

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES

ANXIETY AND DEPRESSION IN ADOLESCENTS

Deysi Rosario Basantes Moscoso¹

Lilia del Carmen Villavicencio Narvaez²

Luis Fernando Alvear Ortiz³

Rómulo Arteño Ramos⁴

Elda Maria Valdes Gonzalez⁵

Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador

182

RESUMEN

Ansiedad y depresión, dos síntomas muy comunes presentes en la adolescencia, situación que genera múltiples retrasos académicos, afectivos y conductuales. La migración, disfunción familiar, embarazos prematuros, desórdenes alimenticios, conflictos familiares, falta de habilidades sociales, enamoramientos,

¹ dbabsantes@unach.edu.ec, 0967790138, Universidad Nacional de Chimborazo, Provincia de Chimborazo Ciudad Riobamba, Ecuador <https://orcid.org/0000-0001-8742-822> dbabsantes@unach.edu.ec

² lvillavicencio@unach.edu.ec, 0984657488, Universidad Nacional de Chimborazo, Provincia de Chimborazo Ciudad Riobamba, Ecuador lvillavicencio@unach.edu.ec <https://orcid.org/0000-0001-8083-7561>

³ luis.alvear@unach.edu.ec, 0994524346, Universidad Nacional de Chimborazo, Provincia de Chimborazo Ciudad Riobamba, Ecuador luis.alvear@unach.edu.ec <https://orcid.org/0000-0001-5716-8814>

⁴ Rómulo Arteño Ramos. r.amos@unach.edu.ec, 099 695 9391, Universidad Nacional de Chimborazo, Provincia de Chimborazo Ciudad Riobamba, Ecuador. <https://orcid.org/0000-0001-9606-6546>

⁵ Elda Maria Valdes Gonzalez. evaldes@unach.edu.ec, 098 726 2484, Universidad Nacional de Chimborazo, Provincia de Chimborazo Ciudad Riobamba, Ecuador. <https://orcid.org/0000-0003-2453-7833>

etc., son factores determinantes que marcan la personalidad del adolescente. Estos efectos provocan constantes cuadros de depresivos, tristeza, baja autoestima, síntomas alarmantes que se desencadenan en un fracaso escolar decisivo. La presente investigación tuvo como objetivo controlar la ansiedad y depresión en adolescentes de una Unidad Educativa Fiscal de la ciudad de Riobamba, que cursaron el noveno año de Educación Básica, edad comprendida entre 13 y 14, dichos adolescentes son hijos de madres solteras, de hogares disfuncionales, han atravesado problemas emocionales, discriminación y maltrato. mediante la aplicación de una guía psicopedagógica de talleres de relajación, esquema corporal y creatividad. Se utilizó instrumentos de investigación como el cuestionario, la encuesta y guía psicopedagógica que permitió evidenciar un antes y un después, mejorando el desempeño académico y las relaciones personales y afectivas dentro y fuera

del aula. Mediante la aplicación de estos talleres se pudo lograr que los estudiantes se relajen con facilidad, predisposición al trabajo, motivación, autoestima elevada, capaces de controlar sus emociones y utilizar su esquema corporal, como una herramienta de interacción cognoscitiva, observándose notoriamente cambio de conductas, hábitos y mejor desempeño académico.

SUMMARY

Anxiety and depression, two very common symptoms present in adolescence, a situation that generates multiple academic, affective and behavioral delays. Migration, family dysfunction, premature pregnancies, eating disorders, family conflicts, lack of social skills, infatuations, etc., are determining factors that mark the adolescent's personality. These effects cause constant pictures of depressives, sadness, low self-esteem, alarming symptoms that trigger a decisive school failure. This research aimed to control anxiety and depression in adolescents of a Tax Educational Unit in the city of Riobamba, who completed the ninth year of Basic Education, aged between 13 and 14, these adolescents are children of single mothers, from dysfunctional households, have experienced emotional problems, discrimination and abuse. by applying a psychopedagogic guide to relaxation workshops, body scheme and creativity. Research tools such as the questionnaire, survey and psychopedagogic guidance were used to show before and after, improving academic performance and personal and affective relationships in and out of the classroom. Through the application of these workshops it was possible to get students to relax easily, predisposition to work, motivation, high self-esteem, able to control their emotions and use their body scheme, as a tool of cognitive interaction, observing noticeably change of behaviors, habits and better academic performance.

