



**FACULTAD CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES.**

**PROGRAMA DE PSICOLOGIA.**

**INTERVENCIÓN EN SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES**

**Línea de Investigación: Neuropsicología del Desarrollo**

**Presentan:**

**Anyela Almarales Gutierrez**

**María Contreras Camargo**

**María José González Muñoz**

**Johangie Mercado Velasquez**

**Maria del Pilar Meluk Romo**

**Dariana Villa Toro**

**Profesor Tutor:**

**Martha Luz Martínez Banfi**

**Trabajo de investigación**

**14 de noviembre de 2023**

**BARRANQUILLA, ATLÁNTICO  
REPÚBLICA DE COLOMBIA**

## ÍNDICE

HOJA DE PRESENTACIÓN.....	1
INTRODUCCION.....	1
RESUMEN .....	5
MARCO TEORÍCO .....	6
ALTERNATIVAS PARA LA INTERVENCIÓN EN LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES.....	18
REFERENCIAS .....	31



## INTRODUCCIÓN.

La salud mental es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “Un estado de bienestar en el que cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad” (Organización Mundial de la Salud, 2001, 2004a). La adolescencia se considera como una etapa esencial para el desarrollo de la vida como adultos, por lo que es fundamental ondear acerca de los programas de intervención que se han implementado para la salud mental en adolescentes, principalmente se debe a que esta etapa está llena de nuevas experiencias que llevan a experimentar emociones y situaciones desconocidas, lo que conduce a percibir la vida, el entorno y los valores desde una perspectiva diferente.

Una búsqueda de datos acerca de los programas de intervención en salud mental en adolescentes evidenció la importancia e implicancia de los programas de intervención presentes que permiten el reducir los riesgos presentes en suicidio y de esta manera llegar a promover mejores alternativas para la promoción del bienestar durante esta etapa fundamental de cambios (Schilling et al. 2021). Es importante desde esta perspectiva el tener en cuenta el vínculo inherente y presente del sueño en relación con la salud mental, de acuerdo con esto, muchos estudios han evidenciado que los individuos que presentan insomnio puede llegar a ser 10 y 17 veces más predispuestos a sufrir trastorno de ansiedad o depresión, conforme a esto, Jansen (2020) citado por X. Chi (2021, p. 3), encontró que los síntomas psicológicos pueden estar asociados con el estado nutricional, debido a que la adolescencia se considera un periodo fundamental de cambios en muchas esferas de la vida, la nutrición juega un papel crucial para intervención de la salud mental, de acuerdo con esto se halló que patrones de dieta más benéfica, contribuyen y promueven una mejor calidad de

sueño en adolescentes, sin embargo, se sugiere también que las alteraciones del sueño pueden estar relacionados y puede llegar a predecir la aparición de conductas e ideaciones suicidas en adolescentes (Lopez & Jaussent , 2020). De esta manera, un desbalance nutricional en la adolescencia podría conllevar a un trastorno de conducta alimentaria, lo que puede producir un deterioro emocional, físico y mental (Saad et al., 2021).

Sin embargo, se ha encontrado que debido a que en muchas instituciones presentan limitaciones para brindar una adecuada atención a los estudiantes o la población adolescentes, muchos de estos han optado por programas de intervención desde a través de internet, ya que desde la tecnología se han destinados a brindar apoyo psicológico, por medio del acceso a información y pautas que normalmente brindarían en el tratamiento psicológico habitual (Lattie et al., 2019).

Los programas de intervención desde las escuelas hacia la salud mental se enfocan en el desenvolvimiento de habilidades sociales y de competencias que permitan efectos en el aprendizaje, pero también los comportamientos disruptivos en los adolescentes, desde esta perspectiva, la intervención desde la escuela plantea la hipótesis de que las problemáticas que vivencian los adolescentes están estrechamente relacionadas por componentes particulares, ambientales y familiares. (García-Carrión et al., 2019) Frente a la salud mental existe un estigma en adolescentes que hoy por hoy está muy presente en la sociedad, esta problemática principalmente radica en una de las razones por las cuales los adolescentes evitan la búsqueda de ayuda y apoyo psicológico para enfrentar la enfermedad (Salam et al., 2023), desde esta perspectiva las intervenciones de salud mental en adolescentes están diseñadas para ayudar a los adolescentes a superar los problemas emocionales, psicológicos y conductuales que pueden enfrentar durante este período de la vida, los programas de intervención contra el estigma puede llegar a cambiar las

actitudes y las convicciones frente a la enfermedad (Salam et al., 2023). En general, las intervenciones de salud mental permiten garantizar que los adolescentes tengan acceso a la atención que necesitan, sin embargo, en esta etapa la exposición a los factores estresantes es prevaeciente, y pueden presentarse dificultades en los adolescentes para adaptarse a los cambios y a las demandas de su entorno (Zelviene et al., 2023), desde la intervención se busca el disminuir y hacerle frente los factores estresantes en la adolescencia como medida preventiva para la salud mental.

Las intervenciones de salud mental a menudo están dirigidas a trastornos específicos, como los trastornos depresivos, utilizando terapia cognitivo-conductual que puede ser oportuna y demandar recursos financieros. Por lo tanto, existe una gran demanda de métodos innovadores y fáciles de implementar para mejorar la accesibilidad de los servicios de salud mental efectivos para los adolescentes. Las intervenciones de salud mental realizadas por trabajadores de la salud en el entorno escolar son aún escasas. Sin embargo, según investigaciones previas, aún se pueden lograr buenos resultados a corto plazo utilizando diferentes enfoques. (Tornivuori et al. 2023)

El objetivo de esta revisión teórica es describir los programas de intervención en salud mental en adolescentes.

## **RESUMEN.**

En este trabajo de investigación, se abordan diversas actividades relacionadas con la atención en línea y el uso terapéutico del arte para el bienestar emocional y mental de los adolescentes debido a que estos presentan una baja asistencia a su proceso terapéutico, por eso las siguientes estrategias llamadas “Alternativas para la intervención en la salud mental en adolescentes” buscan que los adolescentes se interesen por asistir seguidamente a dichos talleres. Estas actividades incluyen:

**Diario creativo:** Un diario creativo es una herramienta terapéutica que combina la escritura y la expresión artística para promover el autoconocimiento, la resolución de problemas y el bienestar emocional.

