y las conductas variables e impulsivas que son normales. En este sentido, conviene primero conocer las características y conductas que los expertos en psicología adolescente identifican como signos de bienestar en los jóvenes. ¡Vamos a ver cuáles son!

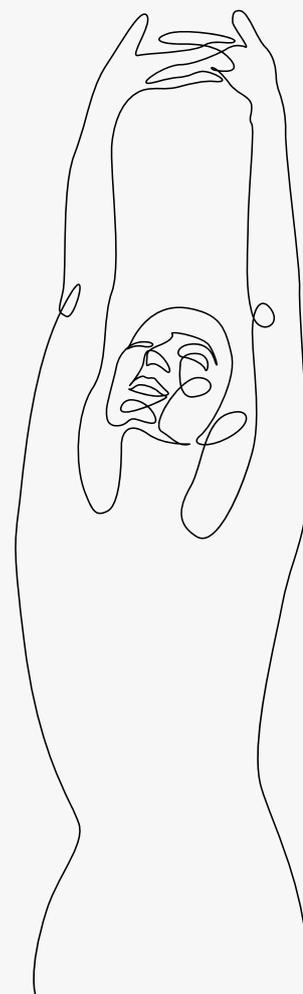
## Signos de bienestar físico y emocional en adolescentes:

La asociación Española de Pediatría (2018) realizó un protocolo que nos ayuda a conocer cuáles son las variables del desarrollo que indican bienestar en un adolescente, obviando su interdependencia con unas condiciones materiales dignas, donde no falte lo básico para vivir.

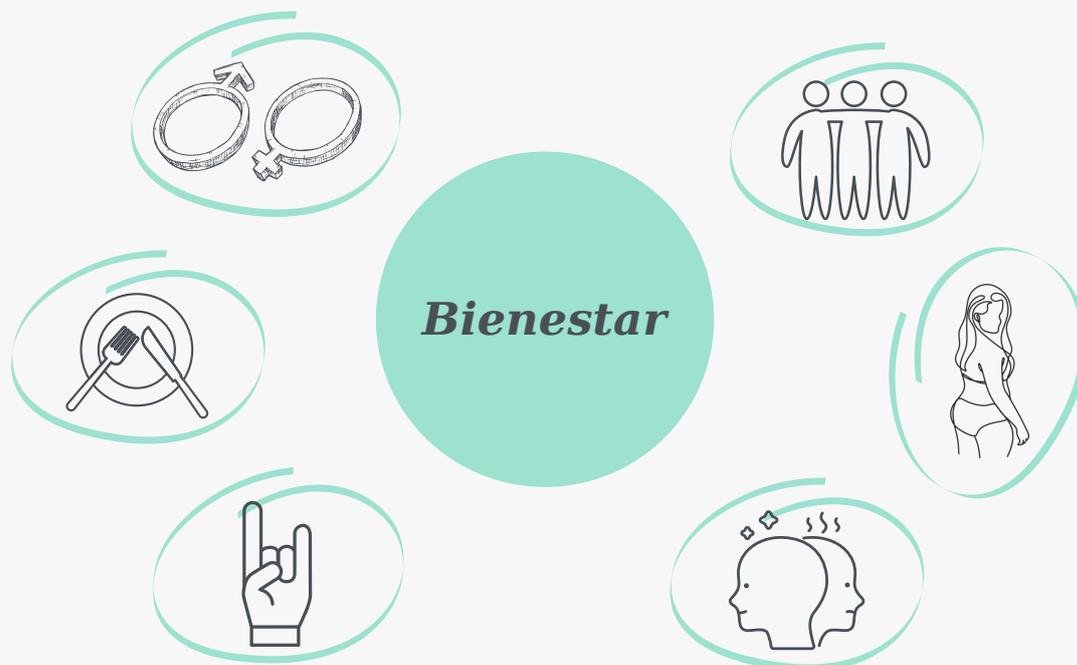


Un adolescente sano:

- **Incrementa su pensamiento:** Desarrolla el pensamiento abstracto, lógico, hipotético e introspectivo. Comienza a interesarse por principios éticos, filosóficos o sociales y podrían aparecer periodos de interés místico y religioso o, por el contrario, un ateísmo absoluto.
- **Tiene una imagen corporal realista:** Seguramente ninguno de nosotros tenemos una imagen realista de cómo se ve nuestro cuerpo. No obstante tu hijo o hija muestre interés por cumplir el estándar de belleza, el límite sano siempre será que esto no le cause sufrimiento u obsesión.
- **Mayor interés sexual:** Es frecuente la curiosidad por la sexualidad, la masturbación y la búsqueda de contacto físico con una persona deseada y es normal que pueda existir incertidumbre o curiosidad respecto a la propia identidad sexual y la de los demás.
- **Tiene sentimiento de mismidad y originalidad:** Se cree y percibe diferente a los demás, con un pensamiento auténtico. A pesar de los cambios que vive, se reconoce como sí mismo siempre y a veces asume que como piensa hoy, pensará siempre.
- **Tiene cambios de humor:** El hit de la adolescencia es la montaña rusa emocional. Pueden aparecer periodos de frustración, de aburrimiento y de desesperanza, así como en otras ocasiones puede tener periodos de esperanza, euforia y alegría. Lo importante es notar que estas emociones no lo imposibilitan para continuar con su vida.



- **Quiere más independencia e incrementa sus interacciones sociales:** Busca establecer vínculos significativos más allá de su hogar, comienza a tener más amistades. Si es comunicativo, corre a platicarte cuando tuvo un día exitoso en la escuela o si fue, dado el caso, el centro de atención. No quiere que metas mucho tus narices en sus asuntos.
- **Come más:** Debido a sus necesidades energéticas para continuar creciendo, los adolescentes pueden tener un apetito voraz. En contra parte, también es común que realicen dietas restrictivas, sobre todo las mujeres, pero no suelen ser estrictas. En tanto las dietas no suponga un riesgo de desnutrición o trastornos alimenticios, se encontrará dentro de los límites normales.
- **A veces, su conducta te sorprende:** Muchas veces los adolescentes creen que tienen la razón y las situaciones de imposición de los padres les parecen injustas. Es normal que puedan actuar de forma impulsiva, siempre y cuando esta conducta no sea la norma.



# Algunos signos de pérdida de bienestar en adolescentes

Por otro lado, existen algunos trastornos que son más habituales en la adolescencia. A continuación, te contamos los elementos más característicos de cada uno de ellos para que puedas detectar signos de pérdida del bienestar en tus hijos e hijas adolescentes y acudir a la ayuda profesional de manera oportuna:



***Ansiedad:*** Comienza a percibir como amenazantes situaciones que antes eran ordinarias. Además, tiene pensamientos negativos de forma excesiva y frecuente. Sufre largos periodos de insomnio.

***Depresión:*** El sentimiento de tristeza se prolonga, pierde interés en realizar actividades cotidianas y es muy evidente su dificultad para socializar.

***Trastornos alimenticios:*** Comienza a mostrar una preocupación constante por la relación peso-alimento-imagen corporal y tiene un interés repentino por practicar dietas restrictivas. Evita comidas familiares, pierde peso rápidamente y se muestra más ansiosa y cansada (9 de cada 10 casos son mujeres).

***Conducta desafiante:*** Como vimos antes, es justo y sano que los adolescentes adquieran autonomía y no estén de acuerdo con todo aquello que se les impone. Pero, la conducta desafiante implica que el joven toma decisiones impulsivas de forma sistemática, consume drogas excesiva y frecuentemente, es violento verbal y físicamente (por ejemplo, tiende a iniciar peleas), molesta a los demás deliberadamente y manipula.

