

CAPACIDADES, DIFICULTADES, RESILIENCIA (SDQ y CYRM-R) Y HABITOS SALUDABLES EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DEL DEPARTAMENTO CENTRAL

CAPABILITIES, DIFFICULTIES, RESILIENCE (SDQ AND CYRM-R), AND HEALTHY HABITS AMONG ADOLESCENTS IN A PUBLIC INSTITUTION IN THE CENTRAL DEPARTMENT

CAPACIDADES, DIFICULDADES, RESILIÊNCIA (SDQ E CYRM-R) E HÁBITOS SAUDÁVEIS EM ADOLESCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DO DEPARTAMENTO CENTRAL

Ángel Rafael Penayo Ferreira¹
Ricardo José Acosta Torreani²
Diego Alexis Aguilar Barrios³
Lígia Maria Oliveira de Souza⁴

RESUMEN: **Introducción:** Los problemas de salud mental en adolescentes representan una preocupación creciente en salud pública. La identificación temprana de síntomas emocionales y conductuales, así como la investigación de factores protectores, como la resiliencia, permite diseñar intervenciones preventivas durante esta etapa del desarrollo. **Objetivo:** Describir los hábitos saludables, las dificultades emocionales y conductuales evaluadas mediante el Cuestionario de Capacidades y Dificultades (SDQ) y los niveles de resiliencia medidos mediante el Cuestionario de Medida de Resiliencia para Niños y Jóvenes – Revisado (CYRM-R) en adolescentes de 14 a 18 años de una institución pública del Departamento Central. **Metodología:** Estudio observacional, descriptivo, con componente analítico, de diseño transversal y prospectivo. Se aplicaron cuestionarios sobre variables sociodemográficas y hábitos saludables, además del SDQ y el CYRM-R, a adolescentes de 14 a 18 años matriculados en una institución pública de enseñanza del Departamento Central, previa obtención del consentimiento informado. Las variables investigadas incluyeron datos sociodemográficos, uso de internet, actividad física, alimentación, duración y calidad del sueño, y resultados de los instrumentos aplicados. Los datos se analizaron mediante el programa SPSS, versión 21. Se respetaron los principios éticos y el estudio fue aprobado por un Comité de Ética. La recolección de datos se realizó entre marzo de 2024 y junio de 2025. No se recibió financiación externa. **Resultados:** Se incluyeron 183 adolescentes, de los cuales el 57,9% era de sexo masculino, con una edad media de $15,66 \pm 1,3$ años. En cuanto a los hábitos saludables, el 71% dormía de 6 a 8 horas diarias, el 89% realizaba de 3 a 5 comidas al día, el 46,4% practicaba deportes y el 99,6% accedía diariamente a internet. En relación con las dificultades conductuales, el 66,1% no presentó problemas en esta dimensión, mientras que el 47,5% manifestó dificultades en las relaciones con sus pares. En cuanto a la resiliencia, el 78,1% presentó un nivel moderado. **Conclusión:** La mayoría de los adolescentes presentó hábitos alimentarios regulares y niveles moderados de resiliencia. Sin embargo, se identificaron dificultades emocionales y conductuales que refuerzan la importancia del cribado temprano y de la implementación de estrategias de promoción de la salud mental en el ámbito escolar.

Palabras clave: Salud mental. Adolescentes. Conducta. Resiliencia. Hábitos saludables.

¹Especialista en Pediatría Clínica por la Universidad Católica de Asunción.

²Especialista en Pediatría Clínica por la Universidad Católica de Asunción.

³Especialista en Pediatría Clínica por la Universidad Católica de Asunción.

⁴Médica revalidada por la Universidade Federal da Bahia.

