

11. La relación con los padres como factor protector en la salud mental de los adolescentes



GANDHI SAMUEL HERNÁNDEZ-CHAN*

OSCAR GERARDO SÁNCHEZ SIORDIA**

MATILDE JIMÉNEZ-COELLO***

MANUEL SOSA-CORREA****

SALLY VANEGA-ROMERO*****

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.369.11>

Resumen

La salud mental de los adolescentes es un tema de creciente atención global, tanto por su impacto en el bienestar presente como por sus repercusiones en el desarrollo emocional y social a largo plazo. Este trabajo se centra en analizar el vínculo entre la relación con los padres y la sintomatología de depresión, ansiedad y estrés en adolescentes de nivel medio superior, con énfasis en su valor como factor protector. A partir de una revisión de literatura científica internacional y de un estudio empírico realizado con 1630 estudiantes preuniversitarios, se evaluó la calidad del vínculo parental mediante una escala ordinal de seis categorías (muy buena, buena, regular, mala, muy mala y nula) y los niveles de malestar emocional mediante la escala DASS21.

*Doctor en Ciencia y Tecnología Informática por la Universidad Carlos III de Madrid, España. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8059-0693>; Scopus ID: 55274101500

**Doctor en Tecnologías de la Información y Sistemas Informáticos por la Universidad Rey Juan Carlos, España. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8282-8527>; Scopus ID: 55513158900

***Doctora en Ciencias Biológicas. Profesora-investigadora titular C de tiempo completo de la Universidad Autónoma de Yucatán, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8802-2049>; Scopus ID: 13204661900

****Doctor en Ciencias Cognitivas. Profesor-investigador en la Universidad Autónoma de Yucatán, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2504-9375>; Scopus ID: 57203166588

*****Doctora en Ciencias de la Salud. Profesora-investigadora de la Universidad Autónoma de Yucatán, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6524-1778>

Los hallazgos empíricos indican que los adolescentes que reportan una relación muy buena con sus padres presentan niveles significativamente más bajos de depresión, ansiedad y estrés, en comparación con aquellos que califican su vínculo como regular, malo, muy malo o inexistente. Este patrón se repite de forma consistente en las tres dimensiones evaluadas. Llama particularmente la atención el caso de la ansiedad, que alcanza niveles moderados, incluso, entre quienes reportan no tener vínculo alguno con sus padres, lo que sugiere una vivencia de abandono emocional más aguda.

Los resultados coinciden con la literatura previa que resalta la importancia de relaciones parentales basadas en el respeto, el acompañamiento emocional y el equilibrio entre control y autonomía. Se concluye que fortalecer el vínculo afectivo entre padres e hijos no sólo es una estrategia eficaz de prevención en salud mental, sino también una necesidad ética y social, particularmente en contextos donde los adolescentes enfrentan vulnerabilidades estructurales. Este trabajo invita a considerar la dimensión familiar como un eje fundamental en las políticas e intervenciones dirigidas al bienestar psicoemocional juvenil.

Palabras clave: *padres, relación, depresión, ansiedad, estrés.*

Introducción

Desde los inicios de su existencia, el primer contacto que tienen los seres humanos o, al menos, el más cercano es con los padres. Este contacto es constante y, en la mayoría de los casos, muy cercano, a lo largo de la primera etapa de la vida, es decir, desde el nacimiento o, incluso, antes, hasta la pubertad o adolescencia, etapa en la cual las personas suelen optar por un poco más de individualidad e independencia. No obstante, incluso en esa etapa de la vida y en etapas posteriores, el acompañamiento por parte de los padres suele tener gran peso en los individuos, al principio por una total dependencia y por pasar por la etapa formativa, después por la transmisión de conocimientos y experiencia. Pero, ¿cómo puede afectar este vínculo paterno y materno a la salud mental de los jóvenes? Este capítulo toma esta pregunta como tema central e intenta responderla a través de los hallazgos

de evaluaciones de salud mental a un grupo de jóvenes en etapa preuniversitaria y la relación con sus padres. Este trabajo presenta un conjunto de trabajos o investigaciones relacionadas que establecen este vínculo en cuestión. Si bien, la mayoría de ellas son de países extranjeros, el tema no pierde relevancia. Posteriormente se presentan los hallazgos o resultados obtenidos tras la aplicación de pruebas psicológicas correspondientes a la escala DASS21, la cual mide depresión, ansiedad y estrés. A pesar de que en la teoría se pueden encontrar diferencia por edad y género, las conclusiones se orientan hacia una relación paternal y maternal equilibrada, es decir, que sirva de guía y establezca reglas pero que, de alguna manera, permita libertad de decisión y acción a la infancia y juventud.

