

Rodríguez Bustamante, A., & Rincón Barreto, D. M. (2026, septiembre-diciembre). Estrategias parentales para prevenir problemas de salud mental en la adolescencia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (79), 310-333. <https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n79a12>

Estrategias parentales para prevenir problemas de salud mental en la adolescencia

Parenting Strategies to Prevent Mental Health Problems in Adolescence

Alexander Rodríguez Bustamante

Doctor en Educación

Facultad de Ciencias Sociales Salud y Bienestar, Universidad Católica Luis Amigó

alexander.rodriguezbu@amigo.edu.co

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6478-1414>

CvLAC:

https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001325256

Dubis Marcela Rincón Barreto

Doctora en Psicología con orientación en neurociencia cognitiva

Facultad de Ciencias Sociales Salud y Bienestar, Universidad Católica Luis Amigó

Medellín, Colombia

dubis.rinconba@amigo.edu.co

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8322-889X>

CvLAC:

https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0000991864

Recibido: 9 de octubre de 2025

Evaluado: 10 de julio de 2026

Aprobado: 3 de agosto de 2026

Tipo de artículo: Reflexión

Resumen

En la actualidad, la salud mental adolescente enfrenta desafíos complejos derivados de la aceleración tecnológica, el estrés digital y contextos socioeconómicos exigentes. Este estudio tiene como objetivo reflexionar sobre el papel del acompañamiento parental como estrategia preventiva. Se realizó una reflexión con un enfoque crítico y la técnica de revisión documental. La muestra consistió en 28 artículos científicos (periodo 2024-2025) recuperados de bases de datos de alto impacto como Scopus, Web of Science, Dialnet y Scielo, analizados mediante una matriz de

sistematización. Se encontró que el acompañamiento parental es efectivo a través de la promoción de hábitos saludables, al apoyo emocional, al diálogo horizontal, la supervisión positiva y la capacidad adaptativa de los padres. Los retos son la estigmatización de los trastornos mentales, la mediación en el uso de redes sociales y tecnologías, y la mitigación de dinámicas familiares disfuncionales. Se concluyó que el rol parental trasciende el cuidado tradicional y el acompañamiento no solo previene conductas de riesgo, sino que facilita el fortalecimiento de la resiliencia y el bienestar emocional del adolescente en la sociedad actual.

Palabras clave: Adolescentes; Apoyo emocional; Prevención; Relaciones padres-hijo; Salud mental.

Abstract

Currently, adolescent mental health faces complex challenges stemming from rapid technological advancement, digital stress, and demanding socioeconomic contexts. This study aims to reflect on the role of parental support as a preventive strategy. The analysis was conducted using a critical approach and the literature review method. The sample consisted of 28 scientific articles (2024–2025) retrieved from high-impact databases such as Scopus, Web of Science, Dialnet, and Scielo, which were analyzed using a systematization matrix. The findings indicated that parental support is effective through the promotion of healthy habits, emotional support, horizontal dialogue, positive supervision, and parents' adaptive capacity. The challenges include the stigmatization of mental disorders, moderating the use of social media and technology, and mitigating dysfunctional family dynamics. It was concluded that the parental role transcends traditional care, and that parental support not only prevents risky behaviors but also helps strengthen adolescents' resilience and emotional well-being in today's society.

Keywords: Adolescents; Emotional support; Prevention; Parent-Child Relationships; Mental health.

Introducción

En un contexto altamente cambiante y exigente, dada la aceleración que supone la entrada de la tecnología a la vida de las personas y considerando que, gracias a ella, los procesos son cada vez más eficientes, es esencial hacer una pausa para reflexionar sobre el desarrollo de la sociedad a través de todo este escenario de innegable crecimiento, pero también de acumulación de cansancio, dudas, incertidumbre y estrés tecnológico (Qi & Yang, 2024).

Es así como el acceso y exceso de información no ha conllevado a mayor sensibilización o conocimiento (Parra-Medina & Álvarez-Cervera, 2021). No obstante, ha generado mayor angustia por parte de las personas sobre lo que significa el devenir, y con ello aparecen preguntas acerca de la crianza y el rol de los padres en el establecimiento de límites, lo cual golpea la idea de libertad (y el dejar ser) que ronda en las familias. En el caso de los adolescentes, ellos (as) exigen otro tipo de relacionamiento y comunicación, en función de sus necesidades, y la posibilidad de gobierno propio que le ha dado el acceso a información disponible en la internet y específicamente en las redes sociales (Rodríguez Llerena & Llerena Companioni, 2025).

Adicionalmente, es relevante considerar que toda esta problemática emergente ocurre en un contexto particular. Las reflexiones que de acá se derivan responden al análisis del contexto colombiano y latinoamericano, pues si bien ya en otras regiones como Europa y Asia se ha descrito el papel de factores socioeconómicos, como la inflación y la inseguridad alimentaria sobre la salud mental (Jackson et al., 2025); en Colombia, aunque el panorama económico es quizás menos favorecedor, a esto se suma la percepción de inseguridad, la falta de oportunidades y la violencia que por años ha caracterizado la región, lo que hace de este contexto social un escenario propicio para el análisis de los elementos que intervienen para la promoción y el cuidado de la salud mental, considerando la calidad de las relaciones que se construyen en sistemas amplios como la familia, el cual se arraiga en lazos biológicos que se fortalecen con las experiencias cotidianas compartidas, el cuidado y las conexiones emocionales de la vida diaria (You et al., 2025).

De esta manera, este artículo presenta una reflexión sobre el papel del acompañamiento parental como estrategia preventiva frente a los desafíos que plantea la salud mental en la adolescencia, enmarcándose en una metodología de artículo de reflexión con un enfoque crítico

en torno a tres categorías principales: acompañamiento parental, salud mental adolescente y estrategias de prevención.

Marco teórico

La primera categoría que será abordada en este apartado tiene que ver con la salud mental adolescente, la cual se ha convertido últimamente en uno de los mayores retos de la sociedad actual, dado el aumento de las prevalencias de problemáticas de salud mental. En este sentido, factores como la influencia de las redes en el estilo de vida y los cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales, que plantean un desarrollo dinámico en el que la relación con el entorno modera los recursos individuales responsables del bienestar y la salud, representan un escenario complejo en el que muchos jóvenes pueden enfrentar sentimientos de ansiedad, inseguridad y dificultades para manejar sus propias emociones (Mastorci et al., 2024) En este sentido, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) la salud mental puede ser definida como un estado de bienestar o satisfacción mental por medio del cual las personas pueden hacer frente a situaciones difíciles, manejar el estrés y desarrollarse personalmente.

