

LA ANSIEDAD EN LOS ADOLESCENTES

Una mirada desde los contextos social,
educativo y personal

*Perla Ludivina Sánchez Solís
Eduardo Ruiz Pérez*

RESUMEN

El presente estudio El objetivo de este estudio es elaborar un análisis exploratorio sobre el fenómeno de la ansiedad en los adolescentes universitarios y la manera en que esta se manifiesta en un contexto social, escolar y personal como en el que se desenvuelven los estudiantes de la escuela de Bachilleros Ateneo Fuente de la Universidad Autónoma de Coahuila en la ciudad de Saltillo, Coahuila. A través de este breve estudio, se identifican factores de riesgo y protección, con miras en la generación de información que procure el desarrollo de estrategias de prevención y tratamiento adecuadas para los jóvenes universitarios que sufren de ansiedad.

La población para investigar fueron todos los estudiantes del nivel medio superior de la Unidad Saltillo de la Universidad Autónoma de Coahuila, para este estudio en particular se recurrió a una muestra no

probabilística de 50 informantes en donde el único criterio de inclusión considerado es que se trataran de estudiantes inscritos en alguno de los bachilleratos de la UAdeC, la mayoría de los casos recabados pertenecen la escuela de Bachilleros Ateneo Fuente de Saltillo, Coahuila.

A partir de las respuestas recibidas se construyó el corpus de análisis. Este es un conjunto limitado de autopercepciones (perspectiva propia). Este corpus fue objeto de una exploración sociocultural (no sociológica ni antropológica) plenamente cualitativa, para ubicar las tendencias principales sobre la ansiedad y los contextos social, escolar y personal en adolescentes.

Los resultados señalaron que la ansiedad en adolescentes es un problema complejo que puede estar influenciado por múltiples factores. Tanto el contexto social como el

escolar y personal pueden tener un impacto significativo en el nivel de ansiedad de los adolescentes. Por lo tanto, es importante abordar estos factores de manera integral para prevenir y tratar los trastornos de ansiedad en esta población vulnerable.

Finalmente, en cuanto a las recomendaciones, el tratamiento de la ansiedad en adolescentes requiere de un enfoque integral que considere el contexto social, escolar y personal del adolescente. La implementación de estrategias para fomentar un ambiente positivo y seguro, así como la práctica de hábitos saludables y la elección del tratamiento adecuado son herramientas clave para abordar este problema de manera efectiva.

Palabras Clave:

- *Ansiedad*
- *Contexto social*
- *Contexto educativo*
- *Contexto personal*

I. INTRODUCCIÓN

EL PROBLEMA DE LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES UNIVERSITARIOS

El problema de ansiedad en los adolescentes universitarios es una realidad cada vez más presente en nuestra sociedad. La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones de estrés o peligro, pero cuando se convierte en un trastorno, puede afectar significativamente la vida de quien lo padece.

En el caso de los adolescentes universitarios, la ansiedad puede ser causada por una variedad de factores. Uno de los principales es la presión académica. Los estudiantes universitarios a menudo se sienten abrumados por la cantidad de trabajo que tienen que hacer, así como por la necesidad de mantener altas calificaciones para asegurar su futuro profesional.

Además, los adolescentes universitarios también pueden sentirse ansiosos debido a la incertidumbre sobre su futuro. Muchos están en una etapa de transición en la que están tratando de descubrir quiénes son y qué quieren hacer con sus vidas. Esto puede ser especialmente difícil cuando se sienten presionados por las expectativas de sus padres, amigos y sociedad en general.

La ansiedad también puede ser causada por problemas personales, como problemas familiares o relaciones interpersonales difíciles. Los adolescentes universitarios pueden sentirse solos o aislados en un ambiente nuevo y desconocido, lo que puede aumentar su nivel de ansiedad.

Es importante tener en cuenta que la ansiedad no es algo que se pueda superar simplemente “poniéndose en marcha”. Es un trastorno real que puede afectar la vida diaria de una persona. Los síntomas pueden incluir sudoración excesiva, palpitaciones, temblores, dificultad para respirar y mareo.

Si bien la ansiedad puede ser debilitante, hay formas de manejarla. Los adolescentes universitarios pueden beneficiarse de hablar con un consejero o terapeuta que pueda ayudarlos a descubrir las causas subyacentes de su ansiedad y desarrollar estrategias para manejarla. También pueden beneficiarse de técnicas de relajación como la meditación y el yoga.