Estado del arte

La salud mental de los adolescentes constituye un tema de creciente interés a nivel global, no sólo por su impacto inmediato en el bienestar juvenil, sino también por sus implicaciones a largo plazo en el desarrollo emocional y social de las personas. En este contexto, múltiples investigaciones han subrayado el papel crucial que desempeña la relación con los padres como un factor protector —o, en algunos casos, de riesgo— en el desarrollo de trastornos psicológicos en la adolescencia.

Un estudio realizado en Vietnam por Hoang Thuy Linh Nguyen et al. (2019) encontró que una mayor comprensión y monitoreo, por parte de los padres, estaba significativamente asociado con una menor probabilidad de sufrir acoso escolar y presentar problemas de salud mental. En contraste, un control parental excesivo se relacionó con una mayor incidencia de ideación suicida y sentimientos de soledad. Estos hallazgos destacan la importancia de un vínculo equilibrado entre cercanía y autonomía durante la adolescencia.

En el caso de China, Rui Luo et al. (2022) examinaron cómo el conflicto interparental impacta negativamente la salud mental adolescente, mediado por la disfunción familiar. Su estudio también mostró que las creencias culturales sobre la adversidad pueden desempeñar un papel moderador, reduciendo el efecto nocivo del conflicto familiar.

A través de un enfoque longitudinal, Yu Jin et al. (2025) aportaron evidencia sobre la transmisión intergeneracional de síntomas depresivos entre adolescentes y padres. Sus resultados indicaron que los conflictos familiares están altamente correlacionados con síntomas depresivos en adolescentes, y que estos síntomas pueden influir recíprocamente en el estado emocional de los padres, particularmente en madres y padres de manera diferenciada.

Desde una perspectiva más amplia, Zhicheng Jiang et al. (2021) exploraron cómo la calidad de la relación padre-hijo modera los efectos del maltrato infantil sobre los síntomas psicológicos en adolescentes. Su análisis reveló que una buena relación con los padres, diferenciada por género, puede mitigar las consecuencias negativas del maltrato en la salud mental de los jóvenes.

Tao Xu y Jiyang Ren (2025), también en China, analizaron cómo el control parental afecta la relación entre la calidad del vínculo padre-hijo y la salud mental adolescente. Encontraron que, en relaciones positivas, un control adecuado puede reforzar el efecto protector del vínculo, mientras que, en relaciones deterioradas, el control agrava el malestar emocional. Además, se observaron diferencias de género en estos efectos.

En Oriente Medio, Tehniyat Baig et al. (2021) documentaron cómo la implicación parental en Omán se asocia positivamente con mejores hábitos de salud, menor consumo de sustancias y mejor estado mental. Este estudio refuerza la relevancia de la participación activa de los padres como estrategia de prevención integral.

El trabajo de Joaquín Rodríguez Ruiz et al. (2023), en Suiza, identificó que prácticas parentales negativas, como una crianza aversiva o la escasa supervisión, predicen el consumo de sustancias en adolescentes. La variable mediadora clave fue el bajo autocontrol, lo que sugiere que la calidad de la relación con los padres influye indirectamente a través de habilidades psicológicas fundamentales.

Desde una perspectiva sistémica, Elizabeth Webb et al. (2017) y Speyer et al. (2022) aportaron evidencia robusta de que el malestar psicológico de los padres predice la infelicidad de los hijos, en especial de las hijas, y viceversa. Estos estudios muestran una dinámica bidireccional entre el bienestar emocional de padres e hijos, lo que respalda los modelos transaccionales de salud mental familiar.

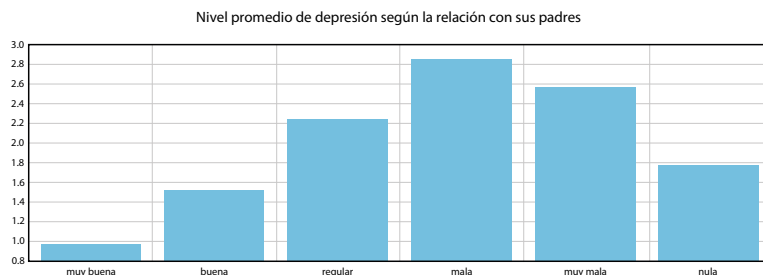
Por último, Hernando Hernández Nava et al. (2020) realizaron un estudio cualitativo en una comunidad rural de México, revelando que las relaciones conflictivas con los padres representan una de las principales fuentes de sufrimiento psíquico entre adolescentes varones. Además, se observaron dificultades en la expresión emocional y prácticas de cuidado ambivalentes entre pares.

En conjunto, esta literatura evidencia que la calidad de la relación entre padres e hijos desempeña un papel central en la salud mental adolescente. Factores como el entendimiento, la comunicación, el equilibrio entre autonomía y control, y el apoyo emocional, pueden actuar como potentes protectores frente a la aparición de síntomas psicológicos, el consumo de sustancias y otros comportamientos de riesgo. La incorporación de una perspectiva familiar en las intervenciones en salud mental es, por tanto, esencial.