**Atención en Línea:** Donde se explora la importancia de la atención en línea como una herramienta valiosa para proporcionar apoyo emocional y asesoramiento a individuos que puedan necesitarlo. Se analizan los beneficios de la atención en línea, como la accesibilidad y la comodidad, así como los desafíos y las mejores prácticas en este contexto.

**Mi Sentir a Través del Arte:** Este enfoque destaca la expresión emocional a través del arte como una vía terapéutica para abordar y comprender las emociones y sentimientos. Se discute cómo las personas pueden utilizar el arte como una forma de autorreflexión y comunicación de sus experiencias emocionales.

**Pintura de Emociones:** Se explora la pintura como una herramienta terapéutica para representar y procesar las emociones. Se analiza cómo la pintura de emociones puede proporcionar una salida creativa para expresar y comprender los sentimientos de una manera no verbal.

**Arte Terapéutico:** Se examina el campo del arte terapéutico, que utiliza el arte como una modalidad terapéutica para promover el bienestar emocional y psicológico. Se discute cómo los profesionales de arte terapéutico trabajan con individuos para abordar problemas emocionales y mentales.

**Conciéntizate:** Esta actividad se centra en la conciencia emocional y la autocomprensión a través del arte. Se aborda cómo el arte puede ayudar a las personas a explorar sus sentimientos y pensamientos, fomentando la introspección y la autorreflexión.

Esta investigación examina la atención en línea y el uso terapéutico del arte como enfoques efectivos para el apoyo emocional y el bienestar mental aumentando la asistencia de los adolescentes. Estas actividades ofrecen a las personas herramientas para expresar, explorar y comprender sus emociones, promoviendo un mayor autoconocimiento y salud emocional.

## **MÉTODO**

Esta investigación fue realizada por estudiantes de psicología, quienes llevaron a cabo una búsqueda bibliográfica de forma independiente que permitió el abordaje de 17 artículos. Estos artículos incluyen libros, artículos de investigación, artículos de revisión y revisiones sistemáticas. El presente artículo es de tipo agregativo, ya que tiene en cuenta artículos cuantitativos, cualitativos y teóricos.

Para recopilar la información, se utilizaron diferentes fuentes de datos electrónicos, como Scopus, PubMed, Scielo y Dialnet. Se combinaron un conjunto de términos para realizar una búsqueda filtrada, los cuales corresponden a 'salud mental', 'adolescentes' e 'intervención'. El período de búsqueda para datos académicos y revisiones sistemáticas fue desde el 01 de marzo de 2023 hasta el 17 de abril del mismo año.

Para ser incluidos en esta revisión teórica, se tuvieron en cuenta algunos criterios de inclusión: (1) seleccionar artículos cuyo título contenga las palabras 'adolescentes', (2) artículos publicados en los últimos cuatro años y (3) estudios de tipo cualitativo, cuantitativo o teóricos. Los artículos de revisión, investigación y libros consultados están disponibles en inglés y español.

La información recopilada se organizó según el tipo de diseño de los estudios y de acuerdo a los objetivos que cada artículo pretendía alcanzar.



**Tabla 1.** Resumen de los estudios revisados

<b>Estudio</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Método</b>	<b>Resultado</b>	<b>Hallazgos relevantes</b>
Caqueo- Urizar et al. (2020)	Evaluar la asociación entre los problemas de regulación emocional e indicadores de salud mental en adolescentes de la ciudad Arica al Norte de Chile, además de describir y comparar los niveles de problemas interiorizados y exteriorizados entre hombres y mujeres.	Investigación de tipo cualitativa, su programa de intervención es a través la regulación emocional, los participantes fueron niños y adolescentes de séptimo a cuarto medio.	Los resultados de los cuestionarios aplicados arrojaron que la problemática de regulación emocional contiene consecuencias precisas en todas las variables que componen los problemas interiorizados y exteriorizados, de esta manera el 74,6% de la varianza de depresión, 78,9% de la varianza de ansiedad, 34,6% de la varianza de ansiedad social, 43,2% de la varianza de hiperactividad-impulsividad, 57,3% de la varianza de problema de atención y 32,4% de la varianza de conducta desafiante.	De acuerdo a los problemas interiorizados se halló que las adolescentes mujeres experimentan una alta cantidad de síntomas asociados a la depresión, ansiedad y ansiedad social en comparación con los hombres.
García- Muñoz. M (2022)	Evidenciar la posible existencia de ansiedad en adolescentes de la universidad estatal del Caribe Colombiano durante el covid-19.	Investigación descriptiva transversal, de tipo cuantitativa que contó con la Participación de 371 estudiantes de las seis Facultades de la universidad participante, hombres y mujeres, con un rango de edad de 16 a 33 años. Los estudiantes respondieron el Cuestionario STAI este tiene el fin de descubrir	Los resultados evidencian hallazgos de altos niveles de ansiedad en AE y AR tanto en los hombres adolescentes como en los adultos universitarios	En la población femenina en la categoría alta se presentó mayor AE entre las edades de 19 años o más y el AR el rango ligeramente más alto lo obtuvieron las femeninas de entre 16 a 18 años.

niveles de ansiedad.

