

PRINCIPIOS TEORICOS Y REPRESENTACIONES SOCIALES LATINOAMERICANAS





TRASTORNOS DE DEPRESIÓN Y ESTRÉS EN ALUMNOS DE BACHILLERATO

DEPRESSION AND STRESS DISORDERS IN HIGH SCHOOL STUDENSTS

Ma. de la Luz Hernández Reyes
Cintia Karina Castro Parra
Universidad Autónoma de Sinaloa
México

PSICOLOGÍA

RESUMEN: Esta investigación surge a través de la problemática que se ha observado en estudiantes de nivel bachillerato en Escuelas Preparatorias de la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS) en el municipio de Angostura Sinaloa, (preparatoria pequeña, municipio pesquero y agrícola con rezago socio-económico, fuera de las vías principales vías de comunicación) con el interés por conocer qué factores influyen para que se presenten trastornos de depresión y estrés. En los adolescentes estos trastornos repercuten en su aprovechamiento académico, muestran cambios de actitud y comportamiento tanto en hogar, escuela y actitudes sociales, estos cambios son referidos por ellos mismos como reflejo por el exceso de estrés y depresión y en ocasiones provocan problemas más severos cuando no se detectan a tiempo y no son atendidos de manera integral. Ya que se puede diagnosticar de forma fiable y puede ser tratado por no especialistas en el ámbito de la atención primaria.

PALABRAS CLAVES: Depresión, estrés, bachillerato y atención integral

ABSTRACT: This research arises through the problem that has showed up in high school students in the high schools of the Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS) in the municipality of Angostura Sinaloa, (small high school, fishing and agricultural municipality with socio-economic lag, outside the main routes of communication) with the interest in knowing what factors influence the occurrence of depression and stress disorders. In adolescents these disorders have an impact on their academic achievement, show a change of attitude and behavior both at home, school and social attitudes, these changes are referred to by themselves as a reflection of excessive stress and depression and sometimes they cause more severe problems when they are not detected in time and are not treated in a comprehensive manner. Since it can be diagnosed reliably and can be treated by non-specialists in the area of primary care.

KEY WORDS: Depression, stress, students, high school. comprehensive care

CONGRESOS PI
by PSYCHOLOGY INVESTIGATION

INTRODUCCIÓN

Estudios diversos muestran que la globalización y el estar inmersos en un mundo de competencia, hoy en día en los jóvenes, presentan elevados niveles de estrés y trastornos mentales, lo cual podría condicionar disminución en la calidad de vida, aprovechamiento académico y futuro desempeño laboral y profesional.

La OMS (2018) refiere que la depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se calcula que afecta a más de 300 millones de personas. Es distinta de

las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos puede llevar al suicidio. Según cifras por la OMS (2017) cada año se suicidan cerca de 800 000 personas, y el suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años.

Cabe mencionar que, en México, la depresión ocupa el primer lugar de discapacidad para las mujeres y el noveno para de cada cinco personas sufrirá depresión antes de los 75 años y que los jóvenes presentan tasas mayores.

Por su parte el INEGI (2018) documentó que 34.85 millones de personas se han sentido deprimidas; de las cuales 14.48 millones eran hombres y 20.37 millones eran mujeres. También, destaca el hecho que del total de personas que se han sentido deprimidas, únicamente 1.63 millones toman antidepresivos, mientras que 33.19 millones no lo hace.

De acuerdo con Corina Benjet, investigadora de la Dirección de Investigaciones Epidemiológicas y Psicosociales del INPRFM, aunque el incremento de suicidios es más notorio en mujeres, una de las diferencias es que los hombres tienen riesgos más elevados de suicidio consumado, mientras que las mujeres representan mayor porcentaje en cuanto a conductas suicidas.

Con información de la ENSANUT (2012), se estimó la prevalencia de síntomas depresivos clínicamente significativos, es decir, el conjunto de síntomas que

podrían indicar un estado de depresión. Se encontró que 16.5% de los adultos de 20 años o más presentaron síntomas depresivos. Sobresale el hecho de que la prevalencia de estos síntomas, en todos los grupos de edad, fue mayor en mujeres que en hombres, principalmente en los grupos de edad de 40 a 49 y de 50 a 59 años.