**Adicción a las redes sociales:** Si bien las redes son buenas para conectar con familiares y amigos, compartir conocimiento y formas de expresión artística, su uso excesivo es un factor causante de ansiedad, depresión, baja autoestima y trastornos alimenticios en adolescentes. Recibir *likes* en redes sociales activa los mismos circuitos en el cerebro que los que se activan cuando ganamos o comemos un chocolate, y eso las hace realmente adictivas. A un adolescente, la adicción a redes sociales puede desestructurarle la vida, por ejemplo, deja de hacer tareas fundamentales por estar en el celular, no duerme bien y se siente ansioso continuamente.

-  El 97% de jóvenes entre 13-17 años usan redes sociales.
-  Durante la pandemia, los adolescentes han incrementado 170% el uso de redes sociales.
-  77% de padres de adolescentes han notado que se distraen constantemente por sus aparatos electrónicos.
-  50% de adolescentes confiesan sentirse adictos a las redes sociales y a sus aparatos electrónicos.

**Sabías que...** Investigadoras de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos realizaron un estudio con 533 adolescentes de entre 14 y 20 años, descubriendo que la **autoestima** y la **esperanza hacia el futuro** son las variables que indican más acertadamente el índice de bienestar psicológico de un adolescente.



**En la Cultura Pop:** Sabrina Spellman

**Serie:** *The Chilling Adventures of Sabrina* (Netflix, 2018)

Sabrina es una adolescente de su tiempo, llena de preguntas, con un amplio sentido de justicia, que defiende su convicción y que va construyendo su identidad en el juego entre la tradición y los nuevos valores. Sus brujiles aventuras la enfrentan a dilemas morales muy actuales, frente a los cuales, a veces actúa con prudencia y otras con impulsividad, manteniendo siempre una apertura al conocimiento y al crecimiento personal.

## Buenas prácticas para procurar el bienestar en los y las adolescentes

Además de procurarle las condiciones externas o materiales para su sano desarrollo, un adolescente necesita reglas y estructura; dormir bien y sentirse escuchado y amado. Seguramente dirás “claro, ya lo sabía”. Lamentablemente, el sentido común no se traduce necesariamente en la práctica común, razón por la cual es bueno recordar al menos tres buenas prácticas para abonar al bienestar de tus hijos e hijas adolescentes:

**0% Gaslighting:** ¿Habías escuchado esta palabra? El *Gaslighting* se refiere al cuestionamiento que una persona o un grupo de personas hace a la cordura, emociones y percepción de la realidad de una persona, siendo este cuestionamiento tan sistemático que se caracteriza como abuso psicológico. Tristemente, ocurre mucho en relaciones padres-hijos cuando los primeros tratan de minimizar o negar lo que los jóvenes sienten o piensen. Si tu hijo o hija dice que se siente mal, escúchale, en vez de sólo decirle “échale ganas” o “estás exagerando”. Recuerda que los vínculos con la familia son una especie de marco de referencia para el resto de las relaciones que construya en el futuro, asegúrate que sean de amor, respeto y empatía.

**Estructura en casa:** Los adolescentes no son fans de las reglas, pero tampoco fans de las consecuencias. Un hogar estructurado en normas, horarios y consecuencias claras va a generar algo que sí nos gusta a casi todos los seres humanos: la consistencia. Esto no sólo le va a ayudar a conocer los límites, sino a crear una rutina que le permita tener buena salud mental y física. Como padre o madre puedes establecer horarios para estar en redes sociales y dispositivos electrónicos, para desayunar, comer y cenar, y no sólo para los adolescentes, sino para todos los miembros de la familia. Ten en cuenta que la ansiedad y la depresión se retroalimentan en vidas poco o nada estructuradas. Imagina sentir que estás cayendo, sin gravedad, carente de cualquier cosa que te dé soporte y seguridad. Recuerda que el bienestar está también en las condiciones externas, no sólo en el interior.