Ante este panorama, es necesario reconocer que el acompañamiento familiar puede considerarse una estrategia de prevención de los problemas asociados a la salud mental, debido a que la familia, y en particular los padres, constituyen el primer espacio donde los adolescentes pueden practicar y fortalecer sus habilidades socioemocionales, afianzar su autoestima y pertenecer a un entorno donde pueden sentirse seguros (León, 2024). Es decir, el núcleo familiar es donde, desde la niñez, se inicia el desarrollo de la personalidad, la construcción de la autonomía, la autoestima y la autorregulación.

La segunda categoría se relaciona con el acompañamiento parental, el cual puede ser definido como la participación de los padres y madres en el apoyo y supervisión de sus hijos, bajo orientaciones regulares, asociativas y significativas (Yáñez-Cancino et al., 2024). Sin embargo, dada las dinámicas actuales, producto de una sociedad cada vez más inmersa en ritmos de vida acelerados, se ha ido quedando relegado el papel de los padres frente a los riesgos que amenazan la salud mental de los adolescentes, transfiriéndose en la mayoría de los casos a otros actores su responsabilidad para acompañar de forma activa y oportuna el proceso de formación de sus hijos.

Desde esta perspectiva se hace necesario que exista un control por parte de los padres o progenitores, complementado con el establecimiento de normas o reglas claras ejercidas hacia los hijos que puede incluir una constante supervisión sobre las actividades que estos desarrollan (Pastor Ruiz et al., 2019). Lo anterior es más susceptible a suceder en hogares caracterizados por un ambiente disfuncional y conflictivo donde la falta de comunicación y apoyo pueden acentuar más rápidamente los problemas relacionados con la salud mental (Mindiolaza Dumes et al., 2024).

Ahora bien, con respecto a la categoría de estrategia de prevención, esta puede definirse como un conjunto de actividades o pasos a seguir para cumplir con el objetivo de impedir, retrasar o disminuir los efectos de algo hacia una población objeto o segmento población particular (Ministerio de Salud y Protección Social, 2010). En este sentido, reflexionar sobre las formas de acompañamiento parental puede ir más allá de un simple ejercicio mental, ya que esto implica repensar y comprender que no solo se trata de que los padres hagan presencia física en el entorno en el cual se desenvuelven sus hijos adolescentes, sino de establecer vínculos basados en la comunicación y la confianza lo más permanente posible.

Es cierto que los padres no pueden estar el cien por ciento del tiempo pendientes de lo que hacen sus hijos adolescentes, por temas de trabajo u otros factores, pero es importante reconocer que el escaso apoyo parental, la poca supervisión y una comunicación poco asertiva, juegan un papel determinante en el incremento de riesgos de los jóvenes hacia tendencias que atentan contra su salud mental (Nieto Vargas et al., 2024; González-Pascual et al., 2025).

Desde los postulados de Habermas (1973), la acción comunicativa puede sustentar un estudio reflexivo a través de lo que la interacción entre individuos puede significar para coordinar planes de acción y llegar a acuerdos (Gómez Duarte & Peñalosa Jiménez, 2014). Esto se relaciona con el eje central del presente estudio desde la perspectiva de que este tipo de acción puede permitir el establecimiento de un diálogo basado en la confianza y la honestidad entre padres e hijos, donde además se pueden crear ambientes para compartir conocimientos y experiencias que pueden enriquecer las estrategias de prevención en pro de la salud mental.

Es así como, desde una mirada crítica, no se trata solamente de señalar la carencia de apoyo familiar o comunicación deficiente entre padres y adolescentes, sino más bien de reconocer que, al plantear estrategias preventivas frente a los retos que sugiere la salud mental adolescente, es necesario un trabajo en conjunto entre la familia y la escuela. De modo que un acompañamiento

permanente puede ser importante para ayudar a los adolescentes a enfrentar situaciones difíciles, aumentar su capacidad de resiliencia y reducir la depresión (Paniagua et al., 2025).

Tomando en consideración lo anterior, se podría decir que las problemáticas asociadas a la salud mental en los adolescentes no se pueden reducir a la falta de voluntad de los padres, sino que se requiere de un enfoque que permita la implementación efectiva de estrategias donde estos puedan ser los catalizadores, complementado con políticas inclusivas y programas de formación. En este punto es importante la aplicación de valores familiares como la unión, ya que cuando hay una mayor cercanía entre padres e hijos, se asegura el cumplimiento de los objetivos de cualquier programa de prevención (Jiménez-Moreno & Bolaños-Arias, 2025).

Este estudio se justifica desde la importancia de abordar el acompañamiento parental como estrategia preventiva en la salud mental adolescente, porque la familia es el primer espacio que facilita la socialización y protección para los jóvenes, a pesar de que no todas las familias practican relaciones sanas entre sus miembros. De modo que en la etapa de la adolescencia es cuando se hace más imperativo contar con la presencia de los padres por tratarse de un periodo en la formación del ser humano caracterizada por desórdenes emocionales, presiones sociales, entre otros aspectos. Por tanto, es fundamental reconocer el acompañamiento parental como una estrategia para el cuidado de la salud mental, al ser el escenario inicial para la prevención de conductas de riesgo. De allí que, al concebir el acompañamiento parental como un recurso preventivo, se reconozca no solo su capacidad para la contención de riesgos, sino también su valor para adoptar las medidas necesarias antes de que se originen consecuencias negativas.

En síntesis, se tiene que el acompañamiento parental es esencial para la promoción de la salud mental adolescente, porque este se constituye en un elemento de protección ante los diversos riesgos psicosociales a los que se exponen los adolescentes en sus interacciones diarias. En este sentido, el acompañamiento parental puede articularse con las estrategias de prevención, ya que puede ayudar a identificar factores de riesgo o situaciones de vulnerabilidad que pongan en riesgo la salud mental de los jóvenes tanto en contextos escolares como sociales.

Teniendo en cuenta lo anterior, el presente artículo se ha estructurado como una reflexión crítica sobre la pregunta ¿qué papel desempeña el acompañamiento parental, asumido como estrategia preventiva, en la promoción de la salud mental adolescente? Para dar respuesta a este interrogante es necesario considerar tres aspectos fundamentales: qué se entiende o qué implica el

acompañamiento parental, la forma en que este influye en la salud mental adolescente y las estrategias de prevención que se pueden derivar de dicha relación. Desde esta perspectiva, es pertinente plantear un debate en torno al rol de los padres como agentes protectores frente a los factores de riesgo que amenazan la salud mental de los jóvenes y que se pueden manifestar a través de la ansiedad, depresión o conductas autodestructivas solo por mencionar algunas.

Metodología

Un artículo de reflexión se fundamenta en una perspectiva que puede ser crítica del autor acerca de un tema en particular sustentado en fuentes verídicas (Gómez & Calvache, 2018). En el caso de este escrito, se recurrió a hacer una búsqueda de fuentes primarias y secundarias que proporcionaron los insumos necesarios para la sistematización de la información y posterior análisis.

