



Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO
Tecnologías de apoyo para la Inclusión Educativa



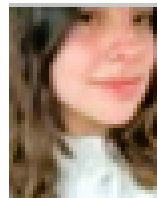
REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

LA INFLUENCIA DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN EN LOS ADOLESCENTES: UN VISTAZO A LA CRISIS DEL SUICIDIO

Nayeli Catalina Alvarez Tacuri



Mi nombre es **Nayeli Catalina Alvarez Tacuri**, tengo 16 años y estudio el segundo año de bachillerato en la Unidad Educativa Fiscomisional Sor Teresa Valsé. En mis tiempos libres me gusta leer acerca de casos de criminología, escuchar podcast, escuchar música, bailar y entrenar crossfit. En la universidad me gustaría estudiar odontología o criminalística.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal analizar la relación entre la ansiedad, la depresión y el suicidio en adolescentes.

Para ello, se llevó a cabo un estudio exhaustivo que incluyó revisión de literatura científica, análisis VIII Congreso Internacional de psicología y educación [1].

En cuanto a la metodología utilizada, se recopilaron datos de diversas fuentes, tales como estudios científicos previos, informes estadísticos y artículos psicológicos. Estos datos fueron analizados y comparados para identificar patrones y tendencias relacionadas con “la

ansiedad, la depresión y el suicidio en esta población” [2]. Los resultados principales revelaron una conexión significativa entre la ansiedad y la depresión en los adolescentes. Se encontró que aquellos que experimentaban altos niveles de ansiedad tenían más probabilidades de desarrollar síntomas depresivos, lo que aumentaba “el riesgo de ideación suicida”.

Además, se demostró que la falta de apoyo emocional y el acceso limitado a los servicios de salud mental fueron factores que contribuyeron a esta problemática [3].

Palabras clave: adolescencia, depresión, suicidio, ideas suicidas

Explicación del tema

“La adolescencia es una etapa del desarrollo humano que se sitúa entre la infancia y la edad adulta. Es un periodo de transición en el que ocurren cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales importantes”. Aunque no existe un consenso exacto sobre la duración precisa de la adolescencia, suele abarcar desde los 10 hasta los 19 años. Durante la adolescencia, los jóvenes experimentan transformaciones físicas significativas, como “el desarrollo de características sexuales secundarias y el crecimiento” Unitec [4].

Desde el punto de vista emocional, la adolescencia se caracteriza por la búsqueda de identidad y autonomía. Los adolescentes exploran diferentes roles y valores, cuestionan las normas establecidas y experimentan una amplia gama de emociones intensas.

Algunos adolescentes se ven afectados por una abrumadora carga de depresión que los lleva a considerar el suicidio como una salida a sus problemas. Este artículo aborda la preocupante influencia de la depresión en los adolescentes y explora posibles formas de abordar esta crisis.

La depresión en la adolescencia es un trastorno mental que afecta el estado de ánimo y el funcionamiento emocional de los jóvenes. Se caracteriza por una “tristeza persistente, pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban, cambios en el apetito y el sueño, falta de energía y sentimientos de desesperanza y desvalorización [5].

Los adolescentes pueden experimentar episodios depresivos de diferentes intensidades, que pueden durar semanas o incluso meses. La depresión en esta etapa de la vida puede ser especialmente complicada, ya que los cambios hormonales y emocionales propios de la adolescencia pueden dificultar la identificación y el manejo de los síntomas depresivos [4].

“El problema es que muchas veces ese problema de salud mental no está diagnosticado. Se estima que una persona con depresión tiene un riesgo de suicidio 21 veces superior al de la población general. De ahí la necesidad de prevenir eficazmente la depresión con lo que prevendríamos eficazmente el suicidio” [6].

Las causas de la depresión en la adolescencia son multifactoriales y pueden incluir factores biológicos, genéticos, ambientales y psicológicos. Los adolescentes pueden estar expuestos a situaciones estresantes, como familiares, dificultades académicas, problemas de bullying o conflictos sociales, que pueden desencadenar o contribuir al desarrollo de la depresión.