**Buenas noches de sueño:** Este punto está íntimamente relacionado con el anterior. Aunque sabemos que los adolescentes -por biología- son noctámbulos, es decir, que su alto nivel hormonal hace que concilien el sueño más tarde que cuando eran niños, si en casa hay horarios, consistencia y reglas, el cerebro también puede arraigarse a los hábitos. Con una rutina de sueño consistente es posible *hackear* al cerebro y jugar sus propias reglas. Los adolescentes necesitan 10 horas de sueño, ¡sí, leíste bien!, 10 horas de sueño son las recetadas por los especialistas y neurólogos, pues su cerebro tiene una exigencia energética mayor a la de los adultos, debido a que la estructura del cerebro aún está en construcción. Por otra parte, no permitas que tome nuestros malos hábitos, ya que estadísticamente, a nivel global, los adultos estamos durmiendo menos de 6 horas diarias debido a los horarios laborales y al uso constante de dispositivos electrónicos.

## Te recomendamos...



Charla: Adolescentes con sueño. Una epidemia de salud pública. Wendy Torxel

[Click para ver el video](#) 

### Rutina del sueño para toda la familia:

- 1.-** Para avisarle a tu cerebro que ya vas a dormir, incluye en tu rutina actividades monótonas, aburridas o relajantes como: pintar mandalas, escribir tus actividades del día siguiente, organizar algún cajón o mochila.
- 2.-** Evita leer, ver tele o comer en la cama porque estas actividades le dirán a tu organismo que la cama es para estar despierto.
- 3.-** Realiza ejercicio al menos dos horas antes de irte a dormir.
- 4.-** Reduce la ingesta de líquidos tres horas antes de acostarte, pues a muchas personas las desvela su vejiga, y trata realizar cenas ligeras.
- 5.-** Puedes hacer estiramientos o mindfulness (meditación sencilla) antes de ir a dormir.
- 6.-** Si vas a escuchar un audiolibro o un ASMR\*, asegúrate de usar el modo nocturno de tu dispositivo electrónico para bloquear la luz azul y trata de ver la pantalla lo menos posible.

\*ASMR: Sus siglas en español significan Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma. Son sensaciones de placer y relajación causadas por sonidos suaves o particulares (quizá quieras buscar videos ASMR en Youtube).



Esperamos que esta información haya sido de interés y utilidad para tí o para algún padre o madre de familia en tu círculo cercano.

Comparte este conocimiento de forma libre.

## ¡Espera nuestro próximo boletín!

Si quieres conocer más sobre nuestro programa y leer más contenido sobre adolescencia y educación, síguenos en:



[/prepaproyectot](#)



[/proyectotprepa](#)



[proyectot.mx](#)

## Fuentes consultadas:

- Aepnya (2018) Protocolo del adolescente sano. Asociación Española de Pediatría. <http://psiqu.com/2-56860>.
- Mirapeix (2019) Manual para la higiene del sueño. Fundación para la investigación en psicoterapia y personalidad. <http://fundipp.org/wp-content/uploads/2016/01/HIGIENE-DEL-SUENO.pdf>.
- Perez, et. Al. (2017). Factores protectores de la felicidad en adolescentes. Consejo General de la Psicología (p.240 - 246). URI: <http://hdl.handle.net/20.500.11799/68762>.
- Trujillo (2020). La adicción a las redes sociales. Asociación Mexicana de Psicoterapia y Educación. <https://www.psicoedu.org/la-adiccion-a-las-redes-sociales/?v=55f82ff37b55>.
- Valdés (2001) Dos aspectos en el concepto de bienestar. Doxa. Cuadernos de filosofía del derecho. No. 9. 2001, pp. 68-89. <http://www.cervantesvirtual.com/nd/ark:/59851/bmcjd568>.