Se realizó una búsqueda de artículos en bases de datos como Scopus, Web of Science, Dialnet y Scielo. Los criterios que se utilizaron para rastrear dichos trabajos fueron que su fecha de publicación estuviera comprendida entre el 2024 y el 2025, que se relacionara con la temática (acompañamiento parental, estrategias parentales, adolescentes, familia) y que se encontraran disponibles en las bases de datos, en idioma español e inglés. En total se preseleccionaron 45 artículos, de los cuales se analizaron 28 teniendo en cuenta que cumplieran con los parámetros establecidos de acuerdo con el objetivo del presente estudio. Se excluyeron 17 artículos por no incluir el texto completo y por estar fuera del rango de 2 años de publicación.

Para la selección e identificación de los artículos se emplearon palabras clave como: familia, cuidado, promoción de la salud, salud mental y adolescentes, utilizando marcadores booleanos para filtrar los documentos en las bases de datos. Solo se tuvieron en cuenta artículos teóricos y empíricos que conservaran la estructura del artículo científico.

Se recurrió a la técnica de la revisión documental, que según Useche et al. (2019) se basa en una exploración detallada de documentos y textos sobre un tópico en específico. A partir de esta revisión y análisis de los artículos se generó una reflexión cuyos ejes conceptuales fueron: el acompañamiento parental como estrategia preventiva, desafíos relacionados con la salud mental en la adolescencia, el diálogo y la comunicación asertiva como elementos clave en las estrategias

de prevención. Para la sistematización de las ideas más importantes producto de la revisión, se recurrió a una matriz de análisis.

Reflexión

El acompañamiento parental como estrategia preventiva

El acompañamiento parental desde un punto de vista de estrategia preventiva ejerce un rol esencial en la promoción de hábitos para mantener una salud mental en los adolescentes. Según Herrera-Rivera et al. (2024) esto se relaciona con los estilos de crianza y la resignificación que cada padre/madre hace de su ejercicio en virtud de su experiencia personal y formas o patrones de crianza que hicieron parte de su desarrollo. No obstante, esta capacidad para resignificar puede limitarse por recursos cognitivos y culturales propios de cada padre/madre, lo que supone una necesaria formación para ejercer una paternidad/maternidad más consciente.

De tal modo que para que una estrategia parental de carácter preventivo sea efectiva, es esencial que los padres/madres estén provistos de herramientas y/o competencias socioemocionales. El concepto de adultos con un carácter significativo en la vida de los adolescentes refuerza la idea de ser un pilar fundamental desde su capacidad para ejercer ese apoyo emocional, propiciar una regulación efectiva y facilitar un clima de confianza y seguridad (Mérida-López et al., 2025). De modo que el concepto de acompañamiento lleva intrínsecos elementos como la reciprocidad, empatía y respeto que se materializan a través de la presencia lo más constante posible de los padres en la vida de sus hijos desde una perspectiva abierta y comprensiva (Bedoya Cardona & Herrera Rivera, 2025).

Por ejemplo, la implementación de una escuela de padres puede constituirse en un recurso capaz de fomentar la participación de la familia por medio del establecimiento de un espacio para el intercambio de puntos de vista y formación en temas emocionales, capaz de afrontar los problemas derivados de la falta de salud mental en los adolescentes (Díaz-Pérez et al., 2023); para ello, se requiere una disposición constante de los padres como principales responsables en la formación de los hijos.

Otro elemento igual de importante que debe estar presente en cualquier estrategia de carácter preventivo es la supervisión positiva y apoyo efectivo por parte de los padres, desde la infancia y la adolescencia. Así, González-Rodríguez y Rodríguez-Bravo (2025) enfatizan en que aspectos como la cercanía y el cuidado parental son importantes para reforzar las competencias socioemocionales y disminuir conductas problemáticas en el contexto escolar.

En esta línea Pichardo et al. (2024) enfatizan en el papel de los padres al interior de las redes de apoyo de los adolescentes para enfrentar las consecuencias del Bullying, consumo de estupefacientes o embarazos prematuros. Algunos autores afirman que la carencia de apoyo parental podría estar relacionada con la prevalencia hacia el uso compulsivo de internet, prevención, baja autoestima y fallas en el autocontrol (Klimenko et al., 2024; González-Pascual et al., 2025).

Desafíos relacionados con la salud mental en la adolescencia

La salud mental en la adolescencia implica reconocer que existen múltiples retos que van más allá de lo clínico o lo individual, evidenciando con esto que existen problemáticas o situaciones mucho más complejas que pueden incluir aspectos sociales, culturales y estructurales. Desde este punto de vista, trastornos como la ansiedad o la depresión en los jóvenes no puede ser analizado únicamente desde su connotación como problema o desajuste mental, sino más bien como un producto de ciertas condiciones de vida desfavorables caracterizadas por desigualdad, exclusión y estigmatización en las que han crecido muchos adolescentes (Cova et al., 2025).

Coherente con lo anterior, se hace necesario identificar la importancia de enfoques innovadores fundamentados en la evidencia científica y basados en la necesidad de promover el aprendizaje social y emocional para superar estos trastornos (Taylor et al., 2024). En este contexto, los hogares disfuncionales caracterizados por practicar relaciones intrafamiliares complejas, en ocasiones como consecuencia de la carencia de ciertos recursos mínimos para la supervivencia, tienden a convertirse en escenarios donde los adolescentes pueden experimentar sentimientos de angustia, incertidumbre, inseguridad, síntomas de ansiedad, etc. (Santana-Pérez & Vega-Ospino, 2024).

Además, otro desafío igualmente difícil vinculado a la salud mental de los adolescentes está relacionado con el estigma persistente hacia aquellos que enfrentan algún tipo de trastorno mental, lo cual se intensifica en los jóvenes porque estos pueden estar pasando por procesos de búsqueda y construcción de su identidad o aceptación (Marín Suelves et al., 2025). Por tanto, cuando se trata de buscar validación dentro de los círculos de amigos o conocidos, lo que ocurre con el manejo de las redes sociales tiene una gran importancia en la vida social de los adolescentes. Por eso es importante que los padres desempeñen un papel fundamental para evitar que aspectos negativos derivados de esos contactos impacten la salud psicológica (Virós-Martín et al., 2025).

En este orden de ideas, un aspecto puede considerarse dentro de los desafíos relacionados con la salud mental en la adolescencia es el relacionado con la idealización sobre los estereotipos a través de las plataformas digitales y que se han difundido entre los jóvenes (Narváez Marín et al., 2024). Mindiolaza Dumes et al. (2024) se refieren, al respecto, aludiendo que dentro de la construcción de una autoimagen tienen que ver las relaciones interpersonales por la necesidad de sentirse parte de círculos sociales, pero que esto en la mayoría de los casos produce una permanente exposición de los adolescentes a modelos basados en estilos de vida, apariencias o prototipos de belleza que se difunden entre ellos, los cuales van generando sentimientos de frustración e incapacidad que repercuten negativamente en el estado de ánimo.

