

La investigación se realizó en cinco regiones y contó con más de 1000 encuestados

# Estudio en salud mental escolar arroja altas cifras en estrés y ansiedad

NICOLÁS VILLAGRA

“Realizamos un estudio anterior en universitarios y vimos la necesidad de hacer uno enfocado en escolares porque para nosotros es importante visibilizar las problemáticas de salud mental”. Así comentó la académica e investigadora de la Facultad de Salud de la Universidad de Las Américas, María Mercedes Yeomans, sobre su nuevo estudio publicado por la prestigiosa revista Suiza, *Frontiers*.

La investigación titulada: “Depresión, ansiedad y estrés en el Sistema Educativo Chileno”, fue realizada durante el 2023, con un total de 1174 estudiantes de entre 10 y 18 años encuestados en cinco regiones del país.

Los resultados de la investigación mostraron que 60.2% de los escolares presentaron síntomas de depresión; un 63.6% con signos de ansiedad y 50% presentaron estrés.

**¿Qué prueba se aplicó para obtener estos resultados?**

“Ocupamos una escala llamada DASS 21. Un instrumento muy usado y validado por la comunidad científica, ya que es muy práctico y mide justo lo que queremos, los síntomas de depresión, ansiedad y estrés”

El DASS 21 es un cuestionario de afirmaciones con 21 preguntas, donde se encierra en un círculo número del 0 al 3, donde 0 es “no me ha ocurrido” y 3 es “me ha ocurrido mucho”. El test cuenta con preguntas como “me he sentido inquieto”, “se me hizo difícil relajarme” y “sentí que valía muy poco como persona”.

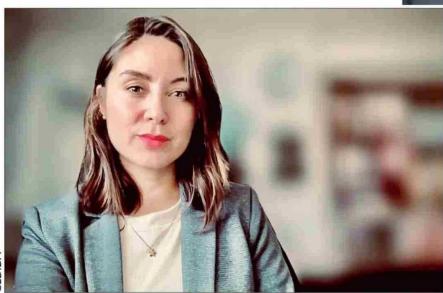
## Tener celular

“Este es uno de los factores más transversales, porque hoy en día qué niño no tiene un celular. Creemos que el hecho de tener un celular tiene que ver con la independencia, pero muchas veces el tener un celular aumenta la soledad, sobre todo en los menores”, agrega la filósofa.

Yeomans comenta que si toda la familia tiene un teléfono y cada uno está en él, “todos están viviendo realidades distintas a la vez” y eso, combinado con la poca supervisión de los padres hace difícil saber en qué realidad está el menor.

“En el fondo estamos disminuyendo las posibilidades de interacción de una familia normal y por otro lado, estamos aumentando que nuestro niños tengan interacciones con personas ajenas a la familia. Y que en algunos casos incluso pueden ser

**Contar con un dispositivo celular, tener padres separados y ser mujer son factores de riesgo.**



María Mercedes Yeomans.

personas que no son las más adecuadas para interactuar con los niños”.

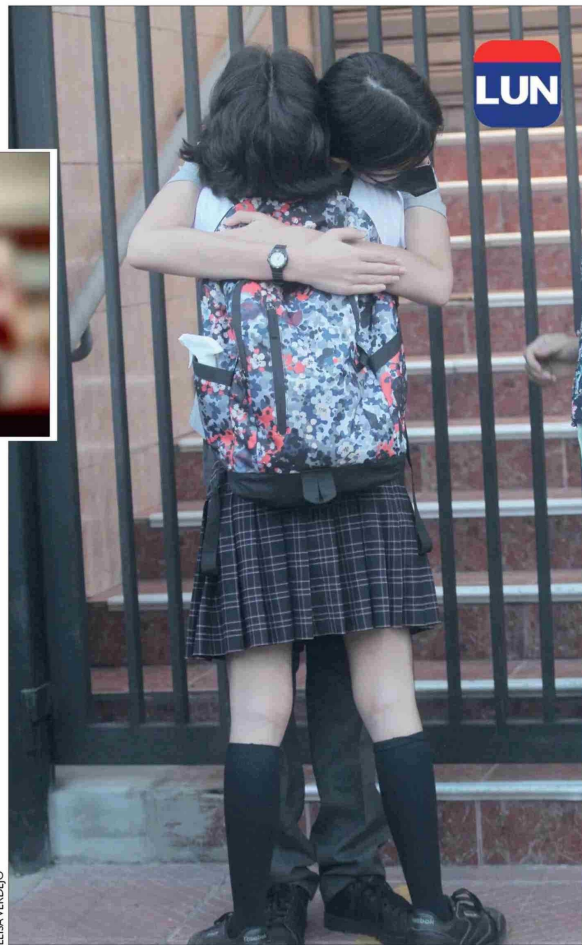
La experta en salud mental agrega que esto puede llevar a que los niños puedan tener relaciones engañosas, las cuales incluso pueden terminar en abusos sexuales.

## Padres separados

“Nos llamó mucho la atención porque cuando pusimos esa pregunta no pensamos que iba a terminar siendo un factor de riesgo, sino que sólo queríamos saber en qué tipo de familia vivían los niños” indicó Yeomans.

Al analizar los datos, la experta comentó que los niños con padres separados tenían un mayor riesgo de padecer depresión. Lo que no pasaba ni con la ansiedad ni con el estrés.

“El tema de los padres separados no tiene que ver con la estructura familiar en sí, sino es un factor como por ejemplo, que echen de menos al padre quien no está presente o puede ser que los propios niños estén presentes cuando los padres



Hay estrés y ansiedad en altos niveles en la comunidad escolar.

tienen discusiones sobre la custodia o la pensión alimenticia del menor”, explica.

**¿Qué pasa cuando hay casos al revés donde los padres están juntos, pero hay dinámicas violentas?**

“Puede pasar también, por ejemplo cuando hay padres que creen que deben seguir juntos por el bien de los hijos, en ese entorno hay muchas carencias, hay en muchos casos violencia doméstica, intolerancia, poca comprensión y son extremadamente dañinos para los niños”

## Ser mujer

En este caso, según explica la filósofa, hay muchos factores de por qué sería así. Como puede ser un factor biológico. “Las mujeres tienen una velocidad mayor de desarrollo que los varones, eso implica cambios hormonales que afectan completamente su percepción de lo que pasa a su alrededor”.

El factor cultural también afecta, “culturalmente las mujeres tienden a ser más empáticas, entonces se preocupan de sus amigos, de sus padres y el estar preocupándose de problemas que no son suyos aumenta claramente la ansiedad y el estrés”, explica Yeomans.

## Llamado de alerta

“Acá hay dos grandes responsables de realizar un cambio. Primero los padres tienen que entender que es importante saber que hacen nuestros hijos, escucharlo, comprenderlos y no pasarse el celular para que se entretengan. Y las instituciones educativas, quienes ya conocen ahora los factores de riesgo, estén atentos y así poder ayudar a los niños de manera preventiva, que no esperemos a que están con depresión, con ansiedad, sino que actuemos ya”, finalizó Yeomans.