



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



Cátedra UNESCO
Tecnologías de apoyo para
la Inclusión Educativa



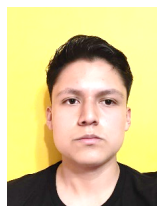
REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

PREVALENCIA DE LA DEPRESIÓN POSPANDEMIA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL LA SALLE

Fausto Josue Moretta Narvaez



Mi nombre es **Fausto Josue Moretta Narvaez**. Tengo 17 años soy oriundo de la ciudad de Azogues provincia del Cañar y estudio el tercer año de BGU de la Unidad Educativa Fiscomisional La Salle. Me gusta jugar videojuegos y ser muy pulcro. Quiero estudiar Odontología en la Universidad.

Resumen

La pandemia COVID-19 dejó secuelas nefastas en los estados de salud mental de los estudiantes de bachillerato del colegio La Salle. Se ha elegido a este grupo por las características psicofisiológicas de dicha etapa del desarrollo humano denominada adolescencia, la misma que se define como un proceso de transición y cambio en el ciclo vital ofreciendo una ventana para crecer, no solo en dimensiones físicas sino también en las competencias cognoscitivas y sociales. Este trabajo intenta encontrar respuesta a una serie de preguntas tales como: ¿cuál es el estado de salud mental de los estudiantes de bachillerato de la Salle en la etapa pospandemia?,

¿cómo incide la depresión de los adolescentes en el rendimiento académico y en las relaciones interpersonales?, ¿qué propuesta de intervención psicológica favorece la rehabilitación de los estados depresivos en los estudiantes de bachillerato?

Para cumplir los objetivos de esta investigación, buscamos: identificar el estado de salud mental de los estudiantes de bachillerato de la Salle en la etapa pospandemia, determinar la incidencia de la depresión de los adolescentes en el rendimiento académico y en las relaciones interpersonales y elaborar una propuesta de intervención psicológica que favorezca la rehabili-

tación de los estados depresivos en los estudiantes. De ahí que se haya considerado el enfoque cuantitativo de investigación, el diseño cuasi experimental y la técnica de recolección de datos con su respectivo instrumento que es la encuesta a través de la herramienta de Google Forms. Así, se pudo observar que el 87 % de los encuestados son varones y que el 13 % son mujeres; que en general que el 77,9 % de los encuestados se siente triste pero ninguno ha reconocido estar de acuerdo con el suicidio. Se puede concluir que el estado en el que están los adolescentes de bachillerato de la unidad Educativa Fiscomisional La Salle, es una depresión moderada tirando a grave.

Palabras clave: depresión, ansiedad, covid-19, pandemia, salud mental

Explicación del tema

Esta investigación trata de profundizar los conflictos psicosociales y de salud mental más frecuentes en la actualidad como secuela de la pandemia COVID-19. Para ello, se delimitó el objeto de estudio teniendo en cuenta las siguientes consideraciones: está enfocado en las problemáticas que presentan los adolescentes, vinculadas a la depresión dentro de la Unidad Educativa Fiscomisional La Salle.

Los trastornos de ansiedad son múltiples y se han abordado, entre otros, en los trabajos del Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). La depresión se manifiesta indistintamente de la edad, el sexo, el estado socio económico y puede presentarse con síntomas primarios que no abarcan cambios en el estado de ánimo e inclusive no cambian la función cognitiva, por lo que no resulta difícil que cualquier individuo caiga en un estado depresivo [1].

Aunque estos estudios coinciden con que se trata de un síndrome caracterizado por “el miedo y la ansiedad excesivos y persistentes”, vale la pena enfatizar sobre la condición de “excesivo” y “persistente”, ya que el miedo y la ansiedad pueden ser respuestas fisiológicas de rutina en el desarrollo humano ante determinadas circunstancias. La clasificación de estos dependerá de la clase de objetos o situaciones que inducen el miedo, la ansiedad o las conductas evitativas, y según la cognición relacionada.

