

Cómo entender los pensamientos suicidas en adolescentes y adultos jóvenes

Antes de leer: Este contenido habla de la prevención del suicidio. Algunas fuentes vinculadas pueden incluir temas delicados. Nuestro objetivo es concientizar, promover la prevención y cuidar el bienestar de los lectores.

Ser adolescente o adulto joven puede sentirse abrumador. Esta etapa de la vida suele incluir decisiones importantes sobre la escuela, el trabajo y las relaciones. A la vez, el cerebro todavía se está desarrollando y la identidad todavía se está formando. Estos cambios pueden causar sentimientos fuertes como tristeza, ansiedad y desesperanza.

Hay muchos jóvenes que están sufriendo hoy en día. El cincuenta y siete por ciento de las niñas de escuela secundaria y el 29 % de los niños de escuela secundaria reportan sentimientos de tristeza o desesperanza (American Psychological Association [asociación americana de psicología]). El treinta y uno por ciento de los adolescentes vive con ansiedad (Instituto Nacional de Salud Mental [National Institute of Mental Health]). Los jóvenes pueden sentir incertidumbre sobre quiénes son o el rumbo que tomará su vida. Estos sentimientos suelen aumentar durante los cambios importantes como comenzar la escuela secundaria, ir a la universidad o empezar un primer trabajo.

Sentirse solo es común

La soledad es otro reto para muchos jóvenes. Uno de cada tres adultos jóvenes dice que suele sentirse solo (American Psychological Association). Las redes sociales pueden empeorar esta situación. Ver solo los mejores momentos de la vida de otras personas puede generar presión y baja autoestima. Puede dar la sensación de que a todos les está yendo bien, incluso cuando eso no sea cierto.

Las dificultades de salud mental suelen comenzar en la juventud

Las dificultades de salud mental son frecuentes durante la adolescencia y las primeras etapas de la adultez. Muchas condiciones de salud mental empiezan antes de los 24 años (Biblioteca Nacional de Medicina). Eso no quiere decir que algo esté mal. Esta etapa de la vida incluye estrés, cambios y emociones intensas. Los jóvenes están aprendiendo a manejar su independencia, sus relaciones y su identidad personal, a menudo sin una orientación clara.

El riesgo es real

El impacto puede ser grave. Las investigaciones muestran que aproximadamente 1 de cada 5 estudiantes universitarios reportan haber

[Más información en la página 2](#)



El 57 % de las niñas de escuela secundaria y el 29 % de los niños de escuela secundaria reportan sentimientos de tristeza o desesperanza.

American Psychological Association

LCT-417-20260803



tenido pensamientos suicidas en algún momento de su vida, y aproximadamente 1 de cada 10 reportan haber tenido esos pensamientos en un año determinado (Biblioteca Nacional de Medicina). Muchos de ellos reportan sentir que no tienen a nadie con quien hablar de esos pensamientos. El silencio puede hacer que el dolor se sienta más pesado.

La ayuda hace la diferencia

Los pensamientos suicidas no son una señal de debilidad. Son una señal de que alguien se siente abrumado y que necesita apoyo. Si te sientes así, o si alguien que conoces se siente así, expresarlo es importante. Puedes:

- Hablar con un amigo o un adulto de confianza
- Hablar con un consejero o un proveedor de atención médica
- Llamar o enviar un mensaje de texto a la Línea de ayuda para casos de crisis y prevención del suicidio al 988

No es necesario que resuelvas todo al mismo tiempo. No tienes que pasar por esta situación solo.

Es normal sentir incertidumbre por el futuro. Todos nos sentimos perdidos por momentos. Lo que importa es no quedarse callado. La salud mental es salud, y pedir ayuda es un paso importante y valiente.

#StopSuicide

Si alguien está sufriendo una crisis, anímelo a llamar a la **Línea de ayuda para casos de crisis y prevención del suicidio** al 988 o al 800-273-8255. La ayuda es gratuita, privada y está disponible todo el día, todos los días.

Revisado por un consultor clínico, LMHC.

Llame al 911 si alguien está en peligro inmediato o en casos de emergencia con riesgo de vida que requiera intervención física inmediata. Si usted o alguien que conoce está teniendo dificultades emocionales; se siente abrumado, ansioso, desesperanzado, en crisis; o simplemente necesita alguien con quien hablar, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener apoyo gratuito y confidencial 24/7. La Línea de ayuda 988 está disponible para cualquier persona en los Estados Unidos o sus territorios. No es necesario que la persona esté teniendo una crisis suicida o esté en peligro inminente para llamar o enviar un mensaje de texto al 988. También hay una función de chat disponible en 988lifeline.org. Los miembros de Lucet pueden comunicarse con nosotros para obtener recursos gratuitos y encontrar atención.