Hallazgos

A una población de 1630 estudiantes de nivel medio superior se les midió su nivel de depresión, ansiedad y estrés por medio de la prueba DASS21, la cual se divide en cinco niveles (0 = nulo, 1 = leve, 2 = moderado, 3 = severo y 4 = extremo severo) y se les preguntó acerca de la relación con sus padres, dividiendo las respuestas en cinco niveles en escala de Likert (muy buena, buena, regular, mala, muy mala), y un nivel adicional (nula) para quienes no tienen relación con los padres. Los hallazgos son los siguientes:

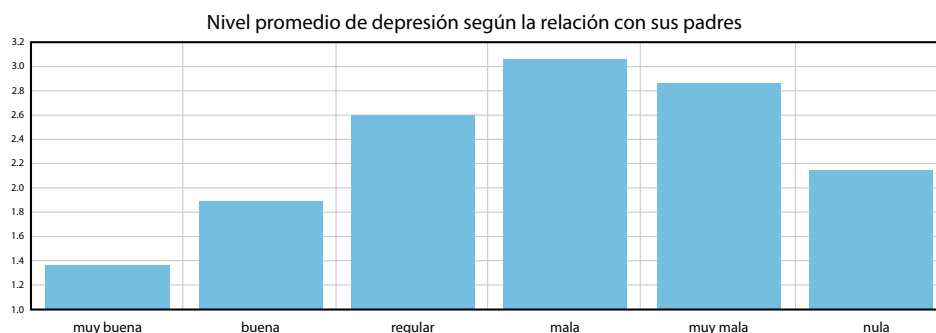
Figura 1. *Relación entre la calidad del vínculo con los padres y los niveles de depresión en adolescentes preuniversitarios según la escala DASS21*



Fuente: elaboración propia con base en datos obtenidos de las encuestas.

La figura 1 muestra que, aquellos jóvenes que reportan una relación entre regular y muy mala con los padres muestran niveles de depresión más altos que el resto del grupo. De igual forma, se aprecia que el nivel más bajo de depresión corresponde a aquellos cuya relación con los padres es muy buena. Esto, además de que ayuda a confirmar las teorías de las investigaciones presentadas en la sección anterior, también genera la idea de que la población de jóvenes en la región no es muy distinta a la de otros países a pesar de características culturales diferentes. Para el caso de la depresión, el promedio de nivel de depresión en el grupo más alto fue de 2.85, es decir, casi el nivel severo.

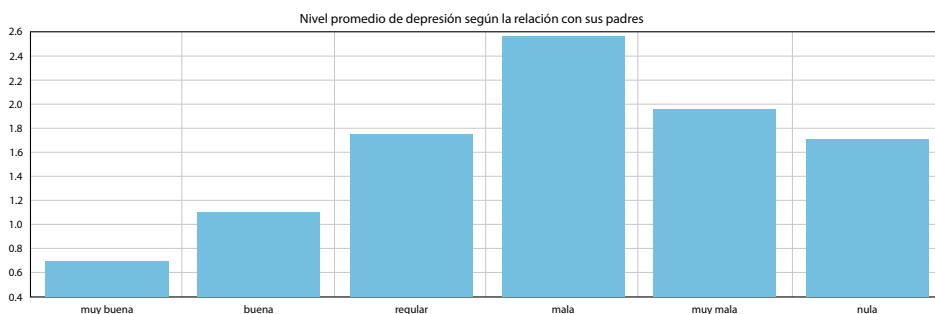
Figura 2. *Relación entre la calidad del vínculo con los padres y los niveles de ansiedad en adolescentes preuniversitarios, según la escala DASS21*



Fuente: elaboración propia con base en datos obtenidos de las encuestas.

La figura 2 nos muestra el caso de la ansiedad. En la gráfica se puede apreciar, con respecto a la variable ansiedad, el comportamiento es similar, es decir, aquellos jóvenes con una relación entre regular y muy mala con los padres, tienden a presentar mayores niveles de ansiedad que el resto del grupo y, nuevamente, aquellos que reportan una muy buena relación con sus padres presentan el nivel más bajo de ansiedad. Para el caso de la ansiedad, el promedio de nivel de ansiedad en el grupo más alto fue de 3.06, esto es, el nivel severo.

Figura 3. *Relación entre la calidad del vínculo con los padres y los niveles de estrés en adolescentes preuniversitarios, según la escala DASS21*



Fuente: elaboración propia con base en datos obtenidos de las encuestas.

La figura 3 muestra los hallazgos con respecto al estrés. De nuevo, se puede apreciar que los niveles de estrés en la población de jóvenes está estrechamente relacionado con la relación con sus padres. Aquellos que manifestaron tener una relación con los padres entre regular y muy mala también, en promedio, manifiestan los niveles más altos de estrés (entre leve y severo).