Se dice que en el mundo uno de cada cuatro individuos sufre algún problema grave de estrés y depresión, y en las ciudades se estima que la mayoría de las personas presentan alguno de estos trastornos. El estrés y la depresión pueden provocar diferentes enfermedades como: Pérdida del apetito, dolor de cabeza, falta de energía y ánimo. (Berrío y Mazo, 2011).

Angostura es uno de los 18 municipios con que cuenta el Estado de Sinaloa, la cabecera municipal tiene una población de 41, 207 habitantes, las principales actividades económicas del municipio son: la agricultura, la ganadería y la pesca.

En la mayoría de los jóvenes se ha observado que en los episodios que viven más estresantes pueden influir para el desarrollo de la depresión, y ésta a su vez se origina de situaciones familiares, personales, escolares, principalmente la económica y violencia por narcotráfico.

La depresión y estrés en los adolescentes es un problema serio, el cual no se debe dejar de lado sino por el contrario prestar atención, ya que si no se atiende oportunamente puede desencadenar otras enfermedades o incluso hasta el suicidio.

Es por ello, el interés de realizar esta investigación, ya que actualmente en esta localidad como en otros se vive la epidemia social; de la delincuencia, narcotráfico, trastornos mentales, entre los jóvenes dentro de las instituciones educativas, esto en ocasiones puede ser derivado de problemas económicos, escasez de trabajo, la falta de conocimiento tanto de los padre como de los maestros para detectar los primeros signos de la depresión, la falta de comunicación con los padres y la desesperación por poder obtener algo que dentro de sus posibilidades no es posible, esta situación es otro motivo por el cual los jóvenes prefieren vivir con el estrés, ya que se sienten presionados socialmente en especial económicamente.

Es importante que toda la población, tanto padre de familia, maestros, autoridades municipales y la sociedad en general, preste más de atención en estas situaciones que se han venido presentado, los jóvenes son nuestro futuro y no podemos permitir que ese se nos vaya de las manos, se necesita rescatar a nuestros jóvenes de esa situación y hacerles ver lo importante que es contar con un proyecto de vida sana e integral.

MARCO TEORICO:

La Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS), tiene por objeto impartir educación en los niveles medio superior, sub-profesional, superior y enseñanzas especiales; realizar investigación científica, tecnológica y humanística y contribuir al estudio, preservación y fomento de la cultura, difundiendo al pueblo sus beneficios con

elevado propósito de servicio social. Con una misión de formar profesionales de calidad, con prestigio y reconocimiento social, comprometidos con la promoción de un desarrollo humano sustentable, capacitados para contribuir en la definición de políticas y formulación de estrategias para disminuir las desigualdades económicas, sociales y culturales del estado de Sinaloa, en el marco del fortalecimiento de la nación. (DGP/UAS 2017).

La UAS ha implementado cuatro programas estratégicos para la prevención, la atención integral y el bienestar universitario:

- a) Programa de Seguridad Universitaria
- b) Programa de Orientación Educativa
- c) Programa de Tutoría
- d) Programa de Equidad de Género

Todos ellos orientados a apoyar la trayectoria escolar y formación integral de los estudiantes, así como a la atención de factores relacionados con las adicciones, la violencia, la educación sexual y la salud para la vida. Asimismo, estas estrategias están encaminadas al apoyo y servicio de la comunidad académica y administrativa con el objeto de alcanzar un mayor nivel de bienestar universitario, lo cual tendrá repercusiones positivas en la sociedad. (Plan de Desarrollo UAS, 2017).

La vida tan acelerada en que vivimos hoy en día, y las exigencias que la sociedad nos impone, la mala o deficiente situación económica de los padres, situación que provoca estrés en los jóvenes de bachillerato, todo cambia constantemente, y esos cambios producen descontrol tanto físico como mental.

El estrés es una palabra que hoy en día está en boca de todos, puede aparecer luego de cualquier situación o pensamiento y nos hace sentir ansiosos, furiosos o frustrados. Los médicos dicen que tener estrés en niveles bajos es bueno, sin embargo, no es así, cuando estos aumentan. Demasiado estrés predispone a la persona a sufrir todo tipo de enfermedades, tanto físicas, como psicológicas.