García-Carrión et al. (2019)	Examinar las intervenciones de salud mental basadas en la interacción, definidas como aquellas en las que las interacciones colectivas, que involucran a profesionales, familiares y miembros de la comunidad con niños y adolescentes, son un componente integral de la intervención.	Revisión sistemática, metodología desarrollada por el EPPI Center del UCL Institute of Education y checklist por el Instituto Joanna Briggs (JBI), población niños y adolescentes de 6 a 18 años, ambos inclusive.	El análisis de 11 intervenciones de salud mental dirigidas a niños y adolescentes reportó los beneficios tanto para estudiantes con problemas de salud mental como para participantes sanos derivados de su participación en los programas analizados. Nueve de los estudios muestran que los efectos de las intervenciones preventivas tienen como objetivo reducir los problemas futuros y promover la salud mental entre los niños y adolescentes sin problemas de salud mental. Solo dos estudios se dirigen a niños que ya habían contactado con el servicio de salud mental escolar ( Fazel, 2015 ) y adolescentes que presentaban síntomas depresivos ( Connell y Dishion, 2008).	Todos los estudios demostraron promover la salud mental positiva al aumentar el bienestar y prevenir otros problemas relacionados, así como al reducir los síntomas afectivos entre los participantes que ya estaban afectados.
Guo, C. (2023)	examinar las asociaciones entre la alfabetización en salud, los síntomas depresivos y los resultados relacionados con el suicidio.	Investigación de tipo cuantitativa. Los participantes fueron reclutados de una escuela secundaria en la ciudad de Shenyang, provincia de Liaoning, China, participantes de este estudio	Los resultados arrojaron que la alfabetización sanitaria adecuada se asoció negativamente con síntomas depresivos de seguimiento a los 12 meses ( $RR = 0,115$ , $IC$ del 95 %: 0,032–0,411) y resultados relacionados con el suicidio ( $RR = 0,230$ , $IC$ del 95	En las mujeres, las relaciones interpersonales, el manejo del estrés y la autorrealización se relacionaron negativamente con los síntomas depresivos, mientras que las actividades físicas, la autorrealización y la conciencia sobre la salud

		consistieron en los grados 7, 8, 10 y 11, para determinar si estos poseían síntomas depresivos o rasgos suicidas.	%(0,085–0,618) en mujeres.	son factores protectores para los resultados relacionados con el suicidio ( $P < 0,05$ para cada uno).
Lattie et al. (2019)	Evaluar la efectividad, la usabilidad, la aceptabilidad, la aceptación y la adopción de intervenciones digitales de salud mental para tratar la depresión y la ansiedad y mejorar el bienestar psicológico entre los estudiantes universitarios.	Investigación de tipo cualitativa, con población base estudiantes matriculados en instituciones de educación superior, como colegios comunitarios, escuelas profesionales y universidades, el modelo de intervención es el acompañamiento través de las plataformas digitales.	Fueron 89 estudios incluidos en la revisión de la investigación, la se enfocaron en programas digitales de salud mental desarrollados para el estudio específico, mientras que una minoría de estudios (n=15) se centró en intervenciones disponibles públicamente. La mayoría de las intervenciones brindaron un respaldo y orientación con el acompañamiento de un terapeuta.	La mayoría de los estudios incluidos dentro de esta investigación y que fueron analizados, se llevaron a cabo en Estados Unidos, Londres y Canadá.
O'Reilly M. (2020)	Este documento pretende iluminar las perspectivas de los adolescentes y profesionales sobre las redes sociales y la salud mental.	Investigación de tipo cualitativa, se realizaron ocho grupos focales, seis con adolescentes de 11 a 18 años y dos con profesionales de la salud mental. Las discusiones permitieron la expresión de experiencias, puntos de vista y opiniones de las relaciones entre las redes sociales y la salud mental.	Los resultados fueron que discutieron lo que podría considerarse como el lado "bueno", "malo" y "feo" de las redes sociales, analizando los beneficios de las redes sociales hacia el bienestar frente a los posibles impactos negativos en los adolescentes.	El hallazgo es que se debe las redes sociales y su papel en la práctica, se puede incluir una red social al evaluar las dimensiones, sin suponer que la relación sea negativa
Robles, N.	Plantear estrategias que ayuden a la	Investigación de tipo sistemática, descriptiva	Por medio de la revisión de 11 artículos todos de Scopus en los	En los hallazgos analizados la mayoría de las mujeres

(2020)	prevención de enfermedad mental en adolescentes latinoamericanos entre 17 y 18 años con síntomas psicósomáticos notablemente altos con el fin de conocer sus vacíos y comportamientos.	donde se contó con la participación de adolescente de entre 17 y 18 años. Los descriptores más utilizados fueron: la salud mental de los adolescentes, estrés, ansiedad e ideación suicida la revisión de varios artículos que se encuentran en la base de datos SCOPUS permitió darse cuenta de que los adolescentes requieren de programas e intervenciones psicológicas preventivas y promocionales.	resultados de estos evidencian la carencia de artículos sobre salud mental durante los últimos 3 años es notable y se deben identificar estrategias para intervenciones efectivas relacionadas a la prevención de la salud mental en los universitarios	presentan más cuadros de estrés con relación a los hombres.
Saad et al. (2021)	Describir la evolución y tratamiento de TCA en adolescentes.	Investigación descriptiva transversal, de tipo cuantitativa, llevada a cabo a adolescentes menores de 18 años diagnosticados con TCA, el programa de intervención se observa desde los trastornos de la conducta alimentaria.	Los resultados evidencian la evolución de los pacientes con TCA alcanzan una gran mejoría, en su mayoría absoluta o parcial, además que demostraron que los adolescentes con AN que necesitan de internación es de 15,1 y solamente cerca del 17,4 obtiene tratamiento.	Se develó que 4 pacientes con AN fluctuaron a otros diagnósticos: 1 a TANE, 1 a BN y 2 a BED. Un solo paciente con BN fluctuó a BED y no se observaron fluctuaciones desde otros diagnósticos a AN.