Aunque esto puede parecer algo común, merece que los padres estén más atentos a lo que sus hijos consumen por medio de las redes sociales como una estrategia de contención para salvaguardar su salud mental. Sin embargo, no se trata de ejercer un control excesivo que pueda perjudicar la autonomía, la confianza o la personalidad de los adolescentes, sino más bien de educarlos en una crítica sobre los medios para que sean capaces de reconocer contenidos o personas con consecuencias negativas para su bienestar. Así, gran parte de las razones que pueden llevar a los jóvenes a consumir contenido inapropiado en la red son la curiosidad o la falta de guía, que pueden afectar su bienestar subjetivo (Gómez-Gonzalvo et al., 2020; Sedano Colom et al., 2024).

En síntesis, a pesar de los notables avances en el discurso sobre los desafíos para los jóvenes en lo que tiene que ver con su salud mental, aún persisten estigmas comúnmente asociados a la salud mental que podría inhibir a los jóvenes a buscar ayuda; lo anterior considerando diversos

escenarios en los cuales la segregación socioeconómica o condiciones de hábitat precarias puede tener influencia en el reconocimiento del problema.

El diálogo y la comunicación asertiva como elementos clave en las estrategias de prevención

Los adolescentes se desenvuelven tanto en el contexto de la familia como en el escolar; en ambos es importante el diálogo y la comunicación asertiva, ya que estos factores son claves en la formulación de estrategias de prevención frente a las problemáticas derivadas de la pérdida de la salud mental.

En el ámbito de la escuela, tanto el diálogo como la comunicación asertiva desempeñan un doble rol, ya que por una parte, pueden fortalecer la relación entre educadores y estudiantes, y por otro el diseño de estrategias preventivas en concordancia con las realidades de los jóvenes (Díaz-Pérez et al., 2023; Herrera-Rivera et al., 2024). El trato empático y la comunicación asertiva son claves para la prevención de conductas de riesgo, tales como el consumo de sustancias y el comportamiento suicida (Rey Anaconda et al. (2024). Tal como lo afirman Bedoya Cardona y Herrera Rivera (2025), no se trata solo de intercambiar pensamientos o palabras, sino de generar espacios en los cuales los adolescentes puedan exponer libremente sus emociones sin temor a ser juzgados o señalados.

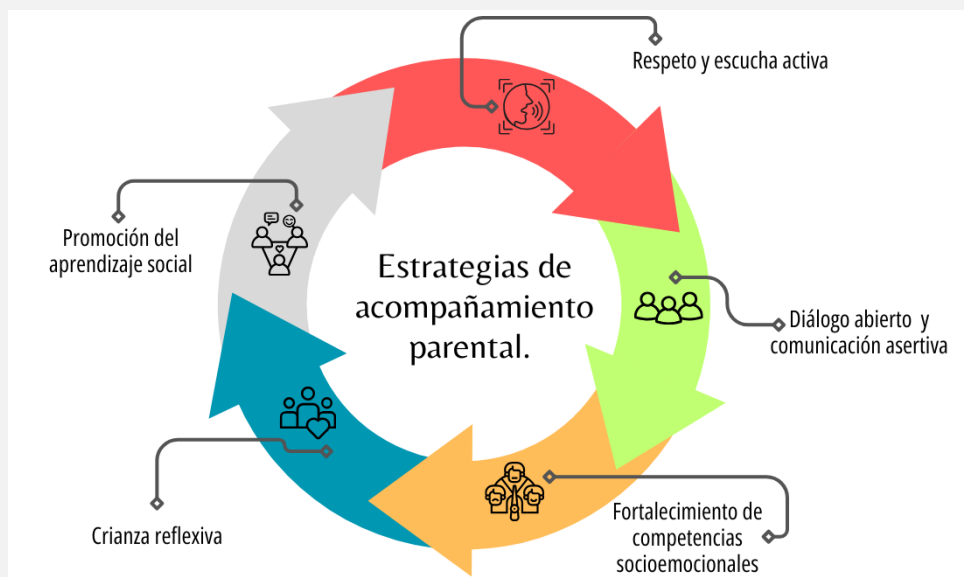
Desde este punto de vista, son pertinentes las conversaciones basadas en la escucha sin recurrir a prejuicios (Mazo-Álvarez et al., 2025); la comunicación asertiva, además de poder contribuir al bienestar individual, puede repercutir positivamente en la construcción de ambientes más sanos y resilientes para los jóvenes (Sierra Varón et al. 2025).

En este orden de ideas, tanto el diálogo como la forma de comunicarse de manera empática en el proceso para la formulación de estrategias de prevención, asociados a los problemas por la falta de salud mental, son factores que no pueden ser vistos como un recurso ocasional, sino más bien como una práctica metódica con capacidad para fortalecer y crear vínculos de confianza. Por ejemplo, los encuentros dialógicos en familia pueden fortalecer una crianza consciente para corregir y mejorar (Herrera-Rivera et al., 2024); esto adquiere más relevancia en escenarios caracterizados por situaciones de violencia al interior de los núcleos familiares, abusos o conflictos entre los miembros o intergeneracionales.

De acuerdo con lo anterior, en la Figura 1 se presenta de forma resumida los principales aspectos que emergen del acompañamiento parental como estrategia preventiva frente a los desafíos que puede plantear el mantenimiento de la salud mental en la adolescencia según lo abordado hasta este punto.

Figura 1

Elementos constitutivos en una estrategia de acompañamiento parental



Nota. Elaboración propia a partir de la revisión bibliográfica.

De acuerdo con la Figura 1, se pueden identificar varios elementos o factores que guardan relación con la formulación y puesta en marcha de las estrategias de acompañamiento parental; estas giran alrededor de un núcleo donde se encuentran los padres quienes son los encargados de darle a estos métodos o planes la practicidad que se requiere frente a los desafíos que plantea la salud mental en la adolescencia.

Factores tanto internos como externos tienen cabida en las problemáticas que amenazan la salud mental de los adolescentes; es por ello por lo que el acompañamiento parental emerge como un recurso de naturaleza protectora en respuesta a la vulnerabilidad emocional que presentan muchos jóvenes. Por ejemplo, las familias que presentan cohesión en sus relaciones internas, alternado con estilos de supervisión positiva crean un ambiente favorable para los jóvenes. Algunos autores afirman que las redes de apoyo al interior de los núcleos familiares y con amigos

pueden ser un factor de protección ante fenómenos como la ciberviolencia que afecta a muchos adolescentes (Cardona Berti et al., 2024; Marín Suelves et al., 2025; Piazuero-Rodríguez et al. 2024). Además, según Klimenko et al. (2024) los adolescentes pueden requerir de una formación integral y apoyo socioemocional para poder desarrollar habilidades relacionadas con el autocontrol, manejo del tiempo y gestión adecuada de emociones encaminadas a la reducción de conductas tendientes a la adicción.

