

INVESTIGACIÓN LIDERADA POR EL DOCTOR EN PSICOLOGÍA JONATHAN MARTÍNEZ LÍBANO:

Más del 60% de los niños y adolescentes en edad escolar presenta síntomas de depresión y ansiedad

Una investigación realizada por académicos de la Universidad Andrés Bello revela preocupantes resultados sobre la salud mental de personas en edad escolar tras la pandemia. Destaca también que la mitad evidencia síntomas de estrés, los 12 años es la edad más compleja y el uso de celulares contribuye a la presencia de estos síntomas.

Que la edad más crítica desde el punto de vista de la salud mental son los 12 años, que los hijos de padres separados presentan más problemas; o que la religión, dormir bien y utilizar menos los teléfonos celulares se convierten en factores protectores, son algunos de los hallazgos del estudio "Depresión, ansiedad y estrés en el sistema educacional chileno: prevalencia y variables post pandemia en niños, niñas y adolescentes", encabezado por Jonathan Martínez Libano, director del Magíster en Educación Emocional y Convivencia Escolar de la Facultad de Educación y Ciencias Sociales de la Universidad Andrés Bello (UNAB).

El estudio, publicado en la revista *Frontiers in Education*, consideró una muestra de 1.200 individuos —entre 10 y 18 años— de cinco regiones del país y tuvo como objetivo determinar la prevalencia de la depresión, la ansiedad y el estrés después de la pandemia, además de identificar los factores de riesgo asociados.

"Honestamente, no esperaba encontrar estos datos tan altos, sobre todo en una muestra que fue tomada en varias regiones de Chile (...); de hecho, mi sorpresa fue tal que revisé varias veces el análisis de datos", confiesa Jonathan Martínez Libano.

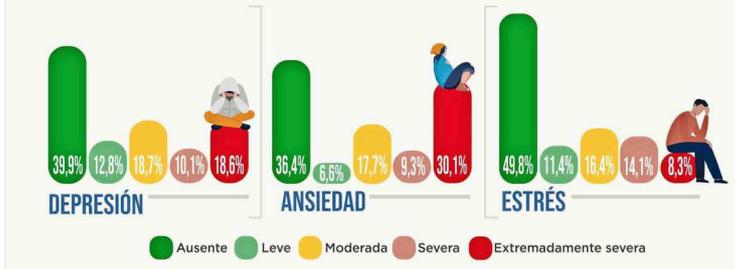
"Lamentablemente los datos nos indican que un 60,2% de los niños y niñas está con síntomas de depresión; un 63,6% de los entrevistados presenta síntomas de ansiedad, y un 50,2% evidencia síntomas de estrés", explica el docente. Estas cifras representan un aumento significativo respecto de los niveles previos a la pandemia, que en el caso de la depresión alcanzaba al 5,4% y en la ansiedad llegaba al 9%.

NIÑOS CON PADRES SEPARADOS CON MAYOR RIESGO DE PADECER TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

La investigación exploró los principales factores de riesgo en personas en edad escolar y los resultados indican que los estudiantes de enseñanza media son aquellos que tienen la peor salud mental, mientras que quienes tienen padres separados también tendieron a presentar más síntomas de depresión, ansiedad y estrés.

"Eso probablemente tiene una explicación donde a veces, lamentablemente, los hijos son parte como de una guerra entre ambos papás cuando están separados. Hay comunicaciones disímiles, muchas veces se responsabiliza al otro, por ejemplo, y en algunos casos, se otorga como moneda de cambio al hijo", explica el docente.

Al considerar el factor género, los datos arrojan que las niñas tienen mayor tendencia a sufrir trastornos de salud mental en comparación con los hombres. En cuanto a la variable edad, las personas de 12 años son aquellas que tienen la peor salud mental. "Y tiene sentido porque de alguna u otra forma es una etapa del desarrollo súper crítica, en donde efectivamente están entrando en la adolescencia, con todos estos cambios psicológicos, físicos e intelectuales. Entonces, están en esa suerte de explosión", puntualiza el académico y lo relaciona con los mayores casos de deserción escolar en Chile, que justamente se producen entre octavo básico y primer año



FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS CON DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS

- GÉNERO:** Las niñas presentan un mayor riesgo de presentar síntomas.
- USO DE TECNOLOGÍA:** La posesión de teléfonos celulares se asocia con un aumento en el riesgo.
- PROBLEMAS DE SUEÑO:** Se correlacionan de manera significativa con el riesgo.
- CREENCIAS RELIGIOSAS:** Aparecen en el estudio como un factor protector.

FUENTE: ESTUDIO "DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS EN EL SISTEMA EDUCACIONAL CHILENO: PREVALENCIA Y VARIABLES POST PANDEMIA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES".

medio. Otros factores altamente relacionados con los problemas psicológicos detectados fueron la rumiación (cuando hay situaciones que las personas no se pueden sacar de la cabeza), la aparición de ideas intrusivas, los pensamientos obsesivos y la baja autoestima.