PALABRAS CLAVE: depresión, ansiedad, autoestima, creatividad, relajación, esquema corporal.

KEY WORDS: depression, anxiety, self-esteem, creativity, relaxation, body scheme

INTRODUCCIÓN

La educación es un asunto que ocupa a todos los gobiernos en el mundo y la república del Ecuador es uno de los más involucrados en este aspecto. En la actualidad se busca que los adolescentes reciban una formación de calidad y que los conocimientos que adquieran sirvan de provecho para toda la vida.

Han tenido que transcurrir más de cien años para asimilar la concepción de Dificultad de Aprendizaje y entender que no existen niños y adolescentes *anormales*, pese a que todavía se sigue haciendo difícil aceptar esta conclusión en las aulas de clase; Los estudiantes que no van al mismo ritmo de aprendizaje, se nos ha hecho tan fácil catalogarlos como estudiantes *ociosos, vagos, inquietos*, sin tener un juicio neuropsicológico que argumente el por qué de su comportamiento.

El adolescente suele tener una afectividad muy rica pero inestable; extremista en sus estados de ánimo (grandes alegrías y tristezas) lo mismo que ocurre en el mundo intelectual "quisiera probar de todo" y "a tope", situaciones que no son entendidas por los padres y los maestros.

Los docentes no conceptúan que el adolescente vive de forma comprometida: Ellos capaces de grandes depresiones o entusiasmos "irreflexivos". "Son capaces de lo mejor y de lo peor". A veces se angustian, o entran en pánico y "salen con bobadas" de lo más pueriles. Junto a la angustia surge la inseguridad. El adolescente se nota incierto ante sí mismo, ante lo que le rodea y, por eso es ambivalente e indeciso frente a la mayoría de las cosas.

Todos los seres humanos necesitamos de un nivel óptimo de afectividad para sobrellevar

las diversas situaciones de la vida, bajo este contexto se evidencia la carencia afectiva en los estudiantes en cuestión, motivos que conllevan a que muchas de las personas se enfrenten a situaciones conflictivas que producen deserciones. Esto provoca la imposibilidad de continuar sus estudios y obtener una profesión que les ayude a realizarse como personas.

La insuficiente información para controlar actitudes, emociones y sentimientos que brindan las familias, como también las instituciones educativas y, el medio social, son factores que promueven situaciones desequilibrantes, la ansiedad, angustia y desesperación que viven algunos adolescentes y niños. La desorganización familiar y, la poca comunicación en las instituciones, sumado al ambiente en general, inciden en que los estudiantes tomen decisiones equivocadas sin darse cuenta de la responsabilidad de asumir las consecuencias de sus actos.

1 8 4 · La violencia escolar es un fenómeno que crece y se agrava como consecuencia de la crisis social, cultural, y familiar que identifica a la sociedad actual; de ahí la necesidad de estudiar los factores que pueden estar incidiendo para que este evento sea concurrente en los planteles educativos.

La estimulación, después de la evaluación neuro psicopedagógica, ha dado resultados positivos, especialmente en el desarrollo correcto de las funciones básicas y comporta mentales. Los neuro científicos describen al cerebro como un sistema activo que, con una base segura en conocimientos previos, llega al mundo dentro del individuo e inmediatamente comienza hacer innumerables preguntas al entorno. Desde el nacimiento, los niños se dedican a descubrir lo que acontece a su alrededor, la corriente de información de los órganos de los sentidos y las constantes interacciones activas con el medio circundante pronto determinan que aprender y que talentos individuales se van a desarrollar.

Los resultados de los estudios en neurociencias hoy nos permiten saber que el cerebro conjuga el sentir, pensar y el actuar en un todo. Curiosidad, interés, alegría y motivación son los presupuestos básicos para aprender y enseñar. Estudiando el funcionamiento cerebral, constatamos que toda persona podría aprender desde el nacimiento hasta el final de su vida.