ABSTRACT: **Introduction:** Mental health problems among adolescents represent a growing public health concern. Early identification of emotional and behavioral symptoms, as well as the investigation of protective factors such as resilience, enables the development of preventive interventions during this stage of development. **Objective:** To describe healthy habits, emotional and behavioral difficulties assessed using the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), and resilience levels measured using the Child and Youth Resilience Measure-Revised (CYRM-R) among adolescents aged 14 to 18 years attending a public institution in the Central Department. **Methodology:** An observational, descriptive study with an analytical component, cross-sectional and prospective in design. Questionnaires addressing sociodemographic variables and healthy habits were administered, alongside the SDQ and CYRM-R, to adolescents aged 14 to 18 years enrolled in a public educational institution in the Central Department, following informed consent. The variables investigated included sociodemographic data, internet use, physical activity, diet, sleep duration and quality, and the results of the instruments administered. Data were analyzed using SPSS, version 21. Ethical principles were respected, and the study was approved by an Ethics Committee. Data collection took place from March 2024 to June 2025. No external funding was received. **Results:** A total of 183 adolescents were included, of whom 57.9% were male, with a mean age of 15.66 ± 1.3 years. Regarding healthy habits, 71% slept 6 to 8 hours per day, 89% had 3 to 5 meals daily, 46.4% participated in sports, and 99.6% accessed the internet daily. Regarding behavioral difficulties, 66.1% did not present problems in this domain, while 47.5% experienced difficulties in peer relationships. Regarding resilience, 78.1% presented a moderate level. **CONCLUSION:** Most adolescents reported regular eating habits and moderate levels of resilience. However, emotional and behavioral difficulties were identified, reinforcing the importance of early screening and the implementation of mental health promotion strategies in school settings.

Keywords: Mental health. Adolescents. Behavior. Resilience. Healthy habits.

RESUMO: **Introdução:** Os problemas de saúde mental em adolescentes representam uma preocupação crescente em saúde pública. A identificação precoce de sintomas emocionais e comportamentais, bem como a investigação de fatores protetores, como a resiliência, permite o planejamento de intervenções preventivas durante essa etapa do desenvolvimento. **Objetivo:** Descrever os hábitos saudáveis, as dificuldades emocionais e comportamentais, avaliadas pelo Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ), e os níveis de resiliência, mensurados pelo Questionário de Medida de Resiliência para Crianças e Jovens – Revisado (CYRM-R), em adolescentes de 14 a 18 anos de uma instituição pública do Departamento Central. **Metodologia:** Estudo observacional, descritivo, com componente analítico, transversal e prospectivo. Foram aplicados questionários sobre variáveis sociodemográficas e hábitos saudáveis, além do SDQ e do CYRM-R, a adolescentes de 14 a 18 anos matriculados em uma instituição pública de ensino do Departamento Central, mediante consentimento informado. As variáveis investigadas incluíram dados sociodemográficos, uso da internet, atividade física, alimentação, duração e qualidade do sono e resultados dos instrumentos aplicados. Os dados foram analisados no programa SPSS, versão 21. O estudo respeitou os princípios éticos e foi aprovado por um Comitê de Ética. A coleta de dados ocorreu entre março de 2024 e junho de 2025. Não houve financiamento externo. **Resultados:** Foram incluídos 183 adolescentes, dos quais 57,9% eram do sexo masculino, com média de idade de $15,66 \pm 1,3$ anos. Em relação aos hábitos saudáveis, 71% dormiam de 6 a 8 horas por dia, 89% realizavam de 3 a 5 refeições diárias, 46,4% praticavam esportes e 99,6% acessavam a internet diariamente. Quanto às dificuldades comportamentais,

66,1% não apresentaram problemas nesta dimensão, enquanto 47,5% demonstraram dificuldades no relacionamento com os pares. Em relação à resiliência, 78,1% apresentaram nível moderado. **Conclusão:** A maioria dos adolescentes apresentou hábitos alimentares regulares e níveis moderados de resiliência. Entretanto, foram identificadas dificuldades emocionais e comportamentais que reforçam a importância do rastreamento precoce e da implementação de estratégias de promoção da saúde mental no ambiente escolar.

Palavras-chave: Saúde mental. Adolescentes. Comportamento. Resiliência. Hábitos saudáveis.

INTRODUCCIÓN

Los problemas de salud mental en la población pediátrica representan una carga significativa para la salud pública mundial, con un impacto potencial en el desarrollo y el funcionamiento a largo plazo. Estas condiciones pueden ocasionar una pérdida importante de años de vida ajustados por discapacidad, lo que hace esencial la identificación temprana de los síntomas y la implementación oportuna de intervenciones eficaces (HUDSON et al., 2023).