Salam et al. (2023)	Involucrar a los adolescentes en programas de educación en salud mental puede mejorar notablemente su conocimiento, disminuir el estigma y mejorar la búsqueda de ayuda profesional.	El estudio incluyó a 416 adolescentes con un rango de edad de 13 a 18 años, estudio transversal-intervencionista, el estudio se implementó a través de 2 pasos (1er paso, un estudio transversal para evaluar actitudes y creencias; 2do paso, implementar un programa de educación para la salud). Se selecciono estudiantes de escuelas secundarias gubernamentales mediante un diseño de muestreo por conglomerados de etapas múltiples, el tamaño de la muestra se calculó utilizando la Versión 2.3.1. del programa de software Epi Info. La gestión de datos se realizó a través del software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 26. Los datos cualitativos se resumieron mediante frecuencia y porcentajes. Las diferencias estadísticas entre los grupos se probaron mediante la prueba de chi-cuadrado.	Los resultados al aplicar la entrevista MINI fueron el 7,9% de los participantes tuvo hallazgos positivos que sugirieron trastornos mentales. El más frecuente fue el trastorno de ansiedad (3,9%). Los trastornos del estado de ánimo prevalecieron en 2,6%. En cuanto a las creencias sobre las causas de las enfermedades mentales, el desequilibrio químico en el cerebro y el estrés fueron las más comunes (65,1% y 62,3% respectivamente). Más de la mitad de los participantes creía que la enfermedad mental es como cualquier otra enfermedad, pero el 77,4% de ellos creía que los medicamentos utilizados pueden causar adicción.	La mayoría de los participantes tenía una actitud positiva hacia los enfermos mentales, ya que pueden trabajar con ellos (67,5%) y tener hijos y trabajos regulares (61,5%). El 70,7% vio que los enfermos mentales son peligrosos y el 60,3% de ellos puede avergonzarse de tener una enfermedad mental.
---------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tornivuo ri et al. (2023)	Busca tratamiento para problemas de salud mental, circunstancia que subraya la importancia de implementar opciones de tratamiento accesibles.	Se utilizó un estudio de intervención de un solo grupo con un diseño de preprueba-posprueba y se realizó en escuelas secundarias inferiores, superiores y vocacionales en adolescentes de 12 a 18 años que buscaron atención médica por síntomas de salud mental. La intervención incluyó seis visitas cara a cara implementadas por enfermeras psiquiátricas que recibieron un curso de capacitación de 3 días.	Los participantes informaron niveles significativos de angustia mental al inicio del estudio con una puntuación media YP-CORE = 21,48, una puntuación media BDI-II = 23,60, puntuación media OASIS = 10,98. Los resultados posteriores a la intervención a las 6 semanas para el resultado primario YP-CORE mostraron una disminución significativa ( $p < .001$ ) de la puntuación media de -3,82, un tamaño del efecto medio $d = 0,627$ . Para los participantes que asisten a escuelas secundarias superiores y vocacionales, los puntajes YP-CORE cambiaron significativamente desde el inicio a 005 semanas ( $p = .06$ ) y desde el inicio a los 001 meses ( $p < .06$ ). Los resultados a largo plazo a los 12 meses mostraron una disminución de -14,175 ( $p = \text{no significativa}$ ), tamaño del efecto $d = 0,612$ .	Se observaron efectos positivos significativos. Los participantes informaron niveles sustanciales de angustia mental al inicio del estudio, lo que podría contribuir a la disminución de los síntomas y la necesidad de atención prolongada durante los 2023 meses de seguimiento. Registro del ensayo Registrado retrospectivamente con el identificador de Clinicaltrials.
---------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Zelviene et al. (2023)	El estudio tiene como objetivo evaluar la eficacia de la intervención de recuperación del estrés basada en Internet para adolescentes.	busca llevar a cabo un ensayo controlado aleatorio (ECA) de dos brazos sobre la eficacia de FOREST-A, una intervención de recuperación del estrés basada en Internet para adolescentes. FOREST-A es una versión adaptada de la intervención de recuperación del estrés desarrollada inicialmente para trabajadores de la salud. FOREST-A es una terapia cognitiva conductual de tercera ola y una intervención psicosocial de 4 semanas de duración basada en la atención plena basada en Internet, que consta de seis módulos: Introducción, Relajación, Desapego psicológico, Dominio, Control y Resumen.	El estudio contribuirá al desarrollo de intervenciones de Internet (herramientas de fácil y amplio acceso) para mejorar las habilidades de recuperación del estrés de los adolescentes. Según los hallazgos del estudio, se prevé un mayor desarrollo de FOREST-A, incluida la ampliación y la implementación.	Se espera que el estudio proporcione conocimiento empírico sobre los efectos de FOREST-A en varios aspectos, incluido el trastorno de adaptación, los síntomas de ansiedad, la salud y el bienestar general, y el apoyo social percibido. Además, se mencionan aspectos relacionados con la experiencia del usuario, como el diseño del programa, la facilidad de uso y la comunicación con especialistas.
------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## DISCUSIÓN

El objetivo principal de este artículo es describir los programas de intervención en salud mental dirigidos a adolescentes y evaluar su efectividad. Los hallazgos revelan la existencia de programas de intervención efectivos en la población adolescente, resaltando la importancia de abordar la salud mental en este grupo y la necesidad de implementar intervenciones efectivas para prevenir y tratar los trastornos mentales comunes. No obstante, se sugiere la implementación de más programas que aborden los factores de riesgo y promuevan el bienestar emocional de los adolescentes. Además, se destaca la importancia de abordar los determinantes sociales de la salud mental en esta población, tales como el acceso a servicios de atención médica mental y la reducción de la exposición a la violencia en los medios de comunicación.

Uno de los hallazgos recurrentes es la efectividad de los programas de intervención en la salud mental de los adolescentes. De La Rosa Gómez (2020b) abordó la necesidad de intervenciones efectivas para mejorar la salud emocional de los adolescentes, especialmente en el contexto de la pandemia del COVID-19, donde se ha observado un aumento en los niveles de ansiedad, depresión y estrés en esta población. Dado que las medidas de distanciamiento social hacen que las intervenciones presenciales sean inviables, se propone el uso de intervenciones en línea, como la terapia cognitivo-conductual, la meditación y el mindfulness, como alternativas efectivas para abordar las necesidades emocionales de los adolescentes (De La Rosa Gómez, 2020).

Por otro lado, el artículo de Lattie et al. (2019), titulado "Digital Mental Health Interventions for Depression, Anxiety, and Enhancement of Psychological Well-Being Among College Students", se centra en el uso de intervenciones digitales para la prevención y tratamiento



de la salud mental en adolescentes. Este estudio revisa diversos tipos de intervenciones digitales, como aplicaciones móviles y programas en línea. Los resultados indican que las intervenciones digitales pueden ser efectivas en la prevención y tratamiento de trastornos de salud mental en adolescentes y jóvenes adultos, especialmente debido a su accesibilidad y capacidad para llegar a un gran número de personas.

En comparación, tanto De La Rosa Gómez (2020b) como Lattie et al. (2019) respaldan el uso de herramientas tecnológicas, como plataformas en línea, aplicaciones móviles y redes sociales, para brindar apoyo y tratamiento a los adolescentes, ya que se considera que el entorno en línea es eficaz y efectivo para llevar a cabo intervenciones.

