



Un 60% de los escolares chilenos enfrenta ansiedad, depresión o estrés

• *Un estudio realizado por especialistas chilenos reveló preocupantes cifras de depresión, estrés y ansiedad. Los resultados indican algunos factores en común, como el acceso a dispositivos móviles con Internet, baja autoestima y problemas para dormir. Además, señalan que las mujeres son más susceptibles a los trastornos, mientras que las prácticas religiosas suponen un factor protector.*



Los investigadores María Mercedes Yeomans, de la Universidad de Las Américas, y Jonathan Martínez, de la Universidad Andrés Bello, publicaron un hallazgo que revela el panorama de la salud mental en los escolares en nuestro país. La realidad, al menos en Chile, es bastante más dramática que el escenario descrito globalmente por la OMS.

El estudio publicado en la revista científica internacional [Frontiers in Education](#), indica que más de la mitad de los niños y adolescentes encuestados presenta síntomas de depresión, ansiedad o estrés.

Cifras preocupantes

En total, se consultó con 1.174 estudiantes de entre 10 y 18 años y las cifras son tan potentes como preocupantes. El 60,2% de los encuestados presentó síntomas de depresión. Por otro lado, el 63,3% manifestó signos de ansiedad. Mientras que el 50,2% reportó estrés.

Algunas de las causas que incidieron en una mayor prevalencia de estas manifestaciones fueron el género, pues las mujeres son más susceptibles a desarrollar cuadros más agudos. Además, el acceso a dispositivos móviles, la existencia de problemas para dormir y bajos niveles de autoestima se señalan como causas de estos síntomas.

“Son resultados sorprendentes, teníamos un mal pronóstico de acuerdo con lo que se aprecia en escenarios reales, pero esto es mucho más fuerte de lo que estimamos. Estamos hablando de que más de la mitad de los niños está con depresión, la mitad con estrés y más del 60% con ansiedad, lo que significa que hay más adolescentes con problemas de salud mental que aquellos que están

totalmente sanos”, dijo la investigadora María Mercedes Yeomans.

La línea de investigación que ambos académicos han explorado desde la pandemia en distintos niveles educacionales, considera a estudiantes del ámbito universitario como también a escolares. En total, este estudio recopiló respuestas de 1.500 alumnos, pero, de ellos, solo 1.174 entregaron, a través de su firma, el asentimiento para participar de los análisis. La edad de los sujetos de la muestra fluctuó entre los 10 y los 18 años (alrededor de quinto básico hasta cuarto medio).

Factores en común

Los responsables del estudio subrayan que hay factores críticos que son transversales a las condiciones evaluadas. Uno de ellos es el ser mujer: la probabilidad de sufrir algunos de los tres trastornos es mayor respecto de los hombres. Lo mismo ocurre con tener un celular: según datos del Ministerio de Educación, un 89% de los alumnos del país cuenta con un dispositivo con conexión a internet y la edad promedio a la que lo obtienen es de 8,9 años.

También se observó que ciertos factores aumentan el riesgo de desarrollar estos problemas. Pensamientos intrusivos o repetitivos, dificultades para dormir, baja autoestima o pertenecer a familias con padres separados, son los aspectos más repetidos en el estudio.

“La depresión se está dando de forma más frecuente en la enseñanza media, es decir, sobre los 14 años. Para la ansiedad, la edad promedio es a los 12 años, es decir, séptimo básico. En este último caso encontramos un hallazgo sorprendente: los niños que se declararon ateos son más propensos a sufrir ansiedad. Respecto del estrés, se suman elementos como el uso extensivo de redes sociales. Con esto, podemos sacar un perfil de aquellos estudiantes a los que debemos poner más atención”, señaló la académica.

Los investigadores consideran que los insumos de este trabajo permiten delinear aspectos de políticas públicas en educación, pero también establecer reflexiones a nivel de las propias familias. Es crucial dedicar esfuerzos a lograr descansos nocturnos más reparadores y hacerse cargo de que el uso masivo de pantallas tiene impactos.

La religión como un factor protector

Uno de los hallazgos más llamativos del estudio fue la relación entre la salud mental y las creencias religiosas. Según los investigadores, los estudiantes que se identifican como ateos tienen una mayor tendencia a experimentar ansiedad, mientras que aquellos que practican una religión podrían beneficiarse de una red de apoyo social y un sentido de propósito.

En relación a esto, entre los factores protectores, sorprendió a los investigadores la relación entre las creencias religiosas y el bienestar de los individuos. Esto, porque la adherencia a un credo podría entregar a los niños, niñas y adolescentes un entorno social seguro y un sentido de propósito mayor al de sus pares que no profesan ninguna religión o se consideran ateos o agnósticos.

“Nos encontramos con que las personas que tienen creencias en un ser superior normalmente también encuentran un propósito a los problemas. Nos encontramos con comentarios asociados a la fe y a la creencia de un propósito mayor en los desafíos, y que existe un dios que protege. Y que con el paso del tiempo voy a ver con claridad la situación que estoy viviendo, y siempre tendré a alguien a quién acudir. Esto, probablemente, ayude al escolar a sentir una mayor protección, entre otras posibles explicaciones”, sugiere Yeomans.