En contraposición, se pudo determinar que las creencias religiosas y el apoyo familiar son elementos protectores ante las amenazas al equilibrio psicológico durante la niñez y la adolescencia.

BUENAS PRÁCTICAS INTERNACIONALES

El profesor UNAB Jonathan Martínez Libano asegura que hay países que han apostado por la educación socioemocional y han mejorado el rendimiento de sus estudiantes, porque poseen una serie de estrategias que están validadas por la ciencia para mejorar el bienestar, no solamente de los niños, niñas y adolescentes, sino que, de las comunidades educativas en sí, transformando a la escuela en un factor protector. Al respecto, recomienda mirar el paradigma de salud mental escolar que implementó Estados Unidos. Un modelo centrado en tres fases dispuestas en una estructura de pirámide. En la base está la estrategia de educación socioemocional, que es universal para todos los alumnos y profesores. Después, viene el nivel donde se trabaja con poblaciones de riesgo. "Si tengo una niña de 12 años, con padres separados, eso me permite considerarla como alguien que podría presentar algún problema psicológico", ejemplifica el investigador. Finalmente, en este esquema piramidal, se sitúan los estudiantes que tienen problemas diagnosticados. En cada nivel se establecen estrategias de apoyo y manejo interdisciplinario que permiten enfrentar a tiempo los problemas.

adolesencia. **FALTA DE SUEÑO Y USO DEL CELULAR**

"Esta investigación detectó que, efectivamente, para aquellos que tienen problemas del sueño, en estricto rigor, tienen peor salud mental. Y esto tiene varias repercusiones", explica el especialista. "En el caso de los niños, esto está afectando en su rendimiento, al estar mucho más desatentos, irritables y ansiosos en el colegio, lo que impide que puedan aprender como corresponde".

Una de las causas que impiden conciliar el sueño, está el uso de los teléfonos móviles, un tema que influye definitivamente en el desarrollo infantojuvenil. "Una de las cosas que más llamó la atención, y que probablemente es un elemento que ha estado en discusión en estos momentos, tiene que ver con el uso de los celulares. Comprobamos que quienes lo utilizan tienen peor salud mental que aquellos que no lo hacen. Eso es inequívoco", afirma Jonathan Martínez Libano. "Y es que los smartphones son la puerta de entrada al



Lamentablemente los datos nos indican que un 60,2% de los niños y niñas está con síntomas de depresión; un 63,6% de los entrevistados presenta síntomas de ansiedad, y un 50,2% evidencia síntomas de estrés", explica Jonathan Martínez Libano.

diferencia de los adultos que sí pueden discernir sobre qué imágenes ver y cuáles no.

PROTEGER LA SALUD MENTAL EN LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA

Este estudio destaca la urgente necesidad de intervenciones para mitigar el impacto de la depresión, la ansiedad y el estrés, especialmente en entornos educativos. Los hallazgos indican que la implementación de estrategias de apoyo escolar y familiar, tales como la educación emocional, es fundamental para abordar estas problemáticas y evitar consecuencias a largo plazo. "En Chile, el 49% de los niños, niñas y adolescentes que necesitan atención mental no la tienen y los colegios hacen lo que pueden sin tener las herramientas que requieren (...). Si como adultos estamos viendo y que queremos seguir abordando en futuras investigaciones", señala el psicólogo. Al respecto, da como ejemplo el nuevo concepto de FOMO (Fear Of Missing Out), entendido como el miedo de no estar conectado todo el tiempo a las redes sociales. Muchos adolescentes temen que el resto de sus pares estén viviendo algo súper interesante mientras ellos no están conectados. "Esto ha generado un miedo total en la población, a veces, de que se le vaya a acabar la batería del teléfono, de que cuando llega una notificación no se den cuenta, aumentando los síntomas de angustia y estrés (...). Entonces, todas estas cosas han generado nuevos fenómenos", asegura el investigador. En esta misma línea, cuenta que ha atendido a pacientes con estrés posttraumático por ver videos de extrema violencia o agresividad para los cuales el cerebro de un niño no está preparado, a

Chile necesita poner en marcha políticas públicas que vayan más allá de cada gobierno, para fortalecer los sistemas de salud y educación, además de apoyar a todos los actores de la sociedad, especialmente a los padres y entornos familiares. "Tenemos que volver a los valores como la responsabilidad y la empatía, a esas costumbres de saludar en la mañana o dar el asiento en la micro, cosas que se han perdido", indica Martínez Libano, insistiendo que la tarea para los adultos es crear ambientes adecuados para formar personas íntegras, con valores, buena salud mental y emocional. "Es la única forma, estamos en una tremenda crisis y necesitamos hacer algo", afirma.