Por otro lado, se observa que algunos de los programas de intervención tienen resultados poco efectivos debido a la baja asistencia de las adolescentes a los talleres. Las adolescentes femeninas son especialmente vulnerables a problemas psicológicos, con alrededor de 1 de cada 5 siendo diagnosticadas con trastornos mentales (OPS, 2020), como la depresión, la ansiedad y el estrés, principalmente relacionados con el consumo de sustancias perjudiciales para el cuerpo. Las adicciones, como el consumo de drogas o el abuso de alcohol, también son preocupaciones importantes en esta etapa de la vida, ya que las adolescentes pueden utilizar estas sustancias como mecanismo para enfrentar el estrés, la presión social o los problemas emocionales, lo que puede tener un impacto negativo a largo plazo en su salud mental. Además, la ansiedad y la depresión son dos de los trastornos más comunes que afectan a las adolescentes, manifestándose a través de síntomas como preocupación excesiva, ataques de pánico, fobia social y trastornos de ansiedad generalizada. La depresión se caracteriza por una tristeza persistente, pérdida de interés en actividades previamente disfrutadas, cambios en los patrones de sueño y apetito, baja

autoestima y pensamientos suicidas, lo cual representa un riesgo para la salud (García- Muñoz et al. 2022).

Se sugieren otras alternativas de intervención dirigidas a las adolescentes para reducir los altos niveles de ansiedad, estrés y depresión. Estos programas deben ser de su interés y lograr una mayor participación para mejorar su salud mental. Según Wright et al. (2023), en relación a los programas de intervención que utilizan tecnologías digitales para promover el bienestar mental en el rango de edades de 11 a 18 años, no se observó un impacto diferencial significativo del género en la eficacia de la intervención. Sin embargo, en el 27% de los estudios con resultados significativos, se encontró que la edad tuvo un impacto en la efectividad de la intervención. Específicamente, se encontró que los adolescentes más jóvenes mostraban una mayor propensión a ausentarse durante el seguimiento y presentaban una mejora menos notable en el manejo del estrés en comparación con los adolescentes mayores.

En este artículo de (Zhang et al., 2022), se pudo observar que las Intervenciones de salud mental basadas en la escuela dirigidas a la depresión o la ansiedad: un metaanálisis de ensayos controlados aleatorios rigurosos para niños y adolescentes en edad escolar, esto aborda la necesidad urgente de enfoques efectivos para mejorar la depresión y la ansiedad en niños en edad escolar. Como puede verse, la investigación actual enfatiza que las intervenciones escolares para la depresión y la ansiedad son más efectivas cuando las realizan profesionales como médicos o psicólogos certificados, en comparación con los maestros de aula o el personal de salud escolar. (Zhang et al., 2022).

Por otro lado, en el artículo de (Salam et al. 2023). Involucrar a los adolescentes en programas de educación sobre salud mental puede aumentar significativamente su conocimiento, reducir el estigma y mejorar, como también incita a la búsqueda de ayuda profesional. (Salam et al. 2023).

En conclusión, los programas de intervención en salud mental en adolescentes han demostrado ser efectivos en algunos casos, destacando la importancia de abordar la salud mental en esta población y la necesidad de intervenciones efectivas para prevenir y tratar los trastornos mentales comunes. De acuerdo con esto, la ansiedad y la depresión son dos de los trastornos más comunes que afectan a las adolescentes, se ha observado que las intervenciones digitales, como aplicaciones móviles y programas en línea, pueden ser especialmente útiles debido a su accesibilidad y capacidad para llegar a un gran número de personas.

El estudio evidencia la efectividad de las intervenciones digitales, como la terapia cognitivo-conductual, la meditación y el mindfulness, como alternativas accesibles para mejorar la salud emocional de los adolescentes, especialmente en el contexto actual después pandemia del COVID-19. Asimismo, se destaca la importancia de utilizar herramientas tecnológicas, como plataformas en línea y aplicaciones móviles, para brindar apoyo y tratamiento a los adolescentes.

Sin embargo, se señala la baja asistencia de las adolescentes a los programas de intervención, lo cual afecta la efectividad de los mismos. Además de esto las adolescentes femeninas parecen ser especialmente vulnerables, con altas tasas de trastornos mentales, consumo de sustancias nocivas y problemas psicológicos.

En resumen, se requiere un enfoque integral que considere tanto la implementación de programas de intervención efectivos como la atención a los determinantes sociales y las necesidades específicas de los adolescentes. Esto ayudará a mejorar la salud mental de esta población y a promover un bienestar emocional duradero.

## **ALTERNATIVAS PARA LA INTERVENCIÓN EN LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES.**

### **DIARIO CREATIVO:**

Un diario creativo representa una herramienta terapéutica única que amalgama la expresión artística y la reflexión personal para fomentar la exploración emocional y psicológica. A través de la personalización de este diario, se busca inspirar a las mujeres adolescentes a embarcarse en un viaje de autorreflexión y exploración emocional.

**Objetivo:** Fomentar la autoconciencia emocional y la expresión de sentimientos a través de la creatividad. Esta estrategia responde a el resultado que indica que las adolescentes mujeres tienden a interiorizar sus sentimientos.

**Materiales necesarios:**

- Un diario o cuaderno en blanco.
- Bolígrafos de colores, lápices, acuarelas, o cualquier otro material artístico que prefieras.
- Espacio tranquilo y tiempo libre.

**Duración:** Esta actividad puede oscilar entre 1 - 2 horas al día, durante la semana.

**Paso 1:**

- Encuentra un lugar tranquilo donde te sientas cómodo.

**Paso 2:**

- Asegúrate de tener todos los materiales necesarios listos.

**Paso 3:**

- Escoge un momento del día en el que te sientas relajado y puedas dedicar tiempo a esta actividad sin interrupciones.

**Paso 4:**

- A través del cuaderno y los materiales artísticos que tengas a tu disposición puedes comenzar optando por escribir palabras clave, dibujar imágenes o crear una combinación de ambas.

**Paso 5:**

- No te preocupes por la calidad artística; la idea es expresar tus sentimientos de forma auténtica.