Contreras Mora y Viveros Arriagada (2024) mencionan que los adolescentes con padres empoderados y comprometidos con el bienestar de sus hijos pueden presentar menor dependencia hacia el consumo de sustancias psicoactivas, mientras que la poca intervención parental puede incidir en tendencias hacia el uso de drogas (López-Villegas & Sánchez-Sandoval, 2024). En este mismo sentido, Jiménez-Moreno y Bolaños-Arias (2025) destacan que la prevención en salud en lo concerniente al consumo de estupefacientes en jóvenes en edades tempranas necesita la implicación familiar como un componente de los programas de entidades de orden nacional referidos al tema.

De esta forma, Narváez Marín et al. (2024) resaltan que la autoeficacia emocional y la empatía desempeñan un rol importante para adolescentes vulnerables como un factor de protección, al contrario de la irritabilidad o conductas agresivas que se refieren más a lo negativo. Esto reafirma la importancia del acompañamiento parental no solo en la aplicación de normas o reglas, sino en el fortalecimiento de habilidades socioemocionales capaces de producir resiliencia en los jóvenes.

Guerra Reyes y Guerra Niño (2024) hablan acerca de que el entorno social inmediato tiene una influencia significativa en la salud mental, donde aspectos relacionados con la violencia al interior de los hogares o el acoso en las escuelas son factores determinantes en la afectación del bienestar adolescente; además, un limitado acceso a servicios de ayuda profesional puede ser interpretado como barreras difíciles de superar en el tratamiento de la salud mental (Pérez-Rodríguez et al., 2024). Por su parte, para Mindiolaza Dumes et al. (2024) el entorno familiar juega un papel fundamental en la salud mental de los adolescentes, ya que si se trata de un hogar con problemáticas internas sin resolver, esto puede constituirse en un agravante para los problemas de salud mental en los adolescentes y de todas las demás personas que compartan ese espacio.

González-Rodríguez y Rodríguez-Bravo (2025) plantean que el apoyo afectivo de los padres, complementado por elementos de cercanía, cuidado y supervisión, puede ayudar en la formación de competencias socioemocionales, motivación de cara al aprendizaje y la no proliferación de conductas disruptivas. De este modo, Herrera-Rivera et al. (2024) describen cómo la crianza reflexiva basada en la comunicación a través del diálogo y la autoconciencia de los padres es fundamental en la promoción de mejores relaciones familiares.

Los estilos de crianza son importantes para tenerlos en cuenta en este contexto, ya que según Santana-Pérez y Vega-Ospino (2025) aquellos estilos democráticos son claves para favorecer el desarrollo integral y la resiliencia, al contrario de las prácticas autoritarias que pueden desembocar en problemas emocionales y conductuales. Para Herrera-Rivera et al. (2024), desde el enfoque del acompañamiento parental, la crianza adquiere la connotación de ejercicio direccional que involucra a los padres e hijos por medio de la integración de elementos positivos de experiencias pasadas que sirvan como modelo para construir nuevas relaciones basadas en la colaboración, la empatía y la cercanía.

De esta forma una parentalidad democrática no solo podría ser importante para fortalecer la autoestima adolescente, sino que también podría prevenir experiencias relacionadas con maltrato y capacidad de afectar negativamente la salud mental (Cruz Picón, 2025; Hinze et al., 2024). Lo anterior se relaciona con la idea de que el entorno familiar ejerce una influencia considerable en la salud mental de los jóvenes, ya que esto está directamente relacionado con la adopción de hábitos en el hogar que son elementos esenciales que modelan la forma en que los hijos se desenvuelven (Ojeda-Castaño, 2025).

Teniendo en cuenta lo anterior, lo que implica que los jóvenes mantengan una buena salud mental muchas veces está supeditado a los innumerables desafíos que día a día emergen en una sociedad en constante cambio y saturada de información. Sentimientos relacionados con depresión, por ejemplo, demandan con más razón el acompañamiento de los padres. En este sentido, Mazo-Álvarez et al. (2025) subrayan que, aunque los abordajes comunes para el tratamiento de esta condición suelen relacionarse con medicamentos o psicoterapia, la familia y el apoyo social son fundamentales en la recuperación. Por su parte, Díaz-Pérez et al. (2023) aseguran que la disfunción familiar y una comunicación difícil son factores de riesgos que determinan el nivel de salud mental

en los adolescentes, lo que justifica la implementación de estrategias como la escuela de padres y programas sociales orientados al acompañamiento emocional.

En síntesis y considerando cada postura acerca de los elementos que hacen parte de formulación de estrategias parentales frente a los retos de la salud mental adolescente, es pertinente tener en cuenta aspectos como por ejemplo que la salud mental adolescente está íntimamente relacionada con el contexto familiar, social o escolar (Ime, 2025; Navarrete-Chávez, 2025;).

Estrategias parentales frente a los retos de la salud mental adolescente

La primera estrategia parental que se pone en contexto es la relacionada con la promoción del aprendizaje social en la adolescencia, el cual se relaciona con los procesos mediante los cuales los jóvenes pueden desarrollar habilidades que les permiten interactuar, comprender emociones y establecer vínculos con los demás de manera constructiva. Según Yon & Heyes (2024) este aprendizaje sucede en el momento en que un individuo aprende desde la experiencia y el interactuar con otro o acerca de este.

En concordancia con lo anterior, y basados en los planteamientos de Bandura (1986), se puede decir que las personas pueden imitar comportamientos y acumular conocimiento por medio de la observación de acuerdo con el contexto representado, ya sea por el familiar o el escolar (Bonilla Caicedo et al., 2025). Esto es importante desde la perspectiva de la necesidad de que a través de los modelos parentales que fomentan aspectos como la empatía y la participación activa de los hijos, pueden jugar un papel determinante en la construcción de relaciones con sus pares de manera sana.

En este marco, en la medida que se pone más en evidencia la relación entre lo que tiene que ver con el desarrollo social de los adolescentes y el rol de estos durante la mayor parte de la vida, emerge la necesidad de entender de mejor manera cómo se van desarrollando las relaciones íntimas en la adolescencia, factores predictivos y elementos estresantes como producto de esas relaciones (Costello et al., 2024); por tanto, los estilos de crianza que dan prioridad al desarrollo de habilidades sociales, no solo podrían mejorar el bienestar personal, sino también la armonía en el entorno escolar y familiar.

Asimismo, el respeto y la escucha activa pueden hacer parte de estrategias parentales desde la perspectiva de que estos aspectos no solo fortalecen la dimensión afectiva, sino que también puede ser útil en la prevención de conflictos; es por ello por lo que, según Wecht et al. (2024), es importante que los padres conversen con sus hijos sobre salud mental de una manera calmada, en vez de forzar el diálogo; además, es relevante el papel de la psicoterapia para facilitar una comunicación más abierta y fluida basada en la comprensión de la perspectiva de ambas partes.

