



Los trastornos psicológicos son comunes en los adolescentes, un período de transición marcado por cambios físicos, emocionales y sociales importantes. Entre los trastornos más comunes encontramos la ansiedad, la depresión y los trastornos alimentarios. Es esencial que los entrenadores que trabajan con adolescentes entiendan estos trastornos, sus manifestaciones y su impacto en el desarrollo y el bienestar de los jóvenes.

La ansiedad es una reacción emocional normal ante el estrés, pero puede convertirse en un problema cuando es excesiva, persistente y interfiere con el funcionamiento diario. Los adolescentes pueden sufrir de diferentes tipos de trastornos de ansiedad, tales como la ansiedad generalizada, la ansiedad social o las fobias específicas. Los síntomas pueden incluir preocupaciones excesivas, dificultades de concentración, trastornos del sueño, quejas somáticas y evitación de situaciones que generen ansiedad. Por ejemplo, un adolescente que padece ansiedad social puede evitar las interacciones con sus compañeros, perder oportunidades de aprendizaje y desarrollo social, y su autoestima puede verse afectada.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por una tristeza persistente, pérdida de interés en las actividades habituales, cambios en el apetito y el sueño, baja autoestima y pensamientos negativos recurrentes. En los adolescentes, la depresión también puede manifestarse con irritabilidad, comportamientos de riesgo y problemas escolares. Los jóvenes deprimidos pueden sentirse incomprendidos, aislados y desesperados, lo que puede llevarles a participar en comportamientos autodestructivos o a tener pensamientos suicidas. Es esencial tomar en serio cualquier signo de depresión en un adolescente y orientarlo hacia la atención adecuada.

Los trastornos alimentarios, como la anorexia nerviosa y la bulimia, son patologías

complejas que implican una relación perturbada con la comida, el peso y la imagen corporal. Los adolescentes, especialmente las jóvenes, son particularmente vulnerables a estos trastornos debido a las presiones sociales relacionadas con la apariencia y los cambios corporales asociados a la pubertad. Los trastornos alimentarios pueden tener graves consecuencias para la salud física y mental, que van desde la desnutrición hasta las complicaciones cardíacas, el aislamiento social y la depresión. Es esencial identificar los signos tempranos de estos trastornos, como una preocupación excesiva por el peso, comportamientos alimentarios restrictivos o vómitos autoinducidos, y dirigir al adolescente hacia la atención especializada.

Como entrenadores, nuestro papel es ofrecer un espacio amable y sin juicios donde los adolescentes puedan expresar sus dificultades emocionales. Podemos ayudarles a desarrollar estrategias de gestión del estrés, a fortalecer su autoestima y a cultivar relaciones interpersonales positivas, todos ellos factores protectores contra los trastornos psicológicos. Sin embargo, es crucial reconocer los límites de nuestra competencia y orientar a los adolescentes que muestran signos de trastornos patológicos hacia profesionales de la salud mental cualificados, como psicólogos o psiquiatras.

Por ejemplo, si un adolescente nos confiesa pensamientos suicidas, tenemos el deber de informar a los padres y guiarlos hacia recursos de ayuda adecuados, mientras mantenemos un vínculo de apoyo con el joven. De la misma manera, si notamos signos de trastornos alimentarios, podemos abordar el tema con amabilidad y motivar al adolescente a hablar con un profesional de la salud.

Al estar atentos a los signos de sufrimiento psicológico, ofrecer una escucha empática y colaborar con los profesionales de la salud mental, podemos ayudar a crear una red de seguridad alrededor de los adolescentes vulnerables y promover su bienestar emocional. Es combinando la prevención, la detección temprana y la orientación hacia la atención adecuada que realmente podremos apoyar a los adolescentes ante los desafíos psicológicos de este período de transición.

Puntos para recordar :

- Los trastornos psicológicos más comunes en los adolescentes son la ansiedad, la depresión y los trastornos alimentarios.
- Los entrenadores deben comprender estos trastornos, sus manifestaciones y su impacto en el desarrollo y el bienestar de los jóvenes.
- La ansiedad excesiva puede interferir con el funcionamiento diario y manifestarse con preocupaciones excesivas, dificultades de concentración, trastornos del sueño y evitación de situaciones que generen ansiedad.
- La depresión se caracteriza por una tristeza persistente, pérdida de interés, cambios en el apetito y el sueño, baja autoestima y pensamientos negativos recurrentes. Puede llevar a comportamientos autodestructivos o pensamientos suicidas.

- Los trastornos alimentarios involucran una relación perturbada con la comida, el peso y la imagen corporal, y pueden tener graves consecuencias para la salud física y mental.
- El papel de los entrenadores es ofrecer un espacio amable, ayudar a los adolescentes a desarrollar estrategias de gestión del estrés, fortalecer su autoestima y cultivar relaciones interpersonales positivas.
- Los entrenadores deben reconocer los límites de su competencia y dirigir a los adolescentes que muestran signos de trastornos patológicos hacia profesionales de la salud mental cualificados.
- Al estar atentos a los signos de sufrimiento psicológico, ofrecer una escucha empática y colaborar con los profesionales de la salud mental, los entrenadores pueden ayudar a crear una red de seguridad alrededor de los adolescentes vulnerables y promover su bienestar emocional.