La evidencia epidemiológica indica que aproximadamente el 50 % de los trastornos mentales se desarrollan antes de los 14 años y pueden manifestarse mediante dificultades de aprendizaje, alteraciones en las relaciones interpersonales, baja autoestima y una percepción reducida de la propia eficacia. La persistencia de estos problemas hasta la edad adulta está influenciada por múltiples factores, incluidas las barreras para la búsqueda de ayuda derivadas del estigma social, los prejuicios y los estereotipos asociados a la salud mental (FRETIAN et al., 2021).

La salud mental de los adolescentes está intrínsecamente relacionada con el desarrollo físico, emocional y social. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), uno de cada siete adolescentes de entre 10 y 19 años presenta algún trastorno mental, lo que representa aproximadamente el 13 % de la carga mundial de morbilidad en este grupo etario. Asimismo, el suicidio constituye una de las principales causas de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años. Por ello, resulta fundamental promover la salud mental, reducir el estigma, defender los derechos humanos y aumentar la concienciación sobre estas condiciones (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, [s. d.]a, [s. d.]b; PARAGUAY, [s. d.]).

El contexto actual plantea desafíos particulares para la salud mental de los adolescentes. La expansión del acceso a internet y a las tecnologías digitales ha transformado las dinámicas sociales y ha extendido fenómenos como el acoso escolar al entorno virtual, donde se conoce como *ciberbullying*. Este fenómeno puede asociarse con consecuencias psicológicas como baja

autoestima, desesperanza, depresión, ansiedad y riesgo suicida (NEYRA CASTILLA, 2021). La depresión y la ansiedad representan problemas relevantes de salud mental a escala mundial y pueden asociarse con alteraciones del sueño, menor rendimiento y reducción de la actividad física (ABD-ALRAZAQ et al., 2023; MAGGI et al., 2022).

En Paraguay, un estudio realizado durante la pandemia de COVID-19 sobre las consultas de niños y adolescentes encontró que el cambio conductual representó el 40 % de los motivos de consulta, seguido de la autoagresividad (27 %) y la agresividad o irritabilidad (22 %). Además, el 73 % de la población estudiada contaba con un diagnóstico psiquiátrico (MAGGI et al., 2022).

Las alteraciones conductuales que no reciben atención oportuna pueden asociarse con conductas autolesivas, como cortarse, quemarse, golpearse, arañarse o arrancarse el cabello. También pueden presentarse síntomas físicos, como dolor torácico y cefaleas, que motivan consultas en los servicios de urgencias pediátricas y requieren una evaluación clínica adecuada para descartar causas orgánicas y determinar la necesidad de atención especializada en salud mental (MAGGI et al., 2022). Las causas de las conductas autolesivas en adolescentes son complejas y pueden involucrar factores genéticos, biológicos, psicológicos, fisiológicos, sociales y culturales, entre otros.

Además, se ha observado una comorbilidad frecuente entre los trastornos del estado de ánimo y los trastornos por consumo de sustancias. Las personas con trastorno depresivo mayor presentan una mayor probabilidad de desarrollar trastornos por consumo de sustancias, lo que evidencia la importancia de abordar ambas condiciones de manera integral (IBÁÑEZ et al., 2020). Asimismo, el tiempo sedentario dedicado al uso recreativo de pantallas se ha relacionado con síntomas depresivos y malestar psicológico, lo que refuerza la necesidad de promover hábitos saludables durante la adolescencia (ANDERMO et al., 2020).

La evidencia científica sugiere que determinadas intervenciones pueden fortalecer la salud mental de los adolescentes. Entre ellas, la actividad física en el ámbito escolar puede contribuir a reducir la ansiedad y favorecer la resiliencia, el bienestar y la salud mental positiva. Asimismo, las intervenciones basadas en yoga y atención plena pueden contribuir a mejorar los síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes. El apoyo familiar, las redes sociales positivas y el acceso oportuno a servicios de salud mental adecuados también desempeñan un papel importante en la prevención y el abordaje de estos problemas (ANDERMO et al., 2020; BAZZANO et al., 2022).

En este contexto, resulta fundamental investigar la salud mental de los adolescentes desde una perspectiva integral, considerando tanto los hábitos de vida como las dificultades emocionales y conductuales, así como los factores protectores asociados a la resiliencia. La identificación de estas características puede contribuir a una mejor comprensión de las necesidades de salud de esta población y proporcionar información relevante para el desarrollo de estrategias de prevención y promoción de la salud mental en el ámbito escolar.