Lo anterior también tiene que ver con una comunicación asertiva, la cual según Marici et al. (2024) favorece el bienestar para hacer contrapeso a cualquier tipo de comunicación basada en la agresividad, lo que conduce a lograr resultados psicosociales propios de las relaciones humanas. Consecuentemente, esto puede ayudar al fortalecimiento de las competencias socioemocionales como estrategia parental frente a los retos de la salud mental adolescente desde el punto de vista de la necesidad de enseñar a regular el comportamiento para establecer mejores vínculos con otras personas; esto porque, según Hosokawa et al. (2024), estas habilidades que pueden comprender el manejo efectivo de las emociones, el desenvolvimiento social, y la interacción entre individuos, son claves para lograr el éxito en materia académica, de salud mental y el bienestar general.

En cuanto a la crianza reflexiva, que se relaciona con la capacidad de los padres, madres o cuidadores de revisar sus propias prácticas, plantea que se deben tener en cuenta algunos aspectos para la salud mental adolescente. En este sentido, según Bedoya Cardona y Herrera Rivera (2025) criar bajo los principios de reflexión implica tomar una postura en función del tipo de acompañamiento que el tutor ofrece a los niños o jóvenes a su cargo contemplando la parte física, emocional y mental. Lo anterior quiere decir que la crianza va más allá de la supervisión y orientación para plantear un cuidado más consciente.

Conclusiones

El apoyo parental, visto como una estrategia de prevención, juega un papel crucial en la promoción y el cuidado de la salud mental de los adolescentes por medio de diversos métodos. En un primer momento, puede servir como un factor de protección ante los problemas relacionados con la salud mental de los adolescentes, siempre que exista una participación activa y cooperativa

de los padres. Por otro lado, puede ser fundamental para robustecer habilidades socioemocionales que protejan a los jóvenes frente a circunstancias en las que la salud mental esté amenazada.

El acompañamiento parental debe ir más allá de la aplicación de pautas de crianza impositivas o de cuidado tradicional, ya que se requiere de una visión crítica de orientación ante los riesgos provenientes de la interacción constante de los jóvenes en entornos digitales. Por tanto, es necesario crear espacios de conversación más cercanos entre adolescentes y sus cuidadores o padres, donde estos últimos puedan intercambiar perspectivas acerca de los asuntos que les impactan y, al final, se puedan definir medidas para promover su bienestar emocional.

Desde un punto de vista teórico, el presente artículo de reflexión crítica plantea que dentro de la bibliografía existente: los patrones de crianza son un factor determinante en las estrategias de acompañamiento parental, así como la implementación de valores relacionados con la reciprocidad, la empatía y el respeto, deben ocupar un lugar preponderante en pro de la salud mental adolescente. Asimismo, desde un punto de vista práctico, se trata de que el acompañamiento de los padres para proteger el bienestar mental adolescente integre a otros actores como por ejemplo docentes y amigos a través de redes de apoyo.

Finalmente, el acompañamiento parental debe estar en permanente disposición a comprender las dinámicas sociales, las cuales son impulsadas por el desarrollo tecnológico, ya que la interacción de jóvenes y adultos por medio de las plataformas sociales más que un riesgo, en algunos casos es una necesidad. No se trata de quedarse rezagado en formas anticuadas de comunicación, se trata de que los padres establezcan vínculos de confianza con sus hijos adolescentes que permitan detectar cualquier amenaza contra la integridad tanto física como su salud mental.

Referencias

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. [Fundamentos sociales del pensamiento y la acción: una teoría cognitiva social] Prentice Hall.
- Bedoya Cardona, L., & Herrera Rivera, O. (2025, septiembre-diciembre). Prácticas de crianza reflexiva en familias contemporáneas. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (76), 59-91. <https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n76a4>
- Bonilla Caicedo, L. C., Bonilla Marquínez, O. P., Marín Moreno, Y., & Mosquera Núñez, D. A. (2025). Estilos parentales y habilidades socioemocionales en la adolescencia: revisión teórica y propuesta educativa para la promoción de la salud mental escolar. *Ciencia y Reflexión*, 4(4), 1710-1734. <https://doi.org/10.70747/cr.v4i4.694>
- Cardona Berti, A., Pino Gaitán, V., & Oviedo Céspedes, D. (2024). Influencia de la red de apoyo en la salud mental de jóvenes embarazadas. *Revista de Iniciación Científica*, 10(2), 30-36. <https://doi.org/10.33412/rev-ric.v10.2.4022>
- Contreras Mora, W., & Viveros Arriagada, C. (2024). Relación entre involucramiento parental y el consumo de sustancias en adolescentes. *Revista Avante de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(1), 141-154. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14633118>
- Costello, M., Pettit, C., Hellwig, A., Hunt, G., Bailey, N., & Allen, J. (2024). Adolescent social learning within supportive friendships: Self-disclosure and relationship quality from adolescence to adulthood. [El aprendizaje social en la adolescencia en el marco de amistades solidarias: la revelación de información personal y la calidad de las relaciones desde la adolescencia hasta la edad adulta] *Journal of Research on Adolescence*, 34(3), 805-817. <https://doi.org/10.1111/jora.12947>
- Cova, F., Grandón, P., Nazar, G., Romero Hernández, C. & Lagos Sepúlveda, G. (2025). ¿Crisis de Salud Mental en Adolescentes y Jóvenes?: rol del Proceso de Psiquiatrización Social. *Papeles del Psicólogo*, 46(1), 33-40. <https://dx.doi.org/10.70478/pap.psicol.2025.46.05>
- Cruz Picón, P. E. (2025). Entre la ansiedad y la cognición: Una relación holística y sociopedagógica. *EduPsykhé: Revista de psicología y educación*, 22(1), 1-14. <https://lc.cx/2xSc4C>

