

# No hay futuro sin adolescentes emocionalmente sanos

De acuerdo con la OMS, cada **adolescente** tiene derecho a crecer en las mejores condiciones posibles para llegar a ser un adulto sano y responsable, contribuir a la sociedad y llevar una vida feliz y plena. La adolescencia es un periodo **especialmente vulnerable** para desarrollar problemas de salud mental ya que el 50% de los problemas mentales aparecen antes de los 14 años. Los datos apuntan a que **110 millones** de jóvenes sufren problemas emocionales (**ansiedad y depresión**) en todo el mundo. Sólo en España se estima que **420.000** adolescentes sufren problemas emocionales, lo que representa casi el 50% de todos los trastornos mentales. Sin embargo, los problemas emocionales son los más **infradetectados e infratratados**.

## Propósito de la Red PROEM

La Red para la PROMoción de la Salud y Bienestar EMocional en los jóvenes es una red **interdisciplinar** compuesta por **22 miembros y colaboradores**, incluyendo tanto equipos de investigación de universidades y fundaciones sanitarias del campo de la salud mental como equipos procedentes de otros campos (lingüística, informática, epigenética, educación física, salud pública). La Red cuenta además con la colaboración de legisladores, organizaciones civiles, usuarios, profesionales de la salud mental, el ámbito educativo, padres y jóvenes, incluyendo el colectivo LGTB. Así, la Red no sólo escucha las aportaciones de investigadores y profesionales de salud mental sino que también **pone en valor los testimonios de las personas que sufren problemas emocionales**. Uno de los primeros resultados de la Red fue la publicación de este informe y hoja de ruta en Junio 2018 en la que se recogen las recomendaciones sobre la salud y el bienestar emocional de los adolescentes consensuadas por todos los actores y agentes participantes en la Red (el texto completo puede descargarse en [www.redproem.es](http://www.redproem.es)).

## Carencias y necesidades en la salud y bienestar emocional en los adolescentes

- **Pobre alfabetización** en salud y bienestar emocional.
- **Identificación tardía** de los problemas emocionales y **herramientas poco adecuadas**.
- **Falta de recursos y de coordinación** entre diversos actores y regiones.
- **Excesiva medicalización** de la salud mental y los costes asociados.
- **Carencia de políticas** de salud y bienestar emocional, unido a un presupuesto insuficiente.
- **Falta de sensibilización** con determinados grupos en situación de vulnerabilidad y minorías sociales.
- **Aumento de los malos hábitos** en los jóvenes y **uso abusivo** de las nuevas tecnologías.

## Recomendaciones a partir de las carencias y necesidades identificadas

- ✓ **Aumentar la alfabetización** sobre salud y bienestar emocional en los adolescentes.
- ✓ **Promocionar la detección precoz** en los jóvenes y las **intervenciones psicoterapéuticas** eficaces, efectivas, eficientes, **basadas en la evidencia** y las buenas prácticas.
- ✓ **Desarrollar una red eficiente** para mejorar la detección precoz, la intervención temprana y el mejor tratamiento a los problemas emocionales y de salud mental en los jóvenes.
- ✓ **Aumentar el presupuesto** para investigar en la prevención y tratamiento de los problemas mentales y la promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes.

## Prioridades consensuadas para mejorar la salud y bienestar emocional de los adolescentes

Prioridades	Dimensión
Desarrollando e implementando <b>protocolos de detección temprana</b> para la prevención selectiva e indicada, e <b>intervenciones psicoterapéuticas basadas en la evidencia</b> en centros educativos y de salud para el tratamiento de los trastornos mentales, (ciber)victimización, las autolesiones y la ideación y conductas suicidas en adolescentes por profesionales sanitarios especialistas en salud mental	Promocionar detección precoz y psicoterapias
Diseñando intervenciones a los alumnos, y padres/tutores de <b>alfabetización</b> sobre salud mental, sus factores de riesgo y protectores; así cómo saber identificar y manejar sus síntomas adecuadamente. Estas intervenciones deberían llevarse a cabo en todas las fases de la prevención: universal, selectiva e indicada	Aumentar la alfabetización y bienestar
Disponiendo de un <b>repositorio de instrumentos de evaluación e intervención</b> para la mejora de la detección precoz y de las intervenciones con evidencia científica para aumentar la transparencia y disminuir el intrusismo laboral	Promocionar detección precoz y psicoterapias
Aumentando la <b>formación en salud mental</b> de los profesionales de la educación y la sanidad y del ámbito social y comunitario (todos los actores/agentes que están en contacto con los jóvenes) por parte de especialistas en salud mental (por ejemplo, psicólogos sanitarios)	Desarrollar una red eficiente
Promocionando el respeto y reduciendo el <b>estigma</b> asociado hacia las poblaciones en situación de vulnerabilidad y las minorías sociales y personas con trastorno mental, incrementando la empatía y la tolerancia de los adolescentes hacia lo “diferente” y la diversidad	Aumentar la alfabetización y bienestar
Dotando tanto a los centros educativos, sistemas de salud, como a los servicios sociales, de <b>conocimientos y recursos para identificar y tratar</b> a los adolescentes con problemas emocionales o en riesgo de desarrollarlos, prestando especial atención a las minorías y poblaciones en situación de vulnerabilidad y atendiendo a las necesidades particulares de los adolescentes	Aumentar el presupuesto
<b>Concienciando</b> a los adolescentes y adultos de la importancia del bienestar emocional y la promoción de la salud, así como los factores que los mantienen y favorecen: estilos de vida saludables (actividad física, nutrición, hábitos de sueño, uso adecuado de las nuevas tecnologías), red de apoyo familiar y social, escuela, sociedad, etc.	Aumentar la alfabetización y bienestar
Desarrollando programas de prevención universal para la <b>promoción de la salud mental, el bienestar emocional y los hábitos saludables</b> (por ejemplo, actividad física, nutrición, hábitos de sueño, etc.), así como para el fomento del respeto y la tolerancia entre compañeros	Promocionar detección precoz y psicoterapias
<b>Implementando políticas</b> para que la salud y bienestar emocional sean más fácilmente accesibles para los jóvenes (alfabetización en salud mental, inclusión en los currícula escolares, evaluación y tratamiento online)	Aumentar el presupuesto
Implicando a los <b>medios de comunicación</b> mediante la difusión de información a través de redes de profesionales de la salud mental y orientadores, asociaciones de padres, usuarios, etc. para eliminar cualquier tipo de estigmatización	Aumentar la alfabetización y bienestar