En última instancia, es importante que los adolescentes universitarios comprendan que no están solos en su lucha contra la ansiedad. Es un problema común que afecta a muchas personas en todo el mundo. Con el apoyo adecuado y las estrategias adecuadas, pueden aprender a manejar su ansiedad y llevar una vida plena y satisfactoria.

¿POR QUÉ ANALIZAR PROBLEMA DE ANSIEDAD EN ADOLESCENTES UNIVERSITARIOS?

La ansiedad es un fenómeno que afecta a personas de todas las edades, pero en los adolescentes universitarios puede tener un impacto significativo en su bienestar emocional y académico. Es por eso por lo que es importante analizar este fenómeno y entender sus causas, consecuencias y posibles soluciones.

En primer lugar, es importante entender que la ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones de estrés o peligro. Sin embargo, cuando esta respuesta se activa con demasiada frecuencia o intensidad, puede convertirse en un problema de salud mental. Los adolescentes están expuestos a múltiples fuentes de

estrés, como la presión académica, la incertidumbre sobre el futuro, la vida social, la independencia económica y más recientemente las secuelas de la pandemia por COVID19. Estos factores pueden contribuir a la aparición de la ansiedad.

La ansiedad puede tener consecuencias negativas en la vida de los adolescentes universitarios. Por un lado, puede afectar su rendimiento académico y su capacidad para concentrarse y aprender. Por otro lado, puede afectar su bienestar emocional y social, ya que pueden sentirse aislados y limitados por sus miedos y preocupaciones. Además,

la ansiedad no tratada puede convertirse en un trastorno de ansiedad generalizada, lo que puede tener un impacto aún mayor en su vida.

Por estas razones, es importante que los adolescentes tengan acceso a recursos y apoyo para manejar la ansiedad, esto puede incluir terapia individual o grupal, técnicas de relajación y meditación, cambios en el estilo de vida y medicación en casos graves.

OBJETIVO DEL ESTUDIO Y LOS RECURSOS PARA LOGRARLO

Objetivo general

El objetivo de este estudio es elaborar un análisis exploratorio sobre el fenómeno de la ansiedad en los adolescentes universitarios y la manera en que esta se manifiesta en un contexto social, escolar y personal como en el que se desenvuelven los estudiantes de la escuela de Bachilleres Ateneo Fuente de la Universidad Autónoma de Coahuila en la ciudad de Saltillo, Coahuila. A través de este breve estudio, se identifican factores de riesgo y protección, con miras en la generación de información que procure el desarrollo de estrategias de prevención y tratamiento adecuadas para los jóvenes universitarios que sufren de ansiedad. También, este estudio pretende iniciar un proceso de sensibilización en la comunidad universitaria sobre la importancia de la salud mental y la necesidad de promover un ambiente universitario saludable y equilibrado para los estudiantes.

I. MARCO TEÓRICO (BREVE DESCRIPCIÓN)

CONCEPTOS BÁSICOS EN TORNO A LA ANSIEDAD Y LOS CONTEXTOS SOCIAL, ESCOLAR Y PERSONAL EN ADOLESCENTES.

La ansiedad en el adolescente

La ansiedad es una de las principales problemáticas que afectan a los adolescentes en la actualidad. Se trata de un trastorno emocional que se caracteriza por una sensación de temor, inquietud y preocupación constante, lo cual puede afectar su bienestar físico y emocional.

Desde un punto de vista psicológico, la ansiedad se define como un estado emocional que se produce ante una situación percibida como amenazante o peligrosa. Esta respuesta emocional se activa como una forma de preparar al organismo para enfrentar el peligro y, en consecuencia, puede resultar beneficiosa en ciertos casos. Sin embargo, cuando la ansiedad se convierte en un estado crónico e incontrolable, puede tener consecuencias negativas en la salud mental y física del individuo.

En el caso de los adolescentes, la ansiedad puede manifestarse de diversas formas, como, por ejemplo: miedo a hablar en público, temor a ser juzgados por sus compañeros, preocupación excesiva por su rendimiento académico, entre otros. Estos síntomas pueden afectar su autoestima y su capacidad para interactuar con los demás, lo cual puede tener consecuencias negativas en su desarrollo social y emocional.

Zúñiga (2024), analiza el trastorno de ansiedad y estrés escolar en adolescentes con alto desempeño académico, en este identifica alumnos con altas capacidades intelectuales que experimentan estrés vinculado al éxito académico, por lo que la narrativa de la ansiedad no es privativa de adolescentes con algún tipo de problema, en este mismo estudio a autora aborda la importancia de la detección y atención educativa de estos alumnos.