- Díaz-Pérez, C. M., Acevedo-Garzón, C. V., & González-Sánchez, L. A. (2023). Estrategias de promoción de salud mental en adolescentes: caso de una institución educativa. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá*, 10(2), 72-93. <https://doi.org/10.24267/23897325.1004>
- Gómez Duarte, L., & Peñaloza Jiménez, G. (2014, enero-junio). Didáctica y comunicación: aportes de Habermas a la educación. *Praxis & Saber*, 5(9), 13-29. <https://goo.su/FsW13>
- Gómez-Gonzalvo, F., Devís-Devís, J., & Molina-Al-ventosa, P. (2020). El tiempo de uso de los videojuegos en el rendimiento académico de los adolescentes. *Comunicar*, 65, 89-99. <https://doi.org/10.3916/C65-2020-08>
- Gómez, J., & Calvache, J. (2018, abril-junio). The reflection paper [El artículo de reflexión]. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 46(1), 1-2. <https://doi.org/10.1097/cj9.0000000000000037>
- González-Pascual, M., Recio-Vivas, A. M., Lorenzo-Allegue, L., Valls Fonayet, F., & Mansilla-Domínguez, J. M. (2025). Uso compulsivo de internet en adolescentes y su relación con la autoestima, el malestar emocional, el apoyo parental y la aceptación física. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 105, 129-142. <https://n9.cl/9q7yq>
- González-Rodríguez, R., & Rodríguez-Bravo, A. E. (2025). Apoyo Parental a la Adolescencia Española en la Educación Secundaria. *Cuestiones Pedagógicas. Revista de Ciencias de la Educación*, 1(34), 159-174. <https://n9.cl/5rs6qa>
- Guerra Reyes, J., & Guerra Niño, R. (2024). Mental health in adolescents and young people: Impact of the social environment and access to care services [Salud mental en adolescentes y jóvenes: impacto del entorno social y del acceso a los servicios de atención sanitaria]. *World Health*, 5(2), 14-17. <https://revistamedical.com/index.php/whj/article/view/53>
- Habermas, J. (1973). *Conocimiento e interés* [Hoyos, G., Trad.]. *Ideas y Valores*, (42-45), 61-76]. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/idval/article/view/29111>
- Herrera-Rivera, O., Bedoya-Cardona, L., & Gómez-Zuluaga, D. (2024, mayo-agosto). Prácticas parentales asociadas a la crianza reflexiva. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (72), 160-185. <https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n72a7>
- Hinze, V., Montero-Marin, J., Blakemore, S. J., Byford, S., Dalglish, T., Degli Esposti, M., & Kuyken, W. (2024). Student-and school-level factors associated with mental health and

- well-being in early adolescence. [Factores relacionados con los alumnos y con el centro educativo que influyen en la salud mental y el bienestar en la primera etapa de la adolescencia]. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 63(2), 266-282. <https://lc.cx/1zrb75>
- Hosokawa, R., Matsumoto, Y., Nishida, C., Funato, K., & Mitani, A. (2024). Enhancing social-emotional skills in early childhood: intervention study on the effectiveness of social and emotional learning [Fomento de las habilidades socioemocionales en la primera infancia: estudio de intervención sobre la eficacia del aprendizaje social y emocional]. *BMC psychology*, 12(1), 761. <https://short.do/13tIs6>
- Ime, Y. (2025). The Effect of Cognitive Behavioral Group Counseling on Bullying and Empathy Levels of Adolescents [El efecto de la terapia cognitivo-conductual en grupo sobre los niveles de acoso escolar y de empatía en los adolescentes]. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 41(1), 85-93. <https://n9.cl/srb2h>
- Jackson, K., Kelemen, Z., & Nagy, Á. (2025). Inflation, food insecurity, and mental health: Generation Z's burden in emerging Europe [Inflación, inseguridad alimentaria y salud mental: la carga que soporta la Generación Z en los países emergentes de Europa]. *Humanit Soc Sci Commun*, 12, Article 1552. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05858-w>
- Jiménez-Moreno, J. A., & Bolaños-Arias, G. (2025). Prevención en el uso de drogas. Una mirada desde el bachillerato. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 40, Artículo e3387. <https://doi.org/10.21555/rpp.3387>
- Klimenko, O., Hernández Florez, N., Carmona Carmona, P., Mesa Herrera, J., & Patiño Parra, J. (2024, septiembre-diciembre). Riesgo de adicción a redes sociales e internet, habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes de básica secundaria. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (73), 38-71. <https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n73a3>
- León, J. (2024). *El papel de la familia como promotora de habilidades socioemocionales en adolescentes de grado sexto* [Trabajo fin de maestría, Universidad Internacional de la Rioja]. Repositorio digital institucional <https://goo.su/smwmF>
- López-Villegas, A., & Sánchez-Sandoval, Y. (2024). Intervenciones psicoeducativas sobre salud mental con adolescentes en contextos escolares: una revisión sistemática. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 11(1), 4. <https://n9.cl/1omea>

- Marici, M., Runcan, R., Cheia, G., & David, G. (2024). The impact of coercive and assertive communication styles on children's perception of chores: an experimental investigation [El impacto de los estilos de comunicación coercitivos y asertivos en la percepción que tienen los niños de las tareas domésticas: un estudio experimental]. *Frontiers in Psychology, 15*. <https://www.doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1266417>
- Marín Suelves, D., López Gómez, S., Rodríguez Guimeráns, A., & Rial Boubeta, A. (2025). Evidencia científica sobre la conducta suicida en la infancia y adolescencia: Factores de riesgo. Una mirada desde la prevención escolar. *REIDOCREA, 14*(17), 249-265. <https://n9.cl/8yf77>
- Masterci, F., Lazzeri, M. F. L., Vassalle, C., & Pingitore, A. (2024). The Transition from Childhood to Adolescence: Between Health and Vulnerability [La transición de la infancia a la adolescencia: entre la salud y la vulnerabilidad]. *Children, 11*(8), article 989. <https://doi.org/10.3390/children11080989>
- Mazo-Álvarez, H., Pérez-Villa, M., Tapias-Huertas, V., Carmona-Ospina, T., Ossa-Gaviria, M., & Herrera-Gallo, M. (2025). La depresión: un análisis documental integral de su concepto, historia y abordajes alternativos. *RHS-Revista Humanismo y Sociedad, 13*(2), artículo e3-1. <https://n9.cl/ws6aa>
- Mérida-López, S., Quintana-Orts, C., Gómez-Hombrados, J., & Extremera, N. (2025). Teacher emotionally intelligent behaviors and its role in the link between cybervictimization and suicide risk factors in adolescents [Los comportamientos de inteligencia emocional de los docentes y su papel en la relación entre la cibervictimización y los factores de riesgo de suicidio en los adolescentes]. *Revista de Psicodidáctica, 30*(1), article 500157. <https://n9.cl/ybpcd>
- Mindiolaza Dumes, N., Martínez Suarez, N. G., Nicola Salguero, P., & Saltos Baiaña, A. (2024). Análisis del impacto en la salud mental de jóvenes adolescentes. *Conexión Científica Revista Internacional, 1*(1), 15-28. <https://sapiensjournal.ec/index.php/ccri/article/view/285>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2010). *Lineamientos para operar programas preventivos*. <https://short.do/r9x3Sz>