Por lo tanto, el presente estudio tuvo como objetivo general describir los hábitos saludables, las capacidades y dificultades, evaluadas mediante el Cuestionario de Capacidades y Dificultades (SDQ), y la resiliencia, medida a través del Cuestionario de Medida de Resiliencia para Niños y Jóvenes – Revisado (CYRM-R), en adolescentes de 14 a 18 años de una institución pública del Departamento Central, Paraguay.

Como objetivos específicos, se propuso describir el perfil sociodemográfico de los adolescentes participantes, considerando la edad, el sexo, la procedencia y la escolaridad; describir sus hábitos de salud, incluidos el uso de internet, la práctica de actividad física, las horas de sueño y la alimentación; identificar los síntomas emocionales y los problemas conductuales mediante la aplicación del SDQ; e identificar las características de resiliencia de los participantes mediante el CYRM-R.

MÉTODOS

Se realizó un estudio observacional, descriptivo, con componente analítico, de corte transversal y recolección prospectiva de datos, en adolescentes de 14 a 18 años del Colegio Nacional Mariscal Estigarribia, ubicado en San Lorenzo, barrio Reducto, Departamento Central, Paraguay, durante noviembre de 2024. La población de referencia estuvo constituida por 290 estudiantes y se estableció una muestra de 183 participantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, de casos consecutivos. Se incluyeron adolescentes que cumplieran con el rango de edad establecido, estaban presentes durante la recolección de datos y contaban con el consentimiento y el asentimiento correspondientes. Se excluyeron aquellos con dificultades de comunicación que impidieran responder adecuadamente los cuestionarios.

La recolección de datos se realizó previa autorización de las autoridades de la institución educativa y comunicación a los padres o tutores. Se aplicó un cuestionario elaborado por el equipo investigador para recopilar información sociodemográfica, familiar y sobre hábitos saludables, incluidos el uso de internet, la actividad física, la alimentación y el sueño. Además,

se utilizaron el Cuestionario de Capacidades y Dificultades (SDQ), que evalúa síntomas emocionales, problemas de conducta, hiperactividad, dificultades con los compañeros y conducta prosocial, y el Cuestionario de Medición de la Resiliencia para Niños y Jóvenes, versión revisada (CYRM-R), que explora recursos individuales, relacionales y contextuales de resiliencia. Los datos se organizaron en Microsoft Excel y se analizaron mediante el programa SPSS, versión 21. Se aplicó estadística descriptiva; las variables cuantitativas se resumieron mediante medias y desviaciones estándar o medianas, según su distribución, y las cualitativas mediante frecuencias y porcentajes. También se calcularon las puntuaciones totales y por dimensiones de los instrumentos utilizados.

La investigación respetó los principios éticos de autonomía, justicia, beneficencia y no maleficencia. Se contempló la participación voluntaria, la obtención del consentimiento informado y del asentimiento correspondientes, así como la codificación de los datos para preservar la confidencialidad y el anonimato. Se procuró minimizar los posibles inconvenientes para los participantes y garantizar un trato equitativo. El protocolo fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética en Investigación correspondiente.

RESULTADOS

6

Se incluyeron al estudio 183 alumnos del Colegio Nacional Mariscal Estigarribia de la ciudad de San Lorenzo durante el periodo de noviembre del 2024, con un promedio de edad de $15,66 \pm 1,3$ años con un mínimo de 14 años y un máximo de 18 años, 57,9% correspondientes al sexo masculino y 52% en el nivel medio. 84.2% procedentes de la ciudad de San Lorenzo. 60.7% convive con ambos padres. Otros datos demográficos se observan en la Tabla 1.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes del Colegio Nacional Mariscal Estigarribia, noviembre de 2024 (n = 183)

Variable	Categoría	n	%
Edad (años)	Média $\pm$ DE	15,66 $\pm$ 1,33	—
Sexo	Masculino	106	57,9
	Femenino	77	42,1
Grado escolar	Octavo grado	46	25,1

	Noveno grado	42	23,0
	Primer año	42	23,0
	Segundo año	19	10,4
	Tercer año	34	18,6
Ciudad de residencia	San Lorenzo	154	84,2
	Capiatá	20	10,9
	Ñemby	9	4,9
Convivencia familiar	Ambos padres	111	60,7
	Sólo la madre	55	30,1
	Otros	14	7,7
	Solo el padre	3	1,5
Nível educativo del padre	Secundária	77	42,1
	Universitária	69	37,7
	Primária	37	20,2
Nivel educativo de la madre	Universitária	85	46,4
	Secundária	70	38,3
	Primária	28	15,3

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados en noviembre de 2024.