Ya no se habla de intervención psicopedagógica sino, se habla de una *rehabilitación*, es decir de una restauración de la zona afectada para, una mejora en la calidad de vida. En lo posible se trata de una recuperación de la función dañada o un acercamiento a lo que antes fue, buscando otro canal para poder reforzar áreas diferentes o sustituirlas por otras. La rehabilitación en algunos casos se la consigue reagrupando, restaurando, compensando y sustituyendo. Para rehabilitar dificultades generales de aprendizaje como la *depresión y la ansiedad* se debe tomar en cuenta ciertos parámetros neuro psicológicos. Es fundamental comprender en primera instancia como están las senso percepciones del estudiante en cuestión.

El descartar problemas visuales y auditivos con anterioridad, facilita proceder con la fase de rehabilitación. La falta de figura paterna o materna en el hogar, disfunción familiar, pérdida de uno de los miembros familiares, la situación económica y social genera fracasos irreversibles en los adolescentes. Otros factores como enfermedades, problemas alimenticios, maltrato físico, abuso sexual, pensamientos negativos, decepciones amorosas, embarazos prematuros, falta de confianza a los maestros, miedo al fracaso escolar, estrés crónico, y la situación de, asumir responsabilidades a una temprana e, agravan aún más el problema y suscitan decepciones definitivas en los individuos dad entre otros antecedentes, generan fracasos irreversibles en los adolescentes.

La ansiedad es la respuesta que tiene nuestro cuerpo; el cerebro interpreta que existe un

peligro o riesgo de vida. La depresión es un trastorno caracterizado por síntomas, acompañados de tristeza, falta de ánimo, pena y desinterés que incapacitan a la persona que la sufre a desarrollar. La ansiedad y la angustia están relacionadas con el futuro, y mientras que depresión, está acoplada con la tristeza o algún apartado del pasado. Los dos estados están vinculados y se considera que los trastornos de ansiedad anteceden en un alto porcentaje a una depresión. Todo trastorno se manifiesta de alguna manera, esta es la forma en la que el cuerpo se prepara ante un peligro, que pueda irreal o imaginario y, que solo existe en la mente de la persona que padece la condición.

Los adolescentes ecuatorianos merecen formarse en un ambiente de cordialidad, con afecto e interrelacionados fraternalmente con los docentes; no hay que olvidar la labor importante que cumplen los padres de familia en el proceso de enseñanza -aprendizaje, porque muchos de los problemas que padecen los adolescentes, son ocasionados por conflictos en el hogar. Los padres por sus múltiples ocupaciones no cumplen a cabalidad su rol, pero es el maestro/a el llamado a conocer el comportamiento de sus educandos, interpretando sus estados de ánimo y las diversas circunstancias que hacen que tiendan a fracasar en el proceso escolar.

El adolescente vive una difícil “postura existencial”. Esto puede ayudar a comprender las “inestabilidades” y “vaivenes” emocionales a los que los adolescentes se ven sometidos y que suelen expresar en su conducta. Todos estos comportamientos motivaron a realizar una investigación para poder conocer las causas y efectos que produce la falta de afectividad en el control emocional.

El propósito fundamental de la investigación es presentar una estrategia metodológica para tratar de obtener un cambio de conducta positivo en el aula de clase, aplicando técnicas que pongan de manifiesto cuáles son los

factores o elementos que conllevan al alumno a ese comportamiento agresivo y además que permita diseñar propuestas para optimizar un buen proceso de orientación-aprendizaje en la escuela.

Esta investigación será validada solo en el área de estudio, pero se aspira que pueda ser llevada a los hogares donde se presente este tipo de problemática.

En la actualidad muchas escuelas, sobre todo aquellas ubicadas en las zonas populares, presentan un gran porcentaje de niños con conductas agresivas, que debe llamar poderosamente la atención y hacer reflexionar a los entes estatales encargados de dirigir la educación, son estas instituciones que deben analizar el problema con mayor detenimiento, dado que cada día se torna más grave.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se diseñó una guía psicopedagógica de talleres de relajación y actividades de esquema corporal para controlar ansiedad y depresión. Estas técnicas sirvieron para obtener los resultados propuestos, donde se trata de contrarrestar la ansiedad y la depresión en adolescentes que experimentan situaciones negativas que no les permiten alcanzar un nivel positivo de crecimiento dentro de su vida personal y académica. El manual, contiene además una serie de terapias para mejorar el esquema corporal y tener el conocimiento y control claro de su propio “yo”. Se incorporó, además diferentes dinámicas individuales y de grupo que le permitirán a un adolescente ser creativo e impulsor de nuevas ideas y por supuesto tener un mejor manejo de sus habilidades sociales.