Es importante destacar que la depresión en la adolescencia no debe pasar como una “etapa normal” o simplemente como “tristeza adolescente”. Es un trastorno de salud mental legítimo que requiere atención y tratamiento adecuado. Sin tratamiento, la depresión puede tener “un impacto significativo en la vida de los adolescentes” [7], algunos de los casos pueden ser, bajo rendimiento académico, dificultad en las relaciones sociales, deterioro de la salud física y malestar general.

Es fundamental que los adolescentes que experimenten síntomas depresivos busquen ayuda profesional. Los tratamientos para la depresión en la adolescencia son variados y pueden incluir terapia psicológica, como la terapia cognitivo-conductual, y en algunos casos, medicación recetada por un médico especializado en salud mental.

La detección temprana y el apoyo adecuado son fundamentales para ayudar a los adolescentes a superar la depresión y mejorar su bienestar emocional. Además, es esencial crear conciencia sobre la importancia de la salud mental en la adolescencia y promover entornos de apoyo que ayuden a prevenir y abordar la depresión de manera efectiva.

La ansiedad en la adolescencia es un trastorno emocional que se caracteriza por la presencia de preocupación intensa y persistente, miedo excesivo y malestar generalizado. Los adolescentes que experimentan ansiedad pueden sentir una sensación constante de tensión, nerviosismo y confusión, lo que puede alterar su vida diaria y su funcionamiento social, académico y familiar.

La ansiedad en la adolescencia puede manifestarse de diferentes formas, como trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, fobias específicas, trastorno de ansiedad social o trastorno de estrés post-traumático. Cada uno de estos trastornos tiene características y síntomas específicos, pero todos comparten

la experiencia de una ansiedad excesiva y desproporcionada en relación con la situación [7].

Los factores que contribuyen al desarrollo de la ansiedad son diversos. Pueden incluir predisposición genética, factores ambientales, como experiencias traumáticas o estresantes, cambios hormonales propios de la adolescencia, cambios en las relaciones sociales y presiones académicas.

Es importante destacar que la ansiedad en la adolescencia no debe verse como algo normal o pasajero. Si no se trata adecuadamente, la ansiedad puede tener un impacto significativo en la vida de los adolescentes como en, su autoestima, rendimiento académico, relaciones sociales y bienestar emocional.

Como se señaló, el tratamiento de la ansiedad en la adolescencia generalmente involucra una combinación de terapia psicológica y en algunos casos, medicación recetada por un médico especializado en salud mental. La terapia puede ayudar a los adolescentes a “identificar y cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que contribuyen a la ansiedad,” así como a desarrollar estrategias de afrontamiento efectivo [8].

Factores contribuyentes

Varios factores pueden contribuir al desarrollo de la ansiedad y la depresión en los adolescentes. Las presiones académicas, los conflictos familiares, los problemas de relación, el acoso escolar y la exposición a las redes sociales pueden desempeñar un papel significativo. Además, la genética, los desequilibrios químicos en el cerebro y los antecedentes familiares de enfermedades mentales también pueden aumentar el riesgo.

El papel de la sociedad

La sociedad en la que vivimos también puede desempeñar un papel en la influencia de la ansiedad y la depresión en los adolescentes. La presión por encajar, los estándares de belleza irreales, la falta de educación sobre salud mental y el estigma asociado, pueden dificultar que los adolescentes busquen el apoyo que necesitan. El suicidio es un tema sumamente delicado y preocupante, especialmente cuando se relaciona con la depresión y la ansiedad en adolescentes. La depresión y la ansiedad son trastornos de salud mental que afectan profundamente la vida de los adolescentes, y

en casos graves, pueden aumentar el “riesgo de pensamientos y comportamientos suicidas”, esto puede quedarse solo en ideas o en el peor de los casos el adolescente podría quitarse la vida, por lo cual es necesario estar muy pendiente de los comportamientos del mismo. Cuando la depresión y la ansiedad no se tratan adecuadamente, pueden empeorar y generar una sensación abrumadora de desesperanza y desesperación. Esto puede llevar a pensamientos suicidas, ya que ven el suicidio como una forma de escapar del dolor y el sufrimiento que experimentan. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “el suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años a nivel mundial”. Es crucial que los adolescentes que presenten síntomas de depresión y ansiedad reciban apoyo y tratamiento adecuado. La intervención temprana puede marcar la diferencia en la prevención del suicidio. MisionesOnline [8].