Debido a los criterios antes mencionados, los sín-

tomos depresivos son más frecuentes en adolescentes. Creer en estándares sociales cada vez más altos, hacer parte de familias disfuncionales, sufrir la pérdida de seres queridos, tener relaciones que no aportan al desarrollo, pueden ser situaciones que incluso lleven a un comportamiento autodestructivo.

La salud mental es de vital importancia para todos y en todo lugar. En el mundo, las necesidades de salud mental son altas, pero las respuestas son insuficientes e inadecuadas. En la actualidad, los jóvenes viven en un vecindario global, una red de interconexiones e interdependencias. Casi de inmediato tienen acceso a bienes, información, imágenes electrónicas, canciones, entretenimiento y modas.

Una buena forma de intervenir en la depresión será la técnica de aceptación y compromiso (ACT). Esta técnica está orientada a rescatar la capacidad de aceptación y proyección por medio de retos que emanan de los valores humanos. Aceptar, supone comprender la situación y asimilar críticamente lo pasado desde el presente, o sea lo del aquí y lo de ahora.

Guerri (2023), [2] propone seis procesos básicos que permiten a las personas re-contextualizar los eventos:

1. **Aceptación:** supone tener en cuenta los sentimientos dolorosos y las experiencias privadas sin cambiar su frecuencia y forma. Se trata de animar a la persona para que deje su lucha interna. Se les enseña qué hacer frente a la misma.
2. **Fusión cognitiva:** se le da forma, tamaño y color a las emociones o pensamientos negativos. Y se conecta con el presente.
3. **Autobservación:** se presta atención al yo que piensa, creyente, el que emite juicio, el que tiene fantasías frente al yo observador que se ocupa de la atención y la conciencia.
4. **Valores:** se habla del carácter de la persona frente a sus amigos y familiares.
5. **Acciones comprometidas:** se trazan objetivos concretos que sean consistentes con los valores y que permitan la plenitud humana y la adquisición de habilidades.
6. **Consejos vitales:** se explica la necesidad de comportarse conforme a los valores. Se asume

que el sufrimiento es algo normal. Se asume que hay más vida en momentos de dolor que de alegría.

Todas las personas tenemos sueños, algunos se alcanzan otros no, pero siempre vale la pena seguir soñando [2].

La adolescencia es un ciclo de vida muy importante en el que la depresión, ligada a episodios dolorosos, puede ser imperceptible e indicar un curso normal de crecimiento humano, pero en el fondo afectan a las actividades diarias.

Antecedentes

En el caso de la adolescencia, por ser un período crítico, en el que ocurren muchos cambios y exigencias adaptativas; el tránsito de la niñez a la adultez genera múltiples incertidumbres que la mente adolescente no siempre puede gestionar con inteligencia o de la mejor manera. A propósito, en el texto La Salud Mental: Perspectiva epidemiológica, [3] se señala que la adolescencia, por ser un período crítico, sujeto a constantes cambios en el desarrollo físico, psíquico y social del joven, así como en el contexto familiar en el que se desenvuelve, es vista como una época de peligro en la que tiene la capacidad de proporcionar la base para la aparición de signos, patologías y cambios de personalidad.

La depresión hoy en día se está haciendo muy común, pero no se la trata debidamente ya sea porque los adolescentes no saben cómo identificarla o porque no hablan de ello en su círculo social.

Justificación

Debido a la situación que se vivió por la pandemia, ha habido un incremento en la cantidad de adolescentes que manifiestan rasgos asociados a cuadros clínicos depresivos y de ansiedad. A partir de la realidad descrita con anterioridad, emerge las siguientes preguntas: ¿cuál es el estado de salud mental de los estudiantes de bachillerato de la Salle en la etapa pospandemia?; ¿cómo incide la depresión de los adolescentes en el

rendimiento académico y en las relaciones interpersonales?; ¿qué propuesta de intervención psicológica favorece la rehabilitación de los estados depresivos en los estudiantes de bachillerato?