Existen diversos factores que pueden contribuir al desarrollo de la ansiedad en los adolescentes. En primer lugar, es importante destacar el papel que juega el entorno familiar en este proceso. La falta de apoyo emocional y la presencia de conflictos familiares pueden aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad.

Asimismo, la exposición a situaciones estresantes y traumáticas también puede ser un factor desencadenante.

Por otro lado, la adolescencia es una etapa de cambios y transiciones que puede generar incertidumbre y estrés en los jóvenes. La presión social por adaptarse a los estándares de belleza y comportamiento establecidos por la sociedad también puede ser un factor desencadenante de la ansiedad en los adolescentes.

Morales y Bedolla (2022), citando a Marín, Martínez & Ávila, 2015, explican que La ansiedad es una respuesta emocional compleja, “se activa ante procesos de evaluación y reevaluación cognitiva, permite al sujeto relevar y analizar información relevante sobre la situación, los recursos y el resultado esperado, para estratégicamente actuar en consecuencia” (p. 43) y que su función es adaptativa lo que permite prepararse eficazmente para lidiar con situaciones que de manera anticipada, son catalogadas como aversivas.

En cuanto al tratamiento de la ansiedad en adolescentes, existen diversas estrategias que pueden resultar efectivas. En primer lugar, es importante que los jóvenes aprendan a identificar las situaciones que les generan ansiedad y a desarrollar habilidades para manejar sus emociones de manera efectiva. Esto puede incluir técnicas de relajación, meditación y respiración consciente.

Asimismo, la terapia cognitivo-conductual ha demostrado ser efectiva en el tratamiento de los trastor-

nos de ansiedad en adolescentes. Esta terapia se basa en la identificación y modificación de los pensamientos negativos y distorsionados que alimentan la ansiedad, así como en el entrenamiento en habilidades sociales y de resolución de problemas.

Rodríguez et al. (2023) señala que cuando se trata de adolescentes, se presentan altibajos en la afectividad y en la expresión de emociones lo cual puede ser esperado; pero también existe la posibilidad de presentar condiciones de riesgo, dando como resultado, conductas de riesgo.

De acuerdo con la anterior base, la ansiedad es un fenómeno que afecta a un gran número de adolescentes en todo el mundo. Si bien existen diversos factores que pueden contribuir a su desarrollo, es posible prevenir y tratar este trastorno mediante estrategias efectivas que promuevan el bienestar emocional y físico de los jóvenes. Es importante que tanto los padres como los profesionales de la salud mental estén atentos a las señales de ansiedad en los adolescentes y brinden el apoyo necesario para superar esta problemática.

El contexto social, escolar y personal en la perspectiva de Bourdieu

El contexto social, escolar y personal son tres elementos fundamentales que influyen en el desarrollo de los adolescentes que cursan el nivel medio superior. Cada uno de ellos tiene características propias que se describen a continuación.

El contexto social hace referencia al entorno en el que se desenvuelve el adolescente, es decir, su familia, amigos, vecinos y demás personas con las que interactúa. Este contexto puede ser positivo o negativo dependiendo de las condiciones en las que se encuentre. Por ejemplo, si el adolescente vive en un hogar donde hay violencia o abuso, esto puede afectar su desarrollo emocional y su rendimiento escolar. Por otro lado, si el adolescente cuenta con una familia que le brinda apoyo emocional y económico, esto puede favorecer su desarrollo integral.

Por su parte, el contexto escolar se refiere al ambiente en el que el adolescente estudia, es decir, la escuela, los profesores y sus compañeros de clase. Este contexto puede ser determinante en el éxito académico del adolescente. Si la escuela cuenta con recursos adecuados, profesores capacitados y un ambiente propicio para el aprendizaje, esto puede favorecer el rendimiento del adolescente. Ahora bien, si la escuela carece de recursos o tiene problemas de violencia o indisciplina, esto puede afectar negativamente al adolescente.

Lo anterior cobra mayor sentido de acuerdo con la posición de Bourdieu

(1995), sugiere que, para entender los entornos escolares, es importante que estos sean considerados como espacio social, es decir, refieren a una misma dimensión, aunque se desarrollan en distintos entornos y esto se tiene soporte en que esto incorpora la participación de todos los sujetos sociales y sus significados bajo la óptica sociológica fenomenológica.

Ahora bien, Bourdieu (1988) explica que el mundo social se puede entender como el espacio en donde se llevan a cabo prácticas educativas, políticas, religiosas, culturales, entre otras, es el espacio donde los individuos interactúan a través de varias esferas sociales, la interacción se determina en función del capital económico, cultural, social y simbólico que cada individuo posee y que cada uno pone en juego para obtener privilegios en el espacio social determinado.