El estrés puede definirse como un desequilibrio que se genera en un organismo cuando estímulos físicos o psicológicos impactan en él. Una definición más precisa caracteriza al estrés como reacciones del organismo frente a fuerzas de naturaleza perjudicial, infecciones y varios estados anormales que tienden a alterar su equilibrio fisiológico normal, los estímulos que causarían tales estímulos se denominan estresores. (Rabinovich, 2004).

Así mismo la respuesta psicológica del estrés presenta diversos síntomas como baja autoestima, ansiedad, irritación, tristeza, ira, estados de desesperanza y cólera, posee un componente principal de naturaleza cognitiva que afecta las ideas y pensamientos ya que el estímulo externo representa una amenaza para el individuo, lo cual dependerá de la personalidad, una previa exposición con el estímulo estresor, la confianza en sus capacidades y nivel de soporte social (Moscoso, 2009).

Por su parte la depresión, es un trastorno del estado de ánimo y su síntoma habitual es sentirse insatisfecho o infeliz y puede ser transitorio o permanente. Algunos de los factores que más influyen de estos trastornos en los adolescentes, son las exigencias académicas y la necesidad de sentirse aceptados, es por ello que se aconseja a los padres estar alertas a los cambios de humor de sus hijos y fomentar la comunicación con ellos.

Como lo menciona Maturana (2019), el estrés escolar puede ser entendido como la respuesta del organismo a los estresores que se dan dentro del espacio educativo y que afectan directamente el rendimiento de los alumnos. Si un estudiante evalúa que los requerimientos o exigencias que se le plantean en una situación escolar determinada exceden sus competencias, se siente estresado.

En esta misma línea Barraza (2005) hace una clasificación más detallada en cuanto a los fenómenos de estrés en el contexto escolar; considera que el estrés académico es aquel que los estudiantes padecen a consecuencia de exigencias endógenas y exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar; hace distinción entre Estrés Académico y Estrés escolar definiendo este último como “aquel que padecen los niños de educación básica” (p. 3), y define al Estrés Académico como “aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que se van a desarrollar en el ámbito académico”

Por su parte Polo, Hernández y Poza (1996), quienes difieren y argumentan que el estrés académico puede afectar de igual forma a docentes y estudiantes, pues el estrés de los docentes es laboral u ocupacional.

Se puede mencionar que las consecuencias del estrés académico a largo plazo se encuentran, estados de ánimo depresivos, preocupación, malestar general o distrés, cambios en el auto concepto y la autoestima, relaciones interpersonales disfuncionales, síntomas del “burnout” o estar quemado, enfermedad física, demanda de asistencia médica y psicológica, así como el consumo de fármacos y drogas (Naranjo, 2010).

Así mismo algunos factores que se deben considerar como precursores de estrés escolar son el exceso de responsabilidades, la alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera del establecimiento educacional, las evaluaciones de los profesores, la competitividad, el temor al fracaso o no alcanzar las metas autoimpuestas o estipuladas desde fuera, la presión de los padres, aceptación del grupo de pares, la rivalidad entre compañeros, cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño y el cansancio cognitivo.

Las emociones relacionadas con el estrés y que pueden ser observadas fácilmente son: la rabia, la ansiedad, la frustración, el insomnio, el cansancio y diversos dolores.

Diferentes investigaciones realizadas tanto a nivel internacional, nacional y local; demuestran que el estrés y la depresión que viven los adolescentes de

bachillerato es producto de las experiencias cotidianas y el ambiente escolar que le rodea.

La presente investigación describe los núcleos problemáticos, que se están presentando en el contexto escolar de la preparatoria UAS Angostura en adolescentes que presentan depresión y estrés. Estos problemas se han venido presentando con bastante frecuencia en los alumnos, donde han tenido que ser llevados de emergencia al hospital más cercano para recibir atención médica, o abandonan el bachillerato.

Algunas instituciones Internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la National Association of School Psychologists, el National Institute of Mental Health o la prestigiosa Clínica Mayo disponen de guías con los síntomas y recomendaciones para tratar este trastorno, que ya se ha convertido en la tercera causa de suicidio entre los adolescentes. (Revista La Información, 2016).