En relación con los hábitos de los adolescentes se reportó que el 71,0% duerme entre 6 y 8 horas diarias, el 46,4% practica algún deporte, 89% realiza entre 3 a 5 comidas diarias y el 99,6% tiene acceso a internet de forma diaria. Tabla 2.

Tabla 2. Hábitos de los adolescentes del Colegio Nacional Mariscal Estigarribia, noviembre de 2024 (n = 183)

Variable	Categoría	n	%
Uso de internet	Sí	182	99,4
	No	1	0,6
Práctica de deportes	Sí	85	46,4
	No	70	38,3
Número de comidas diárias	De 3 a 5 comidas	163	89,0
	De 1 a 2 comidas	13	7,1
	Más de 5 comidas	7	3,9
Horas de sueño diarias	De 6 a 8 horas	130	71,0

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados en noviembre de 2024.

Se analizaron otras características de los hábitos de los adolescentes encuestados donde se observó sobre el uso de internet que el 54,1% de los de los encuestados utilizan Internet para actividades escolares, mientras que el 47% la utiliza para otro tipo de entretenimientos. El 77,0% de los adolescentes reportan que sus padres o cuidadores supervisan su uso de Internet de forma diaria. 78,1% tiene acceso a Internet durante la noche. En cuanto a las horas de uso diario de internet se encuentran cifras de 65,4% para 1 a 6 horas diarias y 34,6% para más de 6 horas diarias. Tabla 3.

Tabla 3. Características del uso de internet de los estudiantes del Colegio Nacional Mariscal Estigarribia, noviembre de 2024 (n = 183)

Variable	Categoría	n	%
Propósito del uso de internet	Estudio	99	54,1
	Juegos	56	30,6

	Otros entretenimientos	86	47,0
	Redes sociales	56	30,6
Supervisión parental	Sí	141	77,0
	No	42	23,0
Horas diárias de uso de internet	Más de 6 horas	63	34,6
	De 1 a 3 horas	60	32,7
	De 4 a 6 horas	60	32,7
Acceso nocturno a internet	Sí	143	78,1
	No	40	21,9

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados en noviembre de 2024.

El 71,0% reportó dormir entre 6 y 8 horas diarias. Un 26,2% señaló dormir más de 8 horas, mientras que solo el 2,7% duerme menos de 6 horas al día. El 70,5% reportó una calidad de sueño buena o muy buena. Tabla 4.

Tabla 4. Características del sueño de los estudiantes del Colegio Nacional Mariscal Estigarribia, noviembre de 2024 (n = 183)

Variable	Categoría	n	%
Horas diarias de sueño	De 6 a 8 horas	130	71,0
	Más de 8 horas	48	26,2
	Menos de 6 horas	5	2,7
Calidad del sueño	Buena	66	36,1
	Muy buena	63	34,4
	Regular	48	26,2
	Mala	6	3,3

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados en noviembre de 2024.

Aplicando el cuestionario SDQ el 66,1% no presentaron problemas conductuales, mientras que el 33,9 presentaron algunos desajustes conductuales. 21,3% en el rango clínico. El 39,3% presentó problemas emocionales, 22,4% de los participantes en el límite y el 16,9% en el rango clínico. El 53,0% de los adolescentes evaluados se encuentran en el rango normal en la subescala de hiperactividad y 31,7% está en el rango clínico. El 47,5% de los adolescentes se encuentra en el rango clínico de problemas con los pares, esta subescala muestra la mayor proporción de dificultades clínicas. El 84,7% se encuentra en el rango normal de conducta prosocial. Al realizar el análisis de la escala SDQ Total el 77,0% de los adolescentes evaluados se encuentran en el rango clínico, solo el 17,5% está en el rango límite y un 5,5% en el rango normal. Tabla 5.