En el campo educativo se realizan múltiples relaciones entre la comunidad escolar (alumnos, maestros, padres de familia, autoridades) en constante lucha y negociación en el proceso enseñanza-aprendizaje con el fin último de generar el beneficio de que todos aprendan; en esta confrontación interviene el capital económico y cultural de los sujetos, quien tiene mayor capital tiene mayor posibilidad de obtener mayores beneficios.

En este mismo sentido, el de los campos sociales, sobre las posiciones sociales, Bourdieu, P. (2005), explica que en los campos sociales los sujetos o agentes sociales mantienen una lucha constante por ser clasificados en una posición social que les permita obtener mayores beneficios. Las posiciones sociales en un campo determinado son lugares asignados dentro de su estructura social y cada campo tiene su propia dinámica para posicionar a los sujetos en un lugar específico.

Las posiciones sociales en la estructura se diferencian por la práctica de los capitales cultural y económicos que poseen los sujetos educativos y éstos tienen una manera diferenciada de acción de acuerdo con los beneficios que obtenga del capital simbólico y económico. Dentro de los espacios sociales conviven los distintos sujetos que poseen capitales similares y consecuentemente se identifican entre ellos generando alianzas o competencias para ocupar una mejor posición en el campo social.

En el campo escolar no solo se lucha por la obtención de capital simbólico y cultural, se crean alianzas o competencias para modificar la personalidad de cada sujeto sobre sí mismo según la posición social que ocupen dentro de la estructura del campo.

Finalmente, en el contexto personal se hace referencia a las características individuales del adolescente, como su personalidad, intereses y habilidades. Este contexto es importante porque influye en la forma en que el adolescente se relaciona con su entorno social y escolar. Por ejemplo, si el adolescente es introvertido y tímido, puede tener dificultades para relacionarse con sus compañeros de clase. Por otro lado, si el adolescente es extrovertido y tiene habilidades sociales desarrolladas, esto puede facilitar su integración en la escuela y su relación con sus compañeros.

En tal sentido, Bourdieu (1988) incorpora la figura del habitus y los capitales como elementos o atributos personales esenciales que los sujetos ponen en juego para obtener una mejor posición en la estructura del campo social, explica que los sujetos van obteniendo experiencia a lo largo de la vida según su disposición de bienes y servicios, a partir de ellos el agente aprecia y valora los procesos sociales que ocurren en los diferentes campos en los que interactúa con otros; esto es, el sujeto produce prácticas a partir de la interpretación que hace de la realidad a partir de las experiencias.

El habitus tiene la característica de ser duradero y sistemático, el campo social se encarga de desarrollar los procesos para estructurarlo, sin embargo, puede ser modificado según las experiencias que el sujeto tiene a través del tiempo, de tal forma que el habitus se nutre de experiencias pasadas.

Otra característica del habitus que Bourdieu (2001) menciona es la proximidad entre sujetos en el espacio social. En los espacios el habitus forma grupos de sujetos, presupone su acercamiento con bienes y prácticas distintas entre éstos, los grupos se distinguen y clasifican según sus posesiones y acciones. De esta manera se establecen categorías sociales y es posible la formación de lenguajes propios y comportamientos específicos para cada grupo social.

En consecuencia, con base en las experiencias previas los sujetos están predispuestos a ocupar una posición en la estructura social del campo, el habitus incorpora las estructuras sociales que reproduce y renueva creativamente y finalmente en conclusión, los contextos social, escolar y personal son elementos fundamentales que influyen en el desarrollo de los adolescentes que cursan el nivel medio superior. Es importante que los padres de familia, los profesores y la sociedad en general estén conscientes de la importancia de estos contextos y trabajen juntos para crear un ambiente propicio para el desarrollo integral de los adolescentes.

III. MÉTODO

MARCOMETODOLÓGICOPARAELANÁLISISEXPLORACIÓNDEL FENÓMENO DE LA ANSIEDAD EN LOS ADOLESCENTES Y LA MANERA EN LA QUE ESTA SE MANIFIESTA EN UN CONTEXTO SOCIAL, ESCOLAR Y PERSONAL

Como ya se explicó en apartados anteriores, para el desarrollo del presente análisis exploratorio trata sobre el fenómeno de la ansiedad en los adolescentes universitarios y la manera en que esta se manifiesta en un contexto social, escolar y personal como en el que se desenvuelven los estudiantes de la escuela de Bachilleres Ateneo Fuente de la Universidad Autónoma de Coahuila en la ciudad de Saltillo, Coahuila. En este estudio se presenta un inventario de preguntas relacionadas con la edad y el género, así como la exploración de tres categorías que asocian la ansiedad con la manera en que esta se auto percibe en los contextos social, escolar y personal.