Objetivos

Objetivo general

Identificar el estado de salud mental de los estudiantes de bachillerato de la Salle en la etapa pospandemia

Objetivos específicos

- Determinar la incidencia de la depresión de los adolescentes en el rendimiento académico y en las relaciones interpersonales
- Elaborar una propuesta de intervención psicológica que favorezca la rehabilitación de los estados depresivos en los estudiantes de bachillerato

Síntesis de la metodología

Se utiliza un metodología de tipo informativa en donde se va desglosando el objeto de estudio, buscando usar los términos más adecuados al caso, tomando en cuenta las preguntas en donde más se destaquen los porcentajes para un análisis más concreto.

Para la recolección de datos se realizó una encuesta que fue proporcionada a los tutores de primero a tercero de bachillerato, en base al diseño del Inventario de Depresión de Beck, modelo que usan habitualmente los psicólogos para medir el nivel de depresión con una simple suma de valores. En nuestro caso fue aplicado a 77 alumnos de la Unidad Educativa Fiscomisional La Salle.

El enfoque es cuantitativo. Después de la obtención y recolección de datos se tabuló los mismos en Google Forms.

Resultados

En primer lugar, a la encuesta respondieron más hombres que mujeres con un 87 % para varones y un 13 % para mujeres.

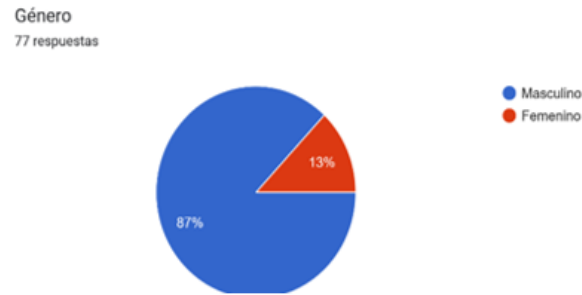


Figura 1. Porcentaje de estudiantes que respondieron el test de Beck
Fuente: Autor

Siguiendo las reglas del inventario de Beck, los resultados obtenidos fueron tabulados considerando los criterios de interpretación del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de España [4].

De la población encuestada, se puede identificar que el 81.82 % se encuentra en el rango de depresión moderada y el 5.19 % se encuentra con depresión grave.

Únicamente el 11.69 % se encuentra en el rango de depresión mínima por lo que se puede identificar que los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional La Salle actualmente se encuentran con depresión, lo que confirma la problemática planteada. Esta información se detalla en la Tabla 1.

Tabla 1. Resultados del test Beck

Totales	0 - 13 Mínima Depresión	14 - 19 Depresión Leve	20 - 28 Depresión Moderada	29 - 63 Depresión Grave
Total de personas	9	1	63	4
Porcentaje	11,69	1,30 %	81,82	5,19

Fuente: Autor

Dentro de la prueba de depresión de Beck, se puede realizar un análisis pregunta a pregunta, lo que permite detallar los hallazgos más relevantes.

En el grupo 1, se puede observar que el 77,9 % de los

encuestados se sienten tristes, lo que además no pueden dominar, y solamente el 14,3 % no presenta síntomas de tristeza.

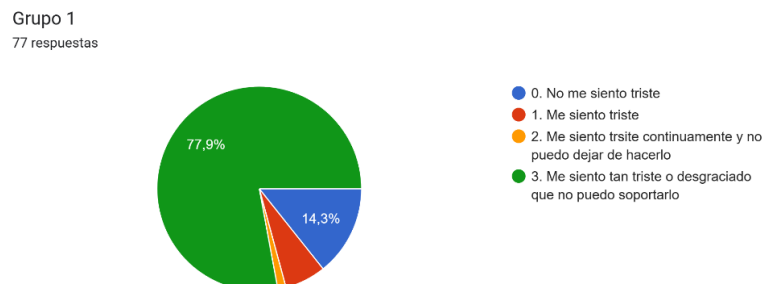


Figura 2. Porcentaje de jóvenes que se sienten triste o desgraciado que no pueden soportar
Fuente: Autor

En el grupo 6, se puede observar que el 77,9 % de los encuestados sienten que están siendo castigados y solo el 14,3 % creen que no es así.