Es probable que los síntomas de depresión no mejoren por sí solos y pueden empeorar o provocar otros problemas si no se les trata, los adolescentes deprimidos pueden estar en riesgo de suicidio, incluso si los signos y síntomas no parecen graves. Hospital Psiquiátrico Mayo Clinic, (2017).

METODOLOGÍA:

El desarrollo de esta investigación se realizó con una metodología mixta con el objetivo de analizar y combinar ambos datos para una mayor información, con un

método inductivo y diseño descriptivo, ya que se pretende analizar el problema presentado en la escuela preparatoria UAS de Angostura y fenomenológico para describir y analizar el fenómeno emocional que se presenta cuando los alumnos reflejan estado de estrés así como la depresión, que se han venido presentando con frecuencia en los últimos meses en jóvenes cuya afección que va desde la actitud y aptitud en diversas áreas y reflejándose en su quehacer en el aula.

Según La Revista Mejor Con Salud (2018), cada vez más a menudo escuchamos estas palabras, el hecho es que hoy en día son los trastornos más comunes en las personas. El estrés y la depresión pueden manifestarse por separado o juntas. Por ello es vital conocer los síntomas de cada uno de estos problemas, que, afortunadamente tienen solución con una detección oportuna.

En dicho contexto, la pregunta surge la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los factores que influyen para que los adolescentes de bachillerato de la preparatoria UAS de Angostura padezcan algún trastorno de depresión y estrés?

Ante esta problemática que afecta varios ámbitos esta investigación tiene como objetivo: analizar los factores que ocasionan depresión y estrés en los estudiantes del grupo 2:03 de la preparatoria UAS de Angostura del ciclo 2018 – 2019, cuya hipótesis se considera que el estrés y la depresión en los estudiantes es ocasionado por factores económicos y presión escolar.

ALCANCES Y LIMITACIONES:

La depresión y el estrés son enfermedades del siglo XXI, la depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se calcula que afecta a más de 300 millones de personas. La depresión es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos puede llevar al suicidio. Cada año se suicidan cerca de 800 000 personas, y el suicidio es la segunda causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años. (OMS, 2018).

En Sinaloa, por su parte Bustamante (2017) indica que la depresión aumentó un 40% en comparación de 2016. En ese año Sinaloa cerró con 199 casos de suicidio, siendo el grupo más afectado de 35 a 44 años, le prosiguió el grupo de jóvenes de 15 a 29 años y el tercero de 45 a 59 años.

Como se puede observar, hoy en día son más los adolescentes de bachillerato que padecen de estos trastornos, los cuales impiden que los jóvenes puedan desarrollar una vida tranquila y normal ya sea en casa, en la escuela o en cualquier lugar que tengan que desenvolverse.

Actualmente, el estrés y la depresión son temas muy estudiados ya que ha ido en incremento considerablemente a nivel mundial, donde afecta y perjudica no sólo a los adolescentes sino a todas las personas en general sin distinción de

edades ni sexo, por lo cual su comportamiento varía y lleva a refugiarse la mayoría de las veces en factores infecciosos de la sociedad como: el alcohol, las drogas, problemas familiares, bajo rendimiento académico y en su peor caso, el suicidio.

Dentro del contexto escolar estos trastornos repercuten en bajas calificaciones, indisciplina, baja autoestima, poco interés por superarse, deserción escolar y muchos otros.

Por otro lado, resultados en estudios psicosociales en adolescentes y jóvenes estudiantes dan cuenta de la importancia de la depresión como condición subyacente a diversas conductas problemáticas que preocupan por su tendencia consistente al aumento y cada vez a edades más tempranas (tales como uso de drogas, violencias, sexo desprotegido, entre otras), de modo que las estrategias preventivas deben considerar los componentes depresivos para atender y prevenir las conductas problemáticas con una visión integral y más eficiente.

Es momento de hacer conciencia sobre dicha problemática que aún se visualiza como comportamiento normal de la edad o de la condición de pobreza, y las consecuencias pueden repercutir en varios y diferentes aspectos que pueden marcar a la familia, sociedad y adolescente por el resto de su vida. Por lo que es de suma importancia que tanto docentes, administrativos, padres de familia estén informados e identifiquen desde los síntomas, así como atención preventiva para evitar problemas de salud y sociales mayores.