Para el análisis de resultados, se tabuló la información recopilada de las encuestas y fichas de observación para luego procesar en el programa de Excel, elaborando cuadros que contienen categorías, 2 tablas con frecuencias

dirigidas a 33 estudiantes y 3 maestros, con porcentajes y gráficos.

Existen dos tablas que contienen encuestas a los docentes y estudiantes respectivamente de la Unidad Educativa “Juan de Velasco”, se seleccionó 3 docentes que impartían cátedra en un grupo de 33 adolescentes, de una comprendida entre 12-14 años respectivamente, correspondientes al noveno año de Educación Básica, las preguntas fueron elaboradas luego de realizar una observación de campo, de manera continua durante los recesos académicos y

cambio de periodos de clase, durante una semana, los maestros en cuestión durante las reuniones académicas indicaban inconformidad y bajo rendimiento en las asignaturas de cultura general, existiendo un ambiente tenso, con características típicas de depresión y ansiedad, se encontró respuestas que evidenciaron la presencia de los trastornos en investigación.

Para el análisis de resultados, se tabuló la información recopilada de las encuestas y fichas de observación para luego procesar los datos en el programa de Excel.

Tabla 1.
Encuesta realizada a docentes de la unidad educativa “Juan de Velasco” para registrar problemas de depresión y ansiedad

No.	PREGUNTAS	SIEMPRE		A VECES		NUNCA	
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
1.	¿Dentro y fuera del aula, los estudiantes manifiestan angustia y desesperación?	3	100	0	0	0	0
2.	¿Existe malestar físico constante desde las primeras horas de clase?	2	67	1	33	0	0
3.	¿Las causas para que los estudiantes demuestren síntomas de ansiedad, son los problemas en el hogar?	2	67	1	33	0	0
4.	¿Ha utilizado técnicas para controlar ansiedad y depresión, como la relajación, talleres creativos, talleres de esquema corporal que han ayudado a controlar su estado emocional?	3	100	0	0	0	0
5.	¿Ha utilizado una guía psicopedagógica para controlar ansiedad y depresión en adolescentes?	2	67	1	33	0	0
6.	¿El DOBE ha preparado talleres de creatividad y afectividad para evaluar los estados emocionales de los estudiantes?	3	100	0	0	0	0
7.	¿La falta de concentración y exceso de preocupación, influye en el proceso de enseñanza?	2	67	1	33	0	0
8.	¿Los estudiantes saben controlar sus emociones de acuerdo con las circunstancias?	3	100	0	0	0	0
9.	¿La falta de habilidades sociales y dificultades en el aprendizaje generan ansiedad y depresión?	3	100	0	0	0	0
10.	¿Controlan los movimientos de su cuerpo de acuerdo con las circunstancias?	2	67	1	33	0	0

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN	5	83	1	17	0	0
TALLERES DE RELAJACIÓN	7	77	2	23	0	0
TALLERES DE ESQUEMA CORPORAL	5	83	1	17	0	0
TALLERES DE CREATIVIDAD	8	89	1	11	0	0

Tabla 2.

Encuesta de síntesis de los resultados realizada a los estudiantes Año de Educación Básica de noveno de la Unidad Educativa “Juan de Velasco” sobre Ansiedad y Depresión.