**Paso 6:**

- A medida que trabajas en tu diario creativo, profundiza en las emociones que estás experimentando. Pregúntate a ti mismo por qué te sientes de esa manera y si hay eventos o situaciones que estén relacionados.

**Paso 7:**

- Sé amable contigo mismo mientras exploras tus emociones. No te juzgues por lo que sientes.

**Paso 8:**

- Cuando te sientas satisfecho con tu expresión creativa, tómate un momento para cerrar esta actividad. Puedes hacerlo escribiendo una breve reflexión sobre lo que aprendiste o experimentaste durante este proceso.

**PROGRAMAS DE ATENCIÓN EN LÍNEA:**

Los programas de atención terapéutica en línea han adquirido gran importancia en el contexto actual de la salud mental debido a que la tecnología se ha convertido en una aliada esencial para mejorar las estrategias de atención, particularmente para los adolescentes que enfrentan desafíos emocionales, mentales o psicológicos.

**Objetivo:** Fomentar la atención a través de recursos tecnológicos que proporcionen a los adolescentes un espacio seguro para su bienestar

**Materiales necesarios:**

- Plataforma de atención terapéutica.
- Dispositivo con acceso a internet.
- Usuario en plataformas de digitales.

**Duración:** Cada dos meses se deben llevar a cabo las actividades que promociones los programas de atención terapéutica en línea.

**Paso 1: Preparación.**

- Realiza una indagación a través de buscadores como Google o Bing en relación a "terapia en línea", "psicoterapia en línea" o "actividades de apoyo emocional en línea". Esto te proporcionará una lista inicial de recursos y sitios web relacionados con la terapia en línea.

**Paso 2: Búsqueda de plataformas en terapia en línea.**

- A través de esta búsqueda encontrarás plataformas especializadas que conectan a terapeutas con pacientes en línea. Algunas de las más conocidas en Latino América es Selia, la cuál es una plataforma que brinda contenido de bienestar, charlas grupales, y sesiones virtuales de terapia, psiquiatría y coaching con especialistas altamente certificados.

**Paso 3: Crea un espacio en redes sociales como Tiktok, YouTube y plataformas en línea llamada "Directorio de recomendaciones"**

- A través de tus diferentes plataformas digitales como Tiktok, YouTube, Instagram y Facebook comparte un espacio donde publiques información pertinente acerca de las recomendaciones de las diferentes plataformas de atención terapéutica disponible en línea.

**Paso 4: Lleva las recomendaciones a una manera creativa**

- Por medio de la implementación de vídeos, actividades y mensajes a través de plataformas digitales proporcionar información pertinente a estudiantes frente a los programas de atención terapéutica y grupo de apoyo disponibles las bases de datos.

## **MI SENTIR A TRÁVES DEL ARTE:**

La actividad "Mi sentir a través del arte" es la unión entre la meditación y el dibujo, pues son dos actividades que se combinan para obtener una experiencia significativa en la adolescencia. Al iniciar la adolescencia, nos encontramos con una cantidad de cambios que generan estrés, puesto que los encontramos desafiantes o amenazantes y es completamente natural sentirnos de tal manera, pero debe ser manejado antes de causar un impacto negativo en la salud mental. Queremos que, a través de la meditación se creé una ayuda para centrar la atención y a reducir el estrés, mientras que el dibujo permite expresar los pensamientos y sentimientos de forma creativa.

**Objetivo:** Reducir el estrés en los adolescentes.

### **Materiales necesarios:**

- Lápices de colores
- Acuarelas
- Lienzo
- Cartulina
- Hojas de papel

**Duración:** 45 minutos.

### **Paso 1: Preparación**

- Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente durante 5-10 minutos sin ser molestado.
- Siéntate en una posición cómoda, ya sea sentado en una silla, en el suelo o en una cama.

- Cierra los ojos y respira profundamente durante unos minutos.
- Concéntrate en tu respiración.

### **Paso 2: Meditación**

- Empieza a centrarte en tu respiración. Presta atención a cómo entra el aire en tu cuerpo y cómo sale.
- Si te distraes con pensamientos o sentimientos, no te preocupes. Simplemente vuelve a centrarte en tu respiración.
- Continúa meditando durante 5-10 minutos.

### **Paso 3: Cierre**

- Cuando termines de meditar, abre los ojos y mantén la sensación de calma y relajación.
- Sin pensar demasiado, comienza a dibujar lo que veas en tu mente. Permite que tu creatividad fluya libremente, sin juzgarte ni preocuparte por el resultado.
- Sigue dibujando durante unos minutos o durante el tiempo que desees.

*Opcional:* Hay una serie de preguntas que podremos responder en base a la experiencia vivida recientemente mientras realizábamos la actividad.

- ¿Cómo te sentiste durante la actividad?
- ¿Qué me está causando estrés?
- ¿Cómo me afecta el estrés?
- ¿Crees que tus dibujos expresan correctamente cómo te sientes?

### **PINTURA DE EMOCIONES:**

La pintura de las emociones es una actividad creativa que permite a los participantes explorar y expresar sus sentimientos a través del arte. En esta actividad, los participantes se



sumergirán en el mundo de la pintura y utilizarán colores, formas y composiciones para transmitir emociones y estados emocionales en un lienzo en blanco. A medida que trabajan en sus creaciones, aprenderán cómo los elementos visuales pueden influir en la percepción de las emociones y cómo las combinaciones cuidadosas pueden evocar respuestas emocionales específicas en los espectadores. Al pintar podrán dejar atrás por un momento malestares emocionales y se centraran en sus creaciones, está comprobado que el arte y la pintura es una herramienta efectiva ayuda a despejar la mente de malos pensamientos y emociones negativas por eso esta actividad le da libertad a los participantes de expresarse a través de la pintura. Se tiene en cuenta que los talleres de arte y expresión creativa pueden ser una forma efectiva de mejorar la asistencia de las adolescentes femeninas a los talleres, ya que se pudo encontrar durante la revisión que las mujeres son las que menor asistencia tienen.