Por otra parte, es necesario que tanto padres de familia, docentes, así como instancias educativas estén sensibilizados para prevenir deserción escolar y

enfermedades mentales como la depresión o evitar que tomen caminos falsos como el narcotráfico o el suicidio.

Una limitante que se debe abordar es la comunicación ya que los adolescentes y más en comunidades con características como la que se aborda, no tienen o se sienten amenazados o con miedo de comunicar lo que sienten o piensan. Por esta razón, se recomienda continuar con el análisis de las situaciones y factores diversos, repetir estos resultados en nuevo estudio y dar seguimiento con una intervención integral, así como replicarlo desde secundaria y dar seguimiento en bachillerato. Así como contar con personal especializado para atender de forma integral (biopsicosocial) a la familia y alumno.

POBLACIÓN:

El universo consta de 510 alumnos de los cuales la población es de 240 estudiantes de segundo grado, de la cual se escogió una muestra con participación voluntaria y por conveniencia a un grupo de 40 alumnos entre hombres y mujeres, con una edad de 16-20 años, ya que es el grupo más accesible y con más disponibilidad, y que se identifica que existen casos en alumnos con depresión y estrés.

INSTRUMENTOS:

La técnica que se utilizó fueron dos encuestas, una como prueba piloto y otra estandarizada utilizando el Inventario de Estrés Académico SISCO, la observación no participativa y una entrevista estructurada con sus respectivos instrumentos que en este caso fue el cuestionario de preguntas mixtas (abiertas y cerradas) con escala tipo Likert y cuatro entrevistas con un cuestionario de preguntas abiertas utilizando la guía de la entrevista y un diario de campo.

Con variable dependiente: Depresión y Estrés, si como una variable independiente: Salud, Familia, Escuela y Entorno.

PROCEDIMIENTO:

La fase de diagnóstico se dividió en tres estadios:

1) Encuesta (prueba piloto)

2) Entrevistas semiestructuradas

3) Encuesta final, estandarizada; se abordaron cuatro categorías, para desarrollar una explicación de los fenómenos, siendo éstas: 1) Problemas de salud, 2) Problemas familiares, 3) Problemas escolares y 4) Problemas sociales.

Resultados que se han obtenido del cuestionario más relevantes son los siguientes: la aplicación fue a una población de 15 mujeres y 25 hombres arroja los siguientes datos: el 90% de los alumnos afirmó que se estresan durante el período de exámenes, el 85% refiere sentirse estresado por la carga excesiva de

tareas y trabajos escolares, el 50% de los jóvenes manifestaron estrés ante problemas económicos y un 50% también expresó que el carácter del profesor es motivo de estrés (Ver gráfica 1).

Clasificación de resultados de la entrevista aplicadas a 4 alumnos muestran los siguientes resultados relevantes: tienen conocimiento de lo que es el estrés y la depresión y coinciden en sus respuestas de que el estrés es cuando sienten presión o desesperación por algo y la depresión la definen como tristeza refieren que no contar con dinero los deprime, que cuando se enferman no acuden al médico, les afecta mucho no tener ropa ni dinero, así como hablar en público.

Refieren que los principales factores por los cuales se estresan; es en la escuela, al realizar exámenes, cuando no se comprende el tema visto en clase y tener vergüenza preguntar, el no contar con recursos económicos suficientes, y ver que sus padres no pueden salir del agujero que están, salir bajos en calificaciones y tener problemas con los padres (ver tabla 1).

Al realizar las entrevistas a profundidad se observó que muestran dificultad al hablar sobre sus emociones, se mostraban ansiosos, con ojos llorosos con ganas de hablar de hablar de muchas cosas, pero con mucho miedo de hacerlo, su lenguaje no verbal era con bastante inquietud y sus manos sudaban. Al preguntarles sobre sus compañeros o vecinos que dejaron la escuela por irse a ganar más dinero los cuatro indicaban que necesitan dinero para sus padres pero que les daba miedo irse al narcotráfico porque decían que se iban a morir muy pronto, solo uno no quiso comentar nada.