Tabla 5. Resultados del cuestionario SDQ según subescalas e interpretación general en estudiantes del Colegio Nacional Mariscal Estigarribia, noviembre de 2024 (n = 183)

Dimensión	Categoría	n	%
Problemas conductuales	Normal	121	66,1
	Clínico	39	21,3
	Límite	23	12,6
Problemas emocionales	Normal	111	60,7
	Límite	41	22,4
	Clínico	31	16,9
Hiperactividad	Normal	97	53,0
	Clínico	58	31,7
	Límite	28	15,3
Problemas con los pares	Clínico	87	47,5
	Límite	71	38,8
	Normal	25	13,7
Conducta prosocial	Normal	155	84,7
	Clínico	18	9,8

	Límite	10	5,5
Interpretación general del SDQ	Clínico	141	77,0
	Límite	32	17,5
	Normal	10	5,5

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados en noviembre de 2024.

Aplicando el cuestionario CYRM-R de resiliencia el 78,1% de los adolescentes de la institución estudiada presenta una resiliencia moderada (78,1%), mientras que el 21,9% mostró una resiliencia alta. No se identificaron casos con resiliencia baja. Tabla 6.

Tabla 6. Nivel de resiliencia según el cuestionario CYRM-R en estudiantes del Colegio Nacional Mariscal Estigarribia, noviembre de 2024 (n = 183)

Categoría de resiliencia	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Moderada	143	78,1
Alta	40	21,9
Baja	0	0,0
Total	183	100,0

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados en noviembre de 2024.

DISCUSIÓN

Al analizar los hábitos saludables, se observó que el 46,4 % de los participantes refirió practicar deportes, mientras que el 38,3 % indicó no hacerlo. Estos resultados deben interpretarse considerando que la información disponible no permite clasificar a todos los participantes. La actividad física constituye un factor potencialmente favorable para la salud mental y el bienestar de niños y adolescentes. En este sentido, Andermo et al. (2020) identificaron beneficios potenciales de las intervenciones de actividad física realizadas en el ámbito escolar sobre distintos indicadores de salud mental. Asimismo, Fossati et al. (2021) describieron una

relación recíproca entre el ejercicio físico y la salud mental, lo que respalda la importancia de promover oportunidades para la actividad física en las instituciones educativas.

En relación con los hábitos alimentarios, el 89,0 % de los adolescentes refirió realizar entre tres y cinco comidas diarias, mientras que el 7,1 % indicó consumir entre una y dos comidas y el 3,9 %, más de cinco. Aunque la frecuencia de las comidas permite describir el patrón alimentario de los participantes, no constituye por sí sola un indicador directo de alteraciones de la salud mental. Cain et al. (2022) estudiaron la asociación entre la inseguridad alimentaria y los resultados de salud mental en padres e hijos, lo que destaca la importancia de considerar el contexto alimentario y socioeconómico al investigar el bienestar psicológico. Sin embargo, en el presente estudio no se analizaron asociaciones entre la frecuencia de las comidas y las puntuaciones del SDQ, por lo que no es posible establecer una relación entre estas variables.

Respecto al sueño y al uso de internet, el 71,0 % de los participantes informó dormir entre seis y ocho horas diarias, mientras que el 26,2 % dormía más de ocho horas y el 2,7 %, menos de seis horas. A pesar de que la mayoría se encontraba en la categoría de seis a ocho horas, el 99,4 % utilizaba internet y el 78,1 % refirió acceder a este durante la noche. Además, el 34,6 % manifestó utilizar internet durante más de seis horas al día. Estos resultados evidencian la presencia frecuente de conectividad digital y acceso nocturno entre los adolescentes estudiados. Kokka et al. (2021) identificaron una asociación entre el uso problemático de internet y las alteraciones del sueño en adolescentes, mientras que Twenge y Campbell (2018) describieron una asociación entre un mayor tiempo de pantalla y menores niveles de bienestar psicológico en niños y adolescentes. No obstante, debido al diseño transversal y a la ausencia de análisis de asociación entre estas variables en el presente estudio, no puede afirmarse que el uso de internet haya ocasionado alteraciones del sueño o dificultades emocionales en los participantes.