**Objetivo:** lograr que las adolescentes femeninas minoren sus episodios de estrés y depresión aumentando su asistencia a terapia por medio de talleres de arte y expresión creativa. Para que así su salud mental mejore y puedan gozar del día a día con menos malestares psicológicos.

**Materiales necesarios:**

- Lienzos en blanco
- Pinceles de diferentes tamaños
- Pinturas acrílicas de varios colores
- Paleta para mezclar colores
- Vasos con agua para limpiar pinceles
- Toallas o papel absorbente

**Duración:** 1.5 – 2 horas

### **Paso 1: Preparación**

- Escoge una emoción que quieras expresar en tu pintura. Puede ser alegría, tristeza, enojo, calma, etc.
- Prepara tu espacio de trabajo con buena iluminación y ventilación.
- Coloca los materiales al alcance.

### **Paso 2: Elección de colores**

- Utiliza la paleta de colores emocionales para seleccionar los tonos que mejor representen la emoción que has elegido.

### **Paso 3: Lienzo en blanco**

- Comienza con un lienzo en blanco o papel en blanco.
- Si deseas, puedes hacer un boceto ligero con lápiz para planificar la composición.

### **Paso 4: Capas de fondo**

- Aplica una capa de color de fondo que represente la emoción de manera general.
- Por ejemplo, tonos cálidos para la alegría o tonos fríos para la tristeza.

- Deja secar.

### **Paso 5: Composición**

- Decide cómo representarás la emoción en tu pintura. Puede ser a través de formas,

figuras, paisajes, abstractos, etc.

### **Paso 6: Aplicación de colores**

- Utiliza los colores seleccionados para representar la emoción en tu composición.
- Juega con la intensidad de los colores, su saturación y luminosidad para transmitir la emoción deseada.
- No temas experimentar y mezclar colores en la paleta.

### **Paso 7: Detalles y textura**

- Agrega detalles que refuercen la emoción. Por ejemplo, líneas expresivas, contrastes de colores, o texturas que transmitan la sensación deseada.

### **Paso 8: Evaluación**

- Da un paso atrás y evalúa tu pintura. ¿Logra transmitir la emoción que buscabas?

### **Paso 9: Toques finales**

- Realiza cualquier ajuste necesario para mejorar la expresión emocional de la pintura.

### **Paso 10: Finalización**

- Deja secar completamente la pintura antes de firmarla.
- Recuerda utilizar ropa adecuada para evitar ensuciarte

El Taller de Narrativas Visuales es una intervención creativa diseñada para adolescentes como parte de un estudio que busca evaluar su eficacia en la recuperación del estrés basada en Internet. Durante este taller innovador, los participantes no solo explorarán cómo crear narrativas visuales a través del arte, sino que también se sumergirán en una experiencia terapéutica en línea. La actividad tiene como objetivo principal ayudar a los adolescentes a gestionar el estrés y mejorar su bienestar emocional a través de la autoexpresión artística y la participación en un entorno virtual de apoyo.

**Objetivo:**

Evaluación de la Eficacia de la Intervención. El objetivo central es evaluar la eficacia de este taller en la recuperación del estrés en adolescentes mediante el seguimiento de su bienestar emocional antes y después de la participación.

**Materiales necesarios:**

- Acceso a una plataforma en línea para llevar a cabo el taller.
- Hojas de papel virtuales o lienzo digital para medios artísticos en línea.
- Colores, marcadores virtuales u otros materiales de arte digitales.

**Duración:**

La duración del taller es de aproximadamente 2 horas, las sesiones en línea se llevarán a cabo a lo largo de un período de tiempo definido para evaluar los efectos a largo plazo.

**Paso 1: Introducción y Tema**

- Presentar el taller y el tema como "Narrativa Visual Personal".

**Paso 2: Inspiración y Referencias**

- Se muestran ejemplos de narrativas visuales en diferentes estilos y medios para inspirar a los adolescentes.

**Paso 3: Creación de Conceptos**

- Los participantes desarrollan ideas para sus propias narrativas visuales, definiendo personajes, escenarios y temas.

**Paso 4: Selección de Medios y Técnicas**

- Los adolescentes eligen los medios artísticos y las técnicas que utilizarán para contar su historia visual.

**Paso 5: Creación Artística**

- Los participantes trabajan en sus narrativas visuales, creando ilustraciones, dibujos o pinturas según sus conceptos.

**Paso 6: Compartir y Reflexionar**

- Se invita a los adolescentes a compartir sus obras y reflexionar sobre el proceso de creación, las decisiones artísticas y la historia que contaron.

**Paso 7: Cierre**

- Brindar retroalimentación y destaca cómo la participación en este taller basado en Internet puede ser una herramienta valiosa para la recuperación del estrés en adolescentes al proporcionar un espacio de autoexpresión creativa y apoyo virtual.

**CONCIENTIZATE:**

Es un taller destinado a utilizar campañas en redes sociales y crear contenido en plataformas como TikTok y YouTube, con el propósito de generar experiencias interactivas adaptadas a adolescentes. Estas iniciativas buscan promover una percepción positiva de la salud mental, a la vez que se esfuerzan por educar y desmitificar conceptos erróneos relacionados con los trastornos mentales.

**Objetivo:** El objetivo de esta estrategia es incorporar las redes sociales para tener una visión positiva los trastornos mentales.

**Materiales necesarios:**

- Redes sociales
- teléfono o computador

**Duración:**

- Esta actividad puede durar entre 1 – 3 horas al día, durante la semana.

**Paso 1:**

- Plataformas de redes sociales: Inscríbete en TikTok y YouTube para que puedas compartir tus videos y mensajes sobre la salud mental con otros adolescentes. Puedes descargar las aplicaciones en tu teléfono o crear cuentas en línea.

**Paso 2:**

- Recursos educativos: Investiga y recopila información precisa sobre salud mental, por medio de la paginas incluyendo estadísticas, consejos de prevención y recursos de apoyo.

**Paso 3:**

- Colaboraciones: Si es posible, trabaja junto a expertos en salud mental, como psicólogos o trabajadores sociales. Puedes contactarlos a través de redes sociales o enviarles

mensajes para preguntar si están dispuestos a compartir su conocimiento y consejos.

Pueden ayudarte a ofrecer información de alta calidad.