- Navarrete-Chávez, F. B. (2025). Programa de Intervención Psicosocial para Abordar la Depresión en Adolescentes de una Institución Educativa Ecuatoriana. *Erevna Research Reports*, 3(2), artículo e2025006. <https://doi.org/10.70171/dqehfy17>
- Narváez Marín, M., Gómez Tabares, A., & Correa Duque, M. (2024). Efecto de las emociones sobre la empatía en adolescentes vulnerables. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 20(1), 44-62. <https://lc.cx/Rc3piV>
- Nieto Vargas, N., Gutiérrez Nava, M., Arce Serrano, G., Neria Rodríguez, G., Paredes Sandoval, M. L., Serafín Badillo, M., & Martínez Cárdenas, K. (2024). Evaluación de los factores de riesgo para el desarrollo de adicciones en una población de adolescentes de nivel medio superior en Ecatepec, Estado de México. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(5), 2551-2572. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2798>
- Ojeda-Castaño, J. (2025). Salud mental positiva en adolescentes escolares del municipio de Medellín. Ocio y prácticas institucionales educativos. *Revista Impetus*, 19(1), artículo e-1232. <https://doi.org/10.22579/20114680.1232>
- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Salud mental*. <https://short.do/gpsauz>
- Paniagua, R., González, C. M., Rueda Ramírez, S., Tangarife, I., & Sánchez, C. (2025). Depresión en adolescentes escolarizados asociada a algunos factores psicosociales en cinco poblaciones de Antioquia. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 16(1), 85-106. <https://doi.org/10.21501/22161201.4810>
- Parra-Medina, L. E., & Álvarez-Cervera, F. J. (2021). Síndrome de la sobrecarga informativa: una revisión bibliográfica. *Revista de Neurología*, 73(12), 421-428. <https://doi.org/10.33588/rn.7312.2021113>
- Pastor Ruiz, Y., Martín Nieto, R., & Montes Vozmediano, M. (2019). Patrones de uso, control parental y acceso a la información de los adolescentes en la red. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 25(2), 995-1012. <https://revistas.ucm.es/index.php/ESMP/es/article/view/64821>
- Pérez-Rodríguez, P., Machimbarrena, J. M., Ortega-Barón, J., Díaz-López, A., Caba-Machado, V., & González-Cabrera, J. (2024). Peer cybervictimization and cyberaggression as a function of developmental stage during adolescence: A preliminary study [La cibervictimización y la ciberagresión entre iguales en función de la etapa de desarrollo

- durante la adolescencia: un estudio preliminar]. *Acta Psychologica*, 246, article 104280. <https://n9.cl/zsh1r>
- Piazuelo-Rodríguez, I., Bautista-Alcaine, P., Cebollero-Salinas, A., & Íñiguez-Berrozpe, T. (2024). Family and peer support as a preventive factor of cyberviolence among teenagers. Implications according to age and gender [El apoyo familiar y de los compañeros como factor preventivo de la ciberviolencia entre los adolescentes. Implicaciones según la edad y el género]. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 42(1), 37-48. <https://n9.cl/n2zf3>
- Pichardo, J., Mendoza, M., Rivera, H., & Canto, C. (2024). Redes de apoyo para adolescentes. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 27(2), 744-769. <https://n9.cl/rl55b>
- Qi, C., & Yang, N. (2024). Digital resilience and technological stress in adolescents: A mixed-methods study of factors and interventions [Resiliencia digital y estrés tecnológico en adolescentes: un estudio con métodos mixtos sobre factores e intervenciones]. *Education and Information Technologies*, 29, 19067-19113. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12595-1>
- Rey Anacona, C., Redondo Pacheco, J., & Moreno Méndez, J. (2024). Diferencias por sexo y variables asociadas a la planificación suicida en adolescentes colombianos. *Interdisciplinaria*, 41(1), 22-23. <https://www.ciipme-conicet.gov.ar/ojs/index.php?journal=interdisciplinaria&page=article&op=view&path%5B%5D=11672>
- Rodríguez Llerena, M., & Llerena Companioni, O. (2025). Influencia de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Revisión sistemática. *Revista Científica de Psicología NUNA YACHAY: NUNA YACHAY*, 7(13), 151-174. <https://n9.cl/5z0ez>
- Santana-Pérez, C., & Vega-Ospino, D. I. (2025). Efectos de los estilos de crianza en el desarrollo psicológico y la incidencia que tienen en el maltrato infantil. *RHS-Revista Humanismo y Sociedad*, 13(1), 1-16. <https://doi.org/10.22209/rhs.v13n1a01>
- Sedano Colom, S., Lorente-De-Sanz, J., Ballester Brage, L., & Aznar-Martínez, B. (2024). Acceso, consumo y consecuencias del consumo de pornografía entre adolescentes: nuevos retos para la educación afectivo-sexual. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*, (44), 161-175. <https://n9.cl/oahqj9>

- Sierra Varón, C., Rojas, M., Velásquez Castrillón, J., & Cohecha Ocampo, J. (2025). Prevención del riesgo psicosocial en contextos educativos: Estrategias para la promoción de la salud mental y el desarrollo de habilidades para la vida. *Revista Poliantea*, 20(1),1-27. <https://doi.org/10.15765/gwhatw94>
- Taylor, K., Garchitorea, L., Scaramutti-Gladfelter, C., Wyrick, M., Grill, K. B., & Seixas, A. A. (2024). A digital mental health solution to improve social, emotional, and learning skills for youth: Protocol for an efficacy and usability study [Una solución digital de salud mental para mejorar las habilidades sociales, emocionales y de aprendizaje de los jóvenes: protocolo para un estudio de eficacia y usabilidad]. *JMIR Research Protocols*, 13(1), article e59372. <https://lc.cx/lc7g0r>
- Useche, M., Artigas, W., Queipo, B., & Perozo, E. (2019). *Técnicas e instrumentos de recolección de datos cuali-cuantitativos*. Universidad de la Guajira. Editorial Gente Nueva
- Virós-Martín, C., Jiménez-Morales, M., & Montaña-Blasco, M. (2025). Adolescents, TikTok e Instagram: percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en su vida social. *Revista de Comunicación*, 24(1), 519-538. <https://lc.cx/SDM--U>
- Wecht, S., Hendrixson, M., & Radović, A. (2024). A mixed method investigation of parent-adolescent communication about mental health [Una investigación con metodología mixta sobre la comunicación entre padres y adolescentes en materia de salud mental]. *Journal of Adolescent Health*, 75(6), 904-911. <https://short.do/F0wvJE>
- Yáñez-Cancino, A., Salgado, M., & González, L. (2024). Involucramiento parental, satisfacción con la vida y orientación al logro en estudiantes secundarios en Chile. *Psykhē (Santiago)*, 33(1), artículo 00102. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.2021.40035>
- Yon, D., & Heyes, C. (2024). Social learning in models and minds [El aprendizaje social en los modelos y en la mente]. *Synthese*, 203(6), article 199. <https://doi.org/10.1007/s11229-024-04632-w>
- You, S., Wang, X., Hu, Z., & Jianping, H. (2025). Parent–child Relationships and Gaming Addiction: A Systematic Review and Meta-analysis [Relaciones entre padres e hijos y adicción a los videojuegos: una revisión sistemática y un metaanálisis]. *Journal of Youth and Adolescence*, 54, 2713-2729. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02263-z>