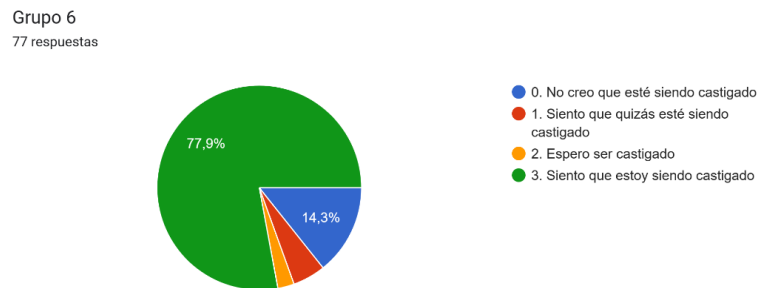


Figura 3. Porcentaje de jóvenes que sienten que están siendo castigados
Fuente: Autor

En el grupo 15 se puede determinar que al 54,5% le cuesta más esfuerzo de lo habitual comenzar algo, por lo que tiene incidencia en las diferentes actividades cotidianas que realizan los jóvenes, dentro de ellas están las actividades escolares y sociales.

Este resultado permitió dar respuesta a la pregunta de si la depresión tiene un grado de incidencia para que los jóvenes inicien nuevas actividades, pudiendo verse reflejadas en las actividades académicas, o para entablar nuevas relaciones sociales.

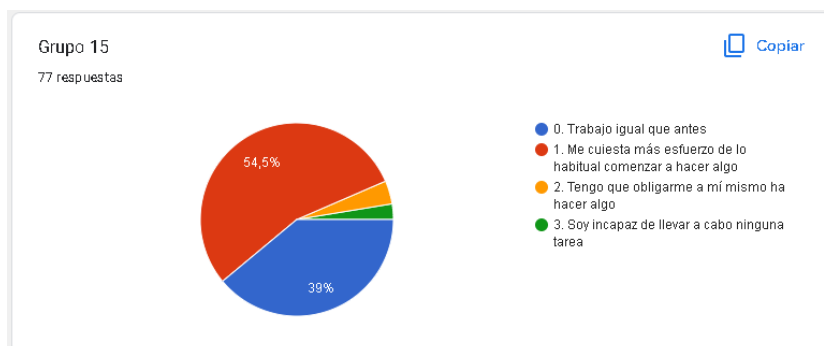


Figura 4. Porcentaje de jóvenes que les cuesta más esfuerzo comenzar a hacer algo
Fuente: Autor

En el grupo 9 se puede observar que el 90,9 % de los encuestados no presenta pensamientos relacionados al suicidio.

Esto, luego de aplicada la prueba, permite ver que los

jóvenes que se encuentran en el rango de depresión moderada a grave, si bien no tienen pensamientos suicidas, sí sería importante que tengan un tratamiento efectivo que pudiese ayudar a minimizar su depresión.

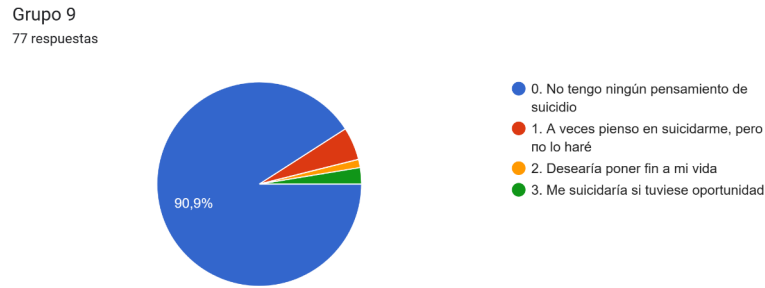


Figura 5. Porcentaje de jóvenes que tienen pensamientos suicidas
Fuente: Autor

Luego del análisis global de la prueba de Beck, se identificó los síntomas que más prevalecen en los jóvenes que presentan depresión en la escala de moderada a grave, los mismos que se resumen en la Tabla 2.