En cuanto a las capacidades y dificultades evaluadas mediante el SDQ, la interpretación general mostró que el 77,0 % de los adolescentes se encontraba en la categoría clínica, el 17,5 % en la categoría límite y el 5,5 % en la categoría normal. En las subescalas, el 21,3 % presentó una clasificación clínica en problemas conductuales, el 16,9 % en problemas emocionales y el 31,7 % en hiperactividad. La dimensión de problemas con los pares presentó la mayor proporción de participantes en la categoría clínica, con un 47,5 %, mientras que el 38,8 % se ubicó en la categoría límite. Por su parte, el 84,7 % presentó una clasificación normal en conducta prosocial.

Estos hallazgos indican una importante frecuencia de resultados de cribado que sugieren dificultades emocionales, conductuales y, especialmente, de interacción con los pares en la población estudiada. En términos descriptivos, aproximadamente uno de cada cinco adolescentes presentó una clasificación clínica en problemas conductuales, uno de cada seis en problemas emocionales y casi uno de cada tres en hiperactividad. Sin embargo, estas categorías no constituyen diagnósticos clínicos confirmados, sino resultados obtenidos mediante el instrumento de evaluación. La literatura señala que las experiencias adversas y el maltrato durante la infancia pueden relacionarse con conductas autolesivas no suicidas en determinados grupos de adolescentes, especialmente aquellos con trastornos depresivos (XIE et al., 2024). No obstante, el presente estudio no evaluó directamente estas conductas ni permite establecer que estén presentes en los participantes. En conjunto, los resultados respaldan la importancia de promover estrategias escolares de prevención, detección temprana y apoyo psicosocial, con especial atención a las relaciones interpersonales y al bienestar emocional.

En relación con la resiliencia, el 78,1 % de los participantes presentó un nivel moderado, mientras que el 21,9 % alcanzó un nivel alto; no se registraron participantes en la categoría baja. Estos resultados sugieren que, según la clasificación aplicada al CYRM-R, la mayoría de los adolescentes contaba con recursos de resiliencia de nivel moderado. No obstante, la interpretación de estos resultados debe considerar los criterios de puntuación empleados y las características socioculturales de la población estudiada. Renwick et al. (2022) destacan la diversidad de conceptualizaciones de la salud mental positiva y el bienestar infantil y adolescente, lo que refuerza la importancia de considerar los contextos personales, familiares y sociales al interpretar estos constructos. Aunque los resultados son favorables en cuanto a la ausencia de participantes clasificados en el nivel bajo, no permiten concluir por sí solos que todos los adolescentes dispongan de recursos protectores suficientes frente a situaciones adversas.

Este estudio presenta limitaciones que deben tenerse en cuenta al interpretar los resultados. En primer lugar, el diseño transversal no permite establecer relaciones causales entre los hábitos saludables, las dificultades emocionales y conductuales y la resiliencia. En segundo lugar, la información se obtuvo mediante cuestionarios autoadministrados, por lo que las respuestas pueden estar sujetas a sesgos de recuerdo, deseabilidad social y percepción subjetiva. Asimismo, la muestra procedió de una sola institución educativa, lo que limita la generalización de los hallazgos a otros grupos de adolescentes. Por otra parte, el cuestionario sobre hábitos

saludables fue elaborado específicamente para esta investigación y no contaba con una validación formal, circunstancia que limita la precisión de las mediciones y la posibilidad de establecer comparaciones o asociaciones sólidas entre variables. En cambio, el SDQ y el CYRM-R son instrumentos estandarizados cuya interpretación debe ajustarse a sus procedimientos de aplicación y puntuación. A pesar de estas limitaciones, los resultados proporcionan información relevante sobre los hábitos de salud, las dificultades identificadas mediante el SDQ y los niveles de resiliencia de los adolescentes estudiados, y constituyen un punto de partida para futuras investigaciones con muestras más amplias y diversos contextos educativos.

CONCLUSIÓN

La mayoría de los adolescentes presentó hábitos relacionados con el cuidado de la salud, aunque se identificaron aspectos que requieren atención, como la práctica de actividad física y el uso prolongado y nocturno de internet.

