

Aumento de la ansiedad en adolescentes genera preocupación entre padres y especialistas

Noticias 24hs | 04-06-2025 | 11:41



Conscientemente

En los últimos años se ha registrado un incremento sostenido en los casos de trastorno de ansiedad entre adolescentes. Centros educativos, servicios de salud y profesionales del área coinciden en que cada vez más jóvenes presentan síntomas como irritabilidad, insomnio, miedo constante, bloqueos académicos y aislamiento social. Las causas son múltiples y suelen combinar factores escolares, familiares, sociales y digitales. Esta tendencia ha puesto en alerta a padres, docentes y especialistas, quienes buscan respuestas efectivas y apoyo profesional.

La creciente demanda de psicólogos para la ansiedad en Barcelona refleja la magnitud del fenómeno en esa ciudad. Muchas familias acuden en busca de orientación ante los cambios de comportamiento de sus hijos, que a menudo comienzan de forma gradual y se intensifican si no se detectan a tiempo. Los profesionales destacan que el abordaje temprano, el acompañamiento emocional y la coordinación con el entorno familiar y escolar son claves para evitar una evolución más severa del trastorno.

Entre las principales causas que contribuyen a la aparición de esta emoción en jóvenes se encuentran la presión académica, la exposición a redes sociales, la incertidumbre sobre el futuro y la falta de habilidades para gestionar emociones. A esto se suman, en algunos casos, dinámicas familiares tensas o inestables y experiencias de acoso escolar. Los especialistas coinciden en que no se trata de un problema menor ni pasajero, sino de una situación que requiere atención profesional estructurada.

Los síntomas varían según la persona, pero en general incluyen preocupación excesiva, tensión muscular, ataques de pánico, falta de concentración y dificultades para socializar. Algunos verbalizan su malestar, pero muchos otros lo expresan mediante conductas como la irritabilidad, el retraimiento o el bajo rendimiento escolar. Esta diversidad de manifestaciones hace que los

padres, muchas veces, no identifiquen el problema en una etapa inicial?, explican en el Centro de Psicología Conscientemente.

Los especialistas emplean distintas estrategias para abordar la ansiedad, como la terapia cognitivo-conductual, el entrenamiento en habilidades sociales y técnicas de relajación. También se promueve la participación de los padres en el proceso terapéutico, ya que el entorno familiar influye directamente en la evolución del tratamiento. Las sesiones se enfocan en fortalecer la autoestima, mejorar la gestión emocional y dotar al adolescente de herramientas para afrontar situaciones difíciles sin bloquearse.

El aumento de casos ha motivado a muchas escuelas a implementar programas de educación emocional o espacios de escucha activa. Sin embargo, aún existen barreras para el acceso a un tratamiento oportuno. La saturación de los servicios públicos de salud mental y la falta de información clara entre las familias dificultan una respuesta temprana. Por esta razón, los expertos insisten en la importancia de la prevención y en la formación de adultos responsables que sepan identificar señales de alerta.

La ansiedad no solo afecta su bienestar personal, sino que también impacta en sus relaciones sociales, su rendimiento académico y su percepción de futuro. Si no se trata, puede derivar en trastornos más complejos en la adultez, como la depresión o el consumo problemático de sustancias. Por ello, se insiste en la necesidad de una intervención profesional que combine el apoyo psicológico con la contención familiar y el acompañamiento educativo.

El aumento de diagnósticos no necesariamente implica que haya más casos que antes, sino que hoy existe una mayor visibilización del problema y más familias dispuestas a buscar ayuda. Esta apertura es valorada por los profesionales, ya que facilita el tratamiento y mejora las posibilidades de recuperación. Reconocer la ansiedad como un problema de salud mental y atenderla a tiempo permite a los adolescentes desarrollar herramientas que les servirán a lo largo de toda su vida.