## Equipo:

Investigación: Zoe Elías

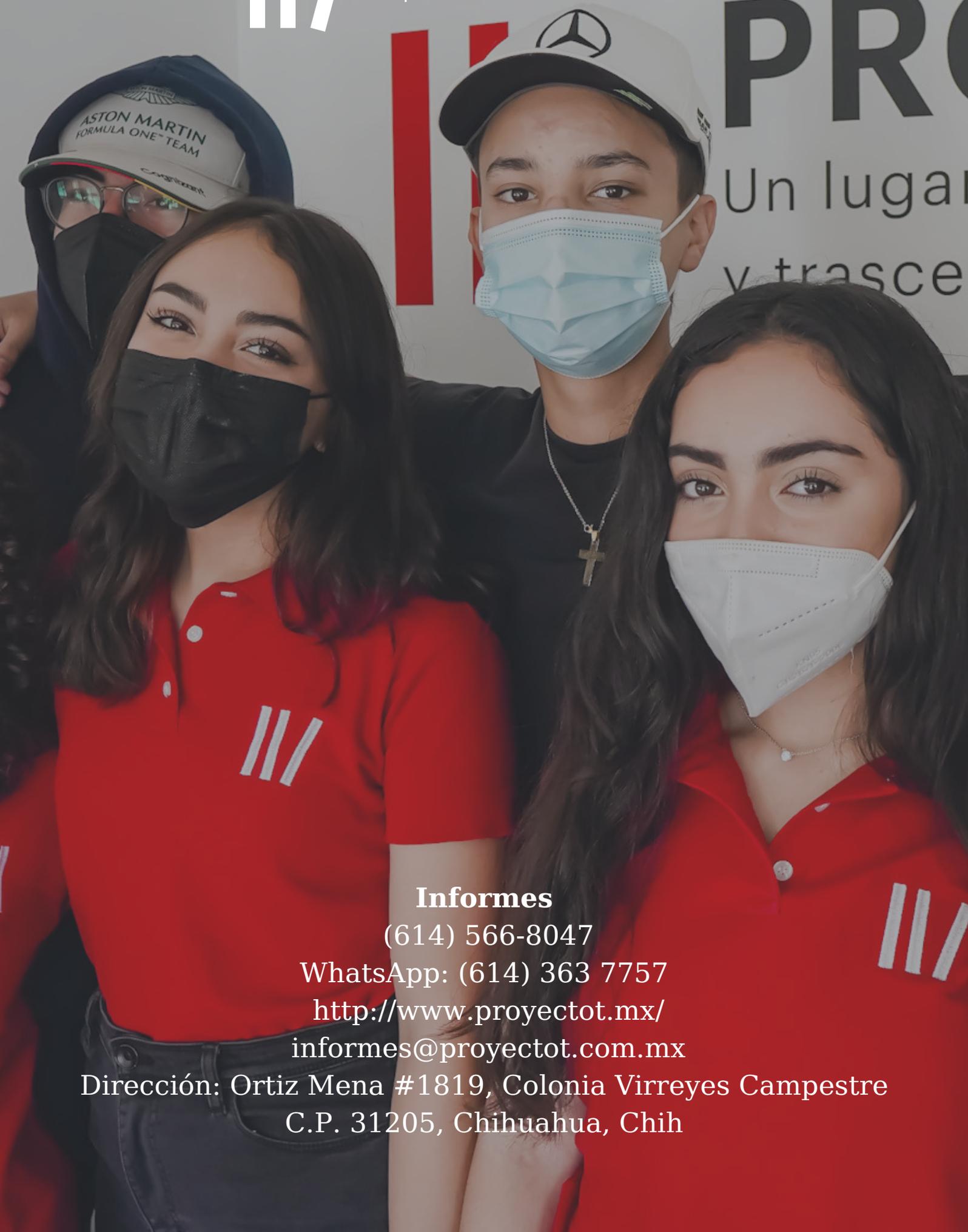
Redacción y edición: Anarika Nevárez

Coordinación y revisión: Martha Baca



# PROYECTO T

Preparatoria



## Informes

(614) 566-8047

WhatsApp: (614) 363 7757

<http://www.proyectot.mx/>

[informes@proyectot.com.mx](mailto:informes@proyectot.com.mx)

Dirección: Ortiz Mena #1819, Colonia Virreyes Campestre

C.P. 31205, Chihuahua, Chih