Tabla 2. Resultados del test Beck

Síntomas más habituales	Síntomas menos comunes	Síntomas graves
Sentir enojo	Cambios de peso. (Perder peso cuando no estás a dieta o aumentar de peso por comer demasiado)	Pensar en la muerte o suicidio
No disfrutar las cosas tanto como antes	Sentirte sin valor	Sentirse triste o desgraciado
Desesperanza	Sentir que estas siendo castigado	Imposibilidad para tomar decisiones

Fuente: Autor

Según la Figura 6, la depresión tiene un efecto cíclico, en la vida de las personas afectan de manera positiva o de acuerdo al contexto en el que se desarrolle el individuo. negativa. Se puede evidenciar que los acontecimientos importantes



Figura 6. Efecto cíclico de la depresión
Fuente: <https://shorturl.at/bsK02>

Gracias a esta investigación, se puede dar respuesta a la problemática planteada desde el punto de un contexto educativo. Como se puede evidenciar, los estudiantes al ser sometidos al test de Beck presentan rasgos de depresión moderada, lo que sugiere tomar acciones que permitan superar estos efectos y poder minimizar los estados depresivos en los estudiantes. Estos hallazgos deben ser un punto de partida para que los entornos educativos propongan alternativas para mejorar el estado emocional en el que se encuentran los estudiantes. Además, se podría implementar el test de Beck a una población femenina más amplia para efectuar una comparativa en virtud de género.

Conclusiones

Se puede concluir que los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional La Salle, tienen una depresión moderada con tendencia a grave, lo cual implica que en el contexto educativo se debe dar respuesta al cuidado emocional de los estudiantes en este nivel.

De acuerdo con las investigaciones y la encuesta, se puede determinar que la depresión no solo influye en la persona que lo siente si no alrededor de ella, tanto en lo social, intrafamiliar y en el rendimiento académico, pues los síntomas que se presentan con frecuencia en este estado es la pérdida de interés en las cosas que se realizan. Otro síntoma es que a los estudiantes que se encuentran con depresión les cuesta más trabajo iniciar nuevas actividades. Una manera de intervenir en la depresión sería una técnica

de aceptación y compromiso (ACT), que tiene una serie de pasos para poder abordar los estados depresivos de los pacientes, técnica que podría ser aplicada también a los estudiantes de bachillerato.

Agradecimientos

Agradezco a Dios, mis padres, mi hermana y un amigo especial que conocí en la parroquia Javier Loyola. La sabiduría está cuando tenemos ganas de alcanzar nuestras metas.

Referencias

- [1] A. C. B. y. O. H. C. Roberto F. Ferrel Ortega, (2011). «Depresión y factores socio demográficos asociados en estudiantes universitarios de ciencias de la salud de una universidad publica». *Psicología desde el Caribe*, no. 27, pp. 40-60.
- [2] M. Guerri, (2023). «*PsicoActiva*». *Psicología*, 8 03 2023. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/4hjefp2>
- [3] M. E. V. F. et. al.,(2014). « *La Salud Mental: Perspectiva epidemiológica* », *Researchgate*, vol. 1, no. 1, pp. 99 - 104, 2014.
- [4] Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, (2016). «*Evaluación del inventario BDI - II* ». EFPA, Madrid, 2016.
- [5] Diane E. Papalia y Gabriela Martorell, (2017). « Desarrollo Humano». MCGRAW-HILL, 2017, pp. 323-324.