**Paso 4:**

- Calendario de contenido: Se creará un calendario que indique qué publicar en los próximos días o semanas. Esto te ayudará a mantener una presencia constante en línea.

**REFERENCIAS.**

- Caqueo-Urizar, Alejandra, Mena-Chamorro, Patricio, Flores, Jerome, Narea, Marigen,&Irrarázaval, Matías. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia psicológica*, 38(2), 203-222.<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
- Chi, X., Liang, K., Chen, S. T., Huang, Q., Huang, L., Yu, Q., Jiao, C., Guo, T., Stubbs, B., Hossain, M. M., Yeung, A., Kong, Z., & Zou, L. (2021). Mental health problems among Chinese adolescents during the COVID-19: The importance of nutrition and physical activity.*International journal of clinical and health psychology : IJCHP*, 21(3), 100218. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.100218>
- De La Rosa Gómez, A. (2020). Intervenciones eficaces vía internet para la salud emocional en adolescentes: una propuesta ante la pandemia por COVID-19. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7542510>
- Fonseca-Pedrero, E., Al-Halabí, S., Pérez-Albéniz, A., & Debbané, M. (2022). Risk and Protective Factors in Adolescent Suicidal Behaviour: A Network Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1784. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031784>



- Fonseca-Pedrero, E., Díez-Gómez, A., de la Barrera, U., Sebastian-Enesco, C., Ortuño-Sierra, J., Montoya-Castilla, I., Lucas-Molina, B., Inchausti, F., & Pérez-Albéniz, A. (2020). Suicidal behaviour in adolescents: A network analysis. Conducta suicida en adolescentes: un análisis de redes. *Revista de psiquiatría y salud mental*, S1888-9891(20)30032-X. Advance online publication.  
<https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.04.007>
- García-Carrión, R., Carballido, B. V., & Villardón-Gallego, L. (2019). Children and Adolescents Mental Health: A Systematic Review of Interaction-Based Interventions in Schools and Communities. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00918>
- García-Muñoz, Madeleidis, & Trujillo-Camacho, Angie. (2022). Niveles de ansiedad durante el confinamiento obligatorio por covid-19, en estudiantes de una Universidad Estatal del Caribe colombiano. *Psicogente*, 25(47), 1-22. Epub June 01, 2022. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4421>
- Guo, C., Cui, Y., Xia, Z., Hu, J., Xue, Y., Huang, X., Wan, Y., Fang, J., & Zhang, S. (2023). Association between health literacy, depressive symptoms, and suicide-related outcomes in adolescents: A longitudinal study. *Journal of affective disorders*, 327, 15–22.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.054>
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E., & Graham, A. K. (2019). Digital Mental Health Interventions for Depression, Anxiety, and Enhancement of Psychological Well-Being Among College Students: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 21(7), e12869. <https://doi.org/10.2196/12869>

O'Reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health, 29*(2), 200-206.

<https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>

Saad, M. B., Eymann, A., Granados, N., Rotblat, G., Dawson, S., Cibeira, A., & Paz, M. C. (2021). Evolución y tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: serie de casos [Treatment of eating disorders in adolescents: case series]. *Archivos argentinos de pediatría, 119*(4), e364–e369.  
<https://doi.org/10.5546/aap.2021.e364>

Salam, A. E. A. E., AbdAllah, A. M., & Maghawry, H. A. E. (2023). Effect of health education program on improving knowledge and attitude towards mental health stigma and professional help-seeking among adolescents. *Middle East Current Psychiatry, 30*(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00298-1>

Schilling, S., Carreño, A., Tapia, E., Mascayano, F., Pitronello, R., Santander, F., Jorquera, M. J., Burrone, M. S., & Alvarado, R. (2021). Experts by Experience: Qualitative Evaluation of Adolescent Participation in the Development of a Technological Intervention to Prevent Youth Suicide in Chile. *Frontiers in Psychiatry, 11*.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.522057>

Robles, N. E. C. (2020). *Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática*  
[https://www.redalyc.org/journal/559/55965387003/html/#redalyc\\_55965387003\\_ref12](https://www.redalyc.org/journal/559/55965387003/html/#redalyc_55965387003_ref12)

Saad, M. B., Eymann, A., Granados, N., Rotblat, G., Dawson, S., Cibeira, A., & Paz, M. C. (2021). Evolución y tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: serie de casos [Treatment of eating disorders in adolescents: caseseries]. *Archivos argentinos de pediatría*, 119(4), e364–e369.  
<https://doi.org/10.5546/aap.2021.e364>

Tornivuori, A., Kronström, K., Aromaa, M., Salanterä, S., & Karukivi, M. (2023). Accessible mental well-being intervention for adolescents in school settings: asingle-group intervention study using a pretest–post-test design. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1).  
<https://doi.org/10.1186/s13034-023-00576-0>

Guo, C. M., Xu, J., Zhang, L., Zhang, L. J., Zhang, X. F., Chabowski, M., Zhu, Y. C., & Zhao, J. X. (2023). Mental health status of infected children between 7 to 12 years old in Fangcang Shelter Hospital during the COVID-19 Shanghai lockdown in 2022: a cross-section study. *Translational pediatrics*, 11(11), 1864–1871.  
<https://doi.org/10.21037/tp-22-539>

Wright, M., Reitegger, F., Cela, H., Papst, A., & Gasteiger-Klicpera, B. (2023). Interventions with Digital Tools for Mental Health Promotion among 11–18 Year Olds: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(4), 754-779.

<https://doi.org/10.1007/s10964-023-01735-4>

Zhang, Q., Wang, J., & Neitzel, A. (2022). School-based Mental Health Interventions Targeting Depression or Anxiety: A Meta-analysis of Rigorous Randomized Controlled Trials for School-aged Children and Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(1), 195-217. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01684-4>

Zelviene, P., Kairyte, A., Dumarkaite, A., Nomeikaite, A., & Kazlauskas, E. (2023). Internet-based stress recovery intervention for adolescents: study protocol for arandomized controlled trial. *Trials*, 24(1).

<https://doi.org/10.1186/s13063-023-07188-1>

“No hay salud sin salud mental.” (n.d.). OPS/OMS | Organización Panamericana De La Salud. <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>