Así mismo en relación a los encuestados el 70% refiere no dormir bien, cuando se sienten triste, pues no tienen ganas de hacer nada, el 67% indican comer más cuando se sienten deprimidos y el resto no comen sano pues solo se les antoja “chucherías” para llenarse pues sienten un “agujero” en el estómago.

El 75% sienten ansiedad, frustración en temporada de exámenes, pues el carácter del profesor estresa al 83% de los alumnos, y al no poder concentrarse para estudiar y no entender para los exámenes los hace sentir deprimidos, aunado a no gustarles trabajar en equipo al 77% de ellos.

En cuanto al ámbito de los problemas sociales el 83% refiere ser intolerantes a esperar, a las órdenes del profesor y de los padres, no les gusta perder el tiempo en esperar, el 79% se sienten incomodos al interactuar con otras personas, no les gusta exponer en clases, pues no se sienten inseguros al hablar y los estresa la crítica, el 87% se sienten deprimidos al no aprender y no entender así como no cubrir las expectativas de los padres, el 57% se aíslan y el resto se va de “relajo cuando” porque con los cuates si se pueden enojar o se sienten comprendidos.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

— Aun cuando se dice que en la adolescencia es “normal” que se presenten cambios constantes en el estado de ánimo, se debe de estar muy atentos a indicadores de depresión y estrés, ya que los jóvenes atraviesan por muchos cambios tanto físicos como emocionales.

Se caracteriza por ser un periodo del desarrollo en el que ocurren relevantes cambios biosociológicos. La falta de sincronía entre los cambios a nivel mental y hormonal y el salto que se produce entre los cambios cognitivos y la capacidad de regulación emocional, es especialmente relevante en la adolescencia temprana y media (Worthman, 2011).

Manifestaron a través de los instrumentos aplicados situaciones de estrés producto del ambiente escolar que le rodea, siendo la principal causa la temporada de exámenes, y la cuestión económica.

Dentro del contexto educativo, el joven presenta una alteración del estrés o depresión, provocada por las exigencias y presiones que recibe del profesor, padres y situación económica, y al no contar con herramientas para el afrontamiento del estrés académico, y a la poca atención por el profesor por tener grupos tan numerosos de alumnos en el aula, el alumno refiere tener bajo autoestima.

El cambio constante en el que se ven inmersos afecta profundamente no solo el organismo, sino también los valores, las costumbres, la ciencia, la medicina, el contexto educativo, las condiciones del trabajo, etc., así a esta era del cambio también se le debe de llamar “la era del estrés”, porque exige una adaptación sin precedentes tanto en adultos como en jóvenes.

El estrés y la depresión pueden presentar una gran cantidad de manifestaciones poco perceptibles, pero cuyos efectos son devastadores para la salud de los adolescentes.

Se analiza que frecuentemente la depresión como factor de riesgo para otros problemas de salud física y mental; sin embargo, es importante considerar que la depresión, a su vez, puede ser secundaria a otros problemas de salud.

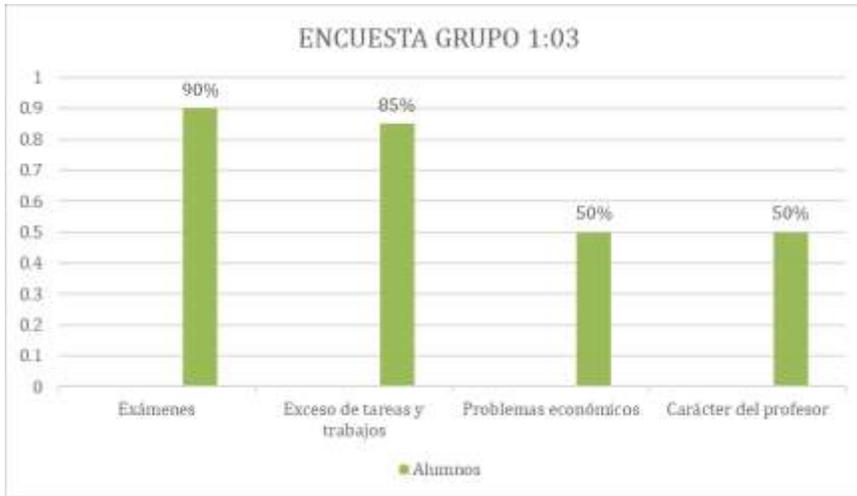
La solución del buen manejo del estrés y la depresión no es solo tarea del área médica, requiere de la labor multidisciplinaria y colaborativa de equipos de salud, capaces de integrar la participación de la comunidad, familia, escolar (tutorías) y, en particular, de las personas afectadas por trastornos depresivos.