La importancia de la detección temprana y la intervención:

La detección temprana y la intervención son cruciales para abordar la ansiedad y la depresión en los adolescentes. Los padres, educadores y profesionales de la salud deben estar atentos a los signos de malestar emocional, cambios en el comportamiento, aislamiento social y expresiones de desesperación. Es fundamental proporcionar un entorno de apoyo, fomentar el diálogo abierto sobre la salud mental y conectar a los adolescentes con los recursos adecuados, como terapia y apoyo psicológico.

Enfocándonos en el tema y en cómo se relacionan cada uno de los casos, se puede mencionar que los síntomas se van manifestando paso a paso sin recibir la debida atención y pasando desapercibidos. Las personas que experimentan esta situación generalmente no muestran la gravedad de sus síntomas al presentarse ante la sociedad como individuos sociables. Sin embargo, en su interior, experimentan numerosos síntomas de ansiedad que, con el tiempo, tienden a agravarse, llevándolos a un estado de depresión donde se sienten atrapadas. Estos síntomas mencionados anteriormente van empeorando progresivamente su calidad de vida diaria.

Es muy importante tener una buena comunicación con los seres más cercanos y, mejor aún, acudir con un

profesional de la salud mental el cual, mediante una guía de terapia, ayudará a enfrentar cada uno de estos síntomas. Si no se llega a acudir a esta ayuda profesional, las personas empeoran su grado de ansiedad y depresión llevándolas al extremo de tener pensamientos suicidas.

Relación entre depresión y suicidio

La depresión es un fenómeno complejo, en ella, se asocian sentimientos de desesperanza, vacío, culpabilidad, irritabilidad, falta de capacidad para sentir placer, problemas de sueño, entre otros, lo que puede llevar a cansancio, disminución de la capacidad de pensar con claridad y pensamientos de muerte recurrentes. Todo esto, pudiendo desembocar en planes de suicidio. Precisamente, la desesperanza (falta de perspectivas de futuro), es un factor clave a tener en cuenta, pues es lo que dificulta a la persona a encontrar una solución a sus conflictos. Si a esto le unimos sumamos la falta de claridad para pensar y buscar alternativas, junto con la invasión del sentimiento de desesperanza, el resultado es una persona susceptible a pensar recurrentemente en la idea de la muerte. De este modo, con la idea de acabar con el sufrimiento, aparece la idea del suicidio, convirtiendo a la depresión en un peligro potencial. Por ello, se vuelve necesario hablar de prevención y tratamiento en depresión.

Conclusiones

La ansiedad y la depresión pueden tener un impacto devastador en los adolescentes, llevándolos a considerar el suicidio como una salida. Es fundamental que los adolescentes que presenten síntomas de ansiedad y de-

presión reciban un tratamiento adecuado. La detección temprana y el respaldo adecuado son esenciales para ayudar a los adolescentes a superar estos trastornos y mejorar su bienestar emocional. Además, la prevención del suicidio en adolescentes es de vital importancia. La intervención temprana, el apoyo emocional y la concienciación sobre la importancia de la salud mental en la adolescencia son elementos clave en la prevención. Es fundamental trabajar juntos como sociedad para abordar la ansiedad, la depresión y el suicidio en los adolescentes.

Promover una cultura de comprensión, apoyo y acceso a los recursos necesarios puede marcar la diferencia en la vida de los jóvenes y ayudar a enfrentar los desafíos emocionales de la adolescencia de manera saludable y constructiva.

Referencias

- [1] Redacción nacional geographic. (2010). *Mariposa monarca: cuando la fama no es suficiente*. –NationalGeographic. [En línea]. Disponible en <https://shorturl.at/svAV0>
- [2] World Wildlife Fund. (2013). *¿Quiénes somos?*. World Wildlife Fund. [En línea]. Disponible en <https://shorturl.at/yE378>
- [3] Brenner, L. (2006). Áreas naturales protegidas y ecoturismo: el caso de la Reserva de la Biosfera Mariposa Monarca, México. *Relaciones. Estudios de Historia y Sociedad*, XXVII (105), 237-265.
- [4] Daly, N. (2022). *Las mariposas monarca son ahora una especie en peligro de extinción*. NationalGeographic. [En línea]. Disponible en <https://shorturl.at/xNUY1>