No.	PREGUNTAS	SIEMPRE		A VECES		NUNCA	
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
1.	¿Tiene Interés por las actividades grupales?	78	81	16	17	2	3
2.	¿Tiene motivación para el trabajo creativo?	83	86	13	14	0	0
3.	¿Está pensando solo en la hora de salir del colegio?	68	71	24	25	4	4
4.	¿Ha utilizado su maestro técnicas para controlar ansiedad y depresión, como la relajación, talleres creativos, talleres de esquema corporal que han ayudado a controlar su estado emocional?	76	79	16	17	4	4
5.	¿Ha utilizado su maestro una guía psicopedagógica para controlar ansiedad y depresión en adolescentes?	69	72	24	25	3	3
6.	¿Es voluble en su estado de ánimo?	80	83	16	17	0	0
7.	¿Se deprime cuándo no puede resolver problemas e inconvenientes en el aula?	82	85	13	13	1	2
8.	¿Son irritables y se preocupan continuamente?	69	72	24	25	3	3
9.	¿Usan adecuadamente los materiales y espacio que les rodea?	78	81	18	19	0	0
10.	¿Tienen facilidad para hacer amistades y resolver problemas?	79	82	16	17	1	1
ANSIEDAD Y DEPRESIÓN		145	76	40	21	7	3
TALLERES DE RELAJACIÓN		299	78	77	20	8	2
TALLERES DE ESQUEMA CORPORAL		157	82	34	18	1	0
TALLERES DE CREATIVIDAD		161	84	29	15	2	1

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Las diferentes disciplinas científicas que estudian el comportamiento de las personas han realizado las investigaciones que explican las estrategias o mecanismos cognitivos que posibilitan las relaciones entre las personas y los aprendizajes que hacen consenso en definir los primeros años de vida de la especie humana como determinante para que la integración de los sujetos en la sociedad sea adecuada a las normas, costumbres y valores éticos, morales, que dicha sociedad postula como válidos y prioritarios para su propio progreso económico y cultural.

En el desarrollo de las relaciones sociales las acciones están motivadas por pensamientos, experiencias y emociones distintas de los demás. Esto posibilita a los niños y niñas, a comprender de forma más clara las distintas manifestaciones que se den en esa interacción, es decir los motivos sociales y afectivos de las acciones de los otros, los rasgos de personalidad que hacen a cada individuo diferente, comprensión que sirve de fundamento para anticipar conductas y relaciones socio-afectivas que las acompañan dentro de las relaciones interpersonales. Se hace necesario definir o explicar algunos conceptos manejados.

CONCLUSIONES

La investigación permitió que algunas comunidades efectuarán su propio diagnóstico en torno a la praxis que, en atención al rol de docente, investigador, promotor, orientador, determinaron si el educador de hoy cumple una labor apegada a una consciencia personal-profesional, para así evitar conductas agresivas en los adolescentes.

La ansiedad y la depresión son un problema de orden emocional y físico que aflige a la mayoría de los jóvenes, sin escatimar color, raza, religión, cultura, sexo y, situación social donde, afectan directamente al proceso de enseñanza-

aprendizaje cuando no es detectado e intervenido a tiempo.

La migración, divorcio, embarazos prematuros, conflictos familiares, desórdenes alimenticios, falta de habilidades sociales, situación económica, problemas de aprendizaje, son detonantes que marcan la personalidad en los adolescentes, insertándoles en un mundo de inseguridad y desorden sin la capacidad de asumir responsabilidades.

Las inestabilidades emocionales, baja autoestima, la falta de interés por realizar actividades cotidianas con agrado son el anuncio de que los adolescentes están atravesando por un conflicto de orden existencial.

Los adolescentes son capaces de lo mejor y de lo peor, se angustian y entran en pánico con facilidad; lo difícil es lograr que encuentren un equilibrio emocional sino tienen el soporte afectivo necesario en su hogar.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguilo, P.; Alfonso. (2002) Educar los sentimientos. Ediciones Palabra.
- ARNOLD, A. (2006). Cómo jugar con su hijo. Kapelusz. Buenos Aires.
- CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA. (2006).
- BAPTISTA, L. F. (2006). La prevalencia de la depresión.
- BOSTIC, J. B. (2008). Desórdenes conductuales en niños y adolescentes.
- ECHEBURÚA. (1995).
- ECHEVARRÍA DE LEÓN, J. (2004). La creatividad y el papel del docente en la actividad física y deportiva. Artículo en Internet.

- FIRST, M; Frances, A.; Pincus H.A. (2011). DSM-IV-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales Barcelona. Ed. Masson.
- FREYRE, P. (1980). Técnicas participativas. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- GARCÍA, P. (2004). Didáctica y Currículo, clases para el análisis en los procesos de enseñanza. Zaragoza: Mina Edit.