Tanto los sistemas de salud y educación necesitarán emplear estrategias creativas que permitan atender la demanda, muy insatisfecha. Frente a los enormes retos de diagnóstico temprano y atención no cabe duda de que la mejoría en la atención de la depresión sólo puede provenir de una utilización selectiva y mayor preparación de los recursos humanos, y económicos para con brindar intervenciones adecuadas sin costo para que tanto padres de familia como profesores detecten síntomas y prevenir problemas más severos o afecciones de calidad de vida.

Es necesario generar y promover un amplio proceso social y educativo que favorezca la promoción de la salud mental desde niveles básicos de educación.

CUADRO Y TABLAS

GRAFICA 1: Factores que provocan el estrés



Elaboración propia, 2018

TABLA 1: Situaciones que ocasionan estrés

PREGUNTAS	ENTREVISTADO 1	ENTREVISTADO 2	ENTREVISTADO 3	ENTREVISTADO 4
¿Sabe lo que es el estrés y la depresión?	Si - Desesperación - Tristeza	Si - Presión económica - Tristeza	Si - Desesperación - Tristeza	Si - Desesperación - Tristeza, locura
¿Qué situaciones le producen estrés y depresión?	En la escuela leer en voz alta, Problemas en casa, querer hacer algo y no poder por miedo y no tener dinero, que me levanten	En la escuela, no comprender algo, exámenes, problemas económicos y familiares. Me da tristeza ver a mis papas asi de jodidos	Cuando las cosas no me salen bien y salir bajo en calificaciones. Me da tristeza no tener buena ropa.	No poder hacer cosas, que mis papás no me dejen por la delincuencia e inseguridad, en la escuela al hacer exámenes y exposiciones.

Elaboración propia 2018.

BIBLIOGRAFÍA

Barraza, A. (2005) Característica del estrés académico de los alumnos de educación media superior. INED, (4), 15-20. Universidad pedagógica de Durango

Berrío, N. & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. Revista de psicología Universidad de Antioquía. PEPSIC. ISSN 2145-4892. Recuperado el día (4 de diciembre de 2018). http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

Bustamante, V. (2017). En Sinaloa la depresión aumentó un 40% en comparación de 2016. Revista la información al servicio de la gente. Recuperado el día (18 de diciembre de 2018). <http://porlospasillos.com.mx/en-sinaloa-la-depresion-aumenta-en-un-40-por-ciento-en-comparacion-al-2016/>

Cuarto informe de labores, Secretaría de Salud. Disponible en: <http://www.cenaprece.salud.gob.mx/descargas/pdf/4toInformeDeLaboresSS.pdf>

Cruz, A. (2018). Depresión, problema creciente en México; mujeres, las más afectadas. Revista Lajornada MAYA. Recuperado el día (18 de diciembre de 2018). <https://www.lajornadamaya.mx/2018-10-01/Depresion--problema-creciente-en-Mexico--mujeres--las-mas-afectadas>

DGEP/UAS (2015). Currículo del Bachillerato UAS, Modalidad escolarizada, opción presencial. Culiacán, Sinaloa. P. 43-44. Recuperado el día (27 de mayo de 2019). http://dgep.uas.edu.mx/programas2015/MATERIAL_DIRECTIVOS/PLANDE_ESTUDIOS_BUAS2015_V3.pdf

Entrevista para la Agencia Informativa Conacyt, Corina Benjet, investigadora del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM).

Disponible en: <http://conacytprensa.mx/index.php/ciencia/salud/2913-dia-internacional-para-la-prevencion-delsuicidio-trabajo-activo-para-evitarlo-nota>

ENSANUT, 2012. Disponible en:

<http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>.