Según el cuestionario SDQ, el 77,0 % de los participantes se ubicó en la categoría clínica de la interpretación general. Destacaron los resultados en problemas con los pares (47,5 %) e hiperactividad (31,7 %). Por otro lado, el 84,7 % presentó una clasificación normal en conducta prosocial, lo que constituye un aspecto favorable. Cabe destacar que estos resultados son indicativos de posibles dificultades y no equivalen a diagnósticos clínicos confirmados.

En cuanto a la resiliencia, el 78,1 % presentó un nivel moderado y el 21,9 % un nivel alto, sin participantes clasificados en el nivel bajo. Estos hallazgos sugieren la presencia de recursos que podrían contribuir al afrontamiento de situaciones adversas.

En conclusión, se destaca la importancia de promover hábitos saludables, fortalecer la resiliencia y desarrollar estrategias escolares de prevención y detección temprana de dificultades emocionales y sociales, con la participación de las familias y los servicios de salud. Se recomienda realizar futuras investigaciones con muestras más amplias para profundizar en la relación entre los hábitos saludables, las dificultades psicológicas y la resiliencia durante la adolescencia.

REFERENCIAS

ABD-ALRAZAQ, A. et al. Wearable artificial intelligence for anxiety and depression: scoping review. *Journal of Medical Internet Research*, v. 25, e42672, 2023. DOI: <https://doi.org/10.2196/42672>.

ANDERMO, S. et al. School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, v. 6, n. 1, art. 25, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>.

BAZZANO, A. N. et al. Effect of yoga and mindfulness intervention on symptoms of anxiety and depression in young adolescents attending middle school: a pragmatic community-based cluster randomized controlled trial in a racially diverse urban setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 19, art. 12076, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph191912076>.

CAIN, K. S. et al. Association of food insecurity with mental health outcomes in parents and children. *Academic Pediatrics*, v. 22, n. 7, p. 1105-1111, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.acap.2022.04.010>.

FOSSATI, C. et al. Physical exercise and mental health: the routes of a reciprocal relation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 23, art. 12364, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph182312364>.

FREȚIAN, A. M. et al. The long-term effectiveness of interventions addressing mental health literacy and stigma of mental illness in children and adolescents: systematic review and meta-analysis. *International Journal of Public Health*, v. 66, art. 1604072, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/ijph.2021.1604072>.

HUDSON, J. L. et al. Interventions for young children's mental health: a review of reviews. *Clinical Child and Family Psychology Review*, v. 26, n. 3, p. 593-641, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00443-6>.

IBÁÑEZ, C. et al. Trastornos del ánimo y trastornos por uso de sustancias: una comorbilidad compleja y frecuente. *Revista Médica Clínica Las Condes*, v. 31, n. 2, p. 174-182, 2020. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0716864020300201>. Acesso em: 10 out. 2026.

KOKKA, I. et al. Exploring the effects of problematic internet use on adolescent sleep: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 2, art. 760, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18020760>.

MAGGI, C. et al. Epidemiología del trastorno mental en población infantojuvenil en pandemia. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, v. 20, n. 3, p. 36-44, 2022. DOI: <https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2022.020.03.36>.

NEYRA CASTILLA, O. M. Cyberbullying: el acoso escolar en el ciberespacio e implicancias psicológicas. *Hamut'ay*, v. 8, n. 1, p. 67, 2021. DOI: <https://doi.org/10.21503/hamu.v8i1.2238>.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *La salud mental de los adolescentes*. Ginebra: OMS, [s. d.]b. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 10 out. 2026.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Ginebra: OMS, [s. d.]a. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 10 out. 2026.

PARAGUAY. Ministerio de Educación y Ciencias. *Resolución MEC: prevención de situaciones de maltrato para el ámbito educativo*. Asunción: MEC, [s. d.]. Disponível em: https://www.mec.gov.py/cms_v2/adjuntos/19894?1685965018. Acesso em: 10 out. 2026.

RENEWICK, L. et al. Conceptualisations of positive mental health and wellbeing among children and adolescents in low- and middle-income countries: a systematic review and narrative synthesis. *Health Expectations*, v. 25, n. 1, p. 61–79, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1111/hex.13407>.

TWENGE, J. M.; CAMPBELL, W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, v. 12, p. 271–283, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>.

XIE, X. et al. The relationship between childhood maltreatment and non-suicidal self-injury in adolescents with depressive disorders. *Psychiatry Research*, v. 331, art. 115638, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115638>.