Comparando las tres variables de la prueba DASS21, específicamente en el grupo de jóvenes que manifestaron tener nula relación con los padres, resultó que la ansiedad obtuvo el promedio más alto. Es decir, aquellos quienes manifestaron tener una nula relación con los padres obtuvieron un promedio de ansiedad que los coloca en el nivel 2 (moderado) y un promedio de depresión y estrés que los ubica en el nivel 1 (leve). Este hallazgo propone la idea de que, si bien es la depresión la que más correlaciona con el riesgo o ideación suicida, a este sector de la población (jóvenes) es la ansiedad lo que más les afecta.

Conclusión

Con base en el análisis de la literatura científica y los hallazgos presentados, se confirma que la calidad del vínculo con los padres constituye un determinante crucial en la salud mental de los adolescentes.

La evidencia obtenida, a partir de la aplicación de la escala DASS21 en una muestra amplia de jóvenes preuniversitarios, señala consistentemente que una relación percibida como muy buena con los padres se asocia con niveles más bajos de depresión, ansiedad y estrés, mientras que relaciones deterioradas o ausentes incrementan significativamente estos indicadores psicopatológicos.

Este patrón, congruente con estudios realizados en distintas regiones del mundo, respalda la noción de que el acompañamiento parental equilibrado —basado en el respeto mutuo, la comunicación clara y una presencia afectiva que no vulnere la autonomía— actúa como un factor protector válido incluso en entornos culturales diversos.

Particularmente relevante resulta el hallazgo de que la ansiedad alcanza sus niveles más altos entre quienes refieren no tener vínculo alguno con sus progenitores, lo que sugiere que la ausencia de relación parental se experimenta como una forma de desamparo emocional.

Por tanto, urge promover modelos de crianza centrados en el vínculo afectivo y el soporte emocional, como componentes esenciales en las estrategias de prevención en salud mental adolescente, especialmente en territorios donde las juventudes enfrentan desafíos estructurales, familiares y comunitarios que comprometen su bienestar.

Referencias

- Baig, T., Ganesan, G. S., Ibrahim, H., Yousuf, W. y Mahfoud, Z. (2021). The association of parental involvement with adolescents' well-being in Oman: Evidence from the 2015 Global School Health Survey. *BMC Psychology*, 9(1), 175. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00677-5>
- Hernández Nava, H., Hernández González, G. y Garbus, P. (2020). Varones adolescentes en un contexto rural mexicano: Sufrimiento psíquico y cuidado entre pares. *Salud Colectiva*, 16, 8. <https://doi.org/10.18294/sc.2020.2266>
- Jiang, Z., Xu, H., Wang, S., Gao, X., Li, S., Zhang, S., Tao, F., & Wan, Y. (2021). Parent-child relationship quality, childhood maltreatment, and psychological symptoms in Chinese adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*. <https://doi.org/10.1177/08862605211035869>
- Jin, Y., Liu, J., Li, P., Hu, Y., Hong, X., Li, X., Teng, Y., Huang, M. y Wang, Y. (2025). Longitudinal associations between family conflict, intergenerational transmission, and adolescents' depressive symptoms: Evidence from China Family Panel Studies (2016–

- 2020). *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00866-9>
- Luo, R., Liu, R., Chen, F., Ke, L., Wang, Y., Zhao, Y. y Luo, Y. (2022). Interparental conflict and depressive symptoms among Chinese adolescents: A longitudinal moderated mediation model. *Development and Psychopathology*, 1-10. <https://doi.org/10.1017/S0954579422000190>
- Nguyen, H. T. L., Nakamura, K., Seino, K. y Al-Sobaihi, S. (2019). Impact of parent-adolescent bonding on school bullying and mental health in a Vietnamese cultural setting: Evidence from the Global School-Based Health Survey. *BMC Psychology*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0294-z>
- Rodríguez Ruiz, J., Zych, I., Ribeaud, D., Steinhoff, A., Eisner, M., Quednow, B. B. y Shanahan, L. (2023). The influence of different dimensions of the parent-child relationship in childhood as longitudinal predictors of substance use in late adolescence: The mediating role of self-control. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01036-8>
- Speyer, L. G., Hall, H. A., Hang, Y., Hughes, C. y Murray, A. L. (2022). Within-family relations of mental health problems across childhood and adolescence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13572>
- Webb, E., Panico, L., Bécares, L., McMunn, A., Kelly, Y. y Sacker, A. (2017). The inter-relationship of adolescent unhappiness and parental mental distress. *Journal of Adolescent Health*, 60(2), 196-203. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.10.001>
- Xu, T. y Ren, J. (2025). Parent-child relationships, parental control, and adolescent mental health: An empirical study based on CEPS 2013-2014 survey data. *Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.3390/bs15010052>