González–Forteza C, Arana D, Jiménez A. Problemática suicida en adolescentes y el contexto escolar: Vinculación autogestiva con los servicios de salud mental. Salud Mental 2008; 31(1): 23–27.

Hernández, R. (2014). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. Editorial McGraw Hill / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. México, D. F. P (399).

Hospital Psiquiátrico Mayo Clinic, (2017). Depresión en adolescentes. Recuperado el día (18 de diciembre de 2018). <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985>

La información. (2016) Diez síntomas de la Depresión Adolescente – Revista La Información. Recuperado el día (9 de enero de 2018). https://www.lainformacion.com/asuntos-sociales/salud/diez-sintomas-de-la-depresion-adolescente-y-cinco-maneras-de-combatirla_6dpzfgwlb7fulw7dhuowd4

Inegi e Inmujeres, Mujeres y hombres en México, 2016. Disponible en: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/MHM_2016

Maturana, H. (2019). El estrés escolar. Revista Médica Clínica las Condes. Recuperado el día (27 de mayo de 2019)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073>

Mejor Con Salud, (2018). ¿Cómo diferenciar estrés, depresión y ansiedad? Revista Mejor Con Salud. Recuperado el día (17 de enero de 2018). <https://mejorconsalud.com/como-diferenciar-estres-depresion-y-ansiedad/>

Moscoso, M. (2009). De la mente al celular: impacto del estrés en Psico neuroinmuno endocrinología. LIBERABIT: Lima (Perú) 15(2): 143-152. <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729>

Naranjo, M. (2010). Influencia del Estrés en el rendimiento académico del adolescente del nivel educativo medio superior del instituto Juan de San Miguel. Tesis que para obtener el título de licenciatura en Psicología. Recuperado el 22 de marzo del 2012. [http://p8080132.248.9.195.pbidi.unam.mx:8080/tesdig/Procesados tesis 2011/octubre/0673569](http://p8080132.248.9.195.pbidi.unam.mx:8080/tesdig/Procesados%20tesis%2011/octubre/0673569)

OMS, (2018). Organización Mundial de la Salud. Depresión. Recuperado el día (18 de diciembre de 2018). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Plan de Desarrollo Institucional CONSOLIDACIÓN, (2017). Universidad Autónoma de Sinaloa. Plan de Desarrollo Institucional Consolidación 2017. Recuperado el día (18 de diciembre de 2018). http://web.uas.edu.mx/web/pdf/Plan_de_desarrollo_Final.pdf

Polo, A., Hernández, J., & Poza, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Ansiedad y estrés. Recuperado de: <https://www.unileon.es/estudiantes/atencionuniversitario/articulo.pdf>.

Rabinovich, G. (2004). Inmunopatología molecular: nuevas fronteras de la medicina. Editorial Médica Panamericana. Argentina, Colombia, España, México y Venezuela. P. 578. Recuperado el día (27 de mayo de 2019). <https://books.google.com.mx/books?id=uC9MpqhMvecC&pg=PA578&dq=e>

[stres+definicion&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwi6qb6hpbziAhVGnKwKHTtnBAkQ6AEIMzAC#v=onepage&q=estres%20definicion&f=false](https://www.google.com/search?q=estres+definicion&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwi6qb6hpbziAhVGnKwKHTtnBAkQ6AEIMzAC#v=onepage&q=estres%20definicion&f=false)

Worthman, C. M. (2011). Hormones and Behavior. In B. B. Brown & M. J. Prinstein (Eds.), Encyclopedia of Adolescence (Vol. 1, pp. 177-192). Oxford: Elsevier.

RESEÑAS

MA. DE LA LUZ HERNÁNDEZ REYES

Profesor Investigador Titular B, adscrita a la Facultad de Medicina, miembro del Núcleo básico de la Maestría en Docencia en Ciencias de la Salud CONACYT, perfil PROMEP, Investigador INAPI , Miembro del CA. 234 Calidad de vida. Profesor de la Facultad de Ciencias de la Educación

CINTIA KARINA CASTRO PARRA

Estudiante de VII semestre de la Licenciatura en Educación en la Sindicatura de Agustina Ramírez de Angostura Sinaloa.

POSTYRS