En la siguiente tabla 1., se aprecia el desglose de categorías/dimensiones.

Tabla 1

Categorías de análisis

Categoría Social.

1. ¿Cuándo te sientes mal prefieres aislarte y alejarte en lugar de hablarlo?
2. ¿Con que frecuencia te suele causar ansiedad lo que los demás piensen de ti?
3. ¿Tu forma de vestir se ve afectada cuando presentas encuentras ansioso?

Categoría Escolar.

4. ¿Buscas la aprobación escolar?
5. ¿Con que frecuencia la autoexigencia escolar te permite lograr lo propuesto, sin importar que se vea afectada tu vida o salud?
6. ¿Consideras que la ansiedad que deriva de la interacción escolar necesario tratarla?

Categoría Personal

1. ¿Buscas la aprobación de tus padres?
2. ¿Sientes falta de afecto por parte de tus padres o seres queridos?
3. ¿Te auto percibes como una persona con ausencia de autoestima?
4. ¿Con cuanta frecuencia te sueles sentir sin energía sin motivo alguno?
5. ¿Con cuanta frecuencia sueles experimentar ansiedad?
6. ¿Con cuanta frecuencia te suele causar ansiedad el pensar en el futuro?
7. ¿Con cuanta frecuencia sueles presentar estrés en tu vida diaria?
8. ¿Sobre piensas todo lo que pasa y/ o pasara?
9. ¿Cuáles son los aspectos que a ti como persona te provocan ansiedad?

Fuente: Elaboración propia con información del marco metodológico de la investigación

Las técnicas para la recolección de la información y los instrumentos para realizarlo

La herramienta diseñada para recoger los datos es un cuestionario a partir de tres tipos de respuesta. Es un instrumento analítico que requiere responder a cuestionamientos de un inventario sobre el estado de ansiedad que los adolescentes participantes, perciben sobre sí mismos, para su respuesta se establecen diversos niveles de medición, es decir se incorporaron reactivos de respuesta dicotómica, reactivos que requieren escala de Likert para su respuesta y un reactivo cuenta con varias posibles respuestas,

El cuestionario es anónimo, se trabaja vía electrónica a través de Microsoft Forms de la plataforma Office 365 y las respuestas se envían de manera automática a la base de datos.

La población para investigar fueron todos los estudiantes del nivel medio superior de la Unidad Saltillo de la Universidad Autónoma de Coahuila, para este estudio en particular se recurrió a una muestra no probabilística de 50 informantes en donde el único criterio de inclusión considerado es que se trataran de estudiantes inscritos en alguno de los bachilleratos de la UAdeC, la mayoría de los casos recabados pertenecen la escuela de Bachilleros Ateneo Fuente de Saltillo, Coahuila.

A partir de las respuestas recibidas se construyó el corpus de análisis. Este es un conjunto limitado de autopercepciones (perspectiva propia). Este corpus será objeto de una exploración sociocultural (no sociológica ni antropológica) plenamente cualitativa, para ubicar las tendencias principales sobre la ansiedad y los contextos social, escolar y personal en adolescentes.

IV. RESULTADOS

RESULTADOS EN TORNO A LA EXPLORACIÓN DEL FENÓMENO DE LA ANSIEDAD EN LOS ADOLESCENTES UNIVERSITARIOS Y LA MANERA EN QUE ESTA SE MANIFIESTA EN UN CONTEXTO SOCIAL, ESCOLAR Y PERSONAL

Categoría Social

1. ¿Tu forma de vestir se ve afecta cuando presentas encuentras ansioso? **56.2% respondió que no**, mientras el 43.8% señaló que si se ve afectada su forma de vestir cuando se sienten ansiosos.

2. ¿Cuándo te sientes mal prefieres aislarte y alejarte en lugar de hablarlo?

66% respondió que sí y un 34% señala que no, una mayoría significativa prefiere alejarse.

3. ¿Con que frecuencia te suele causar ansiedad lo que los demás piensen de ti?

35% responde a veces, el resto (65%) se divide en el resto de las respuestas, lo que nos permite aseverar que un porcentaje importante está atento a la opinión de los demás.

Categoría Escolar.

4. ¿Buscas la aprobación escolar? La mayoría de los encuestados, el **56.2% respondió que no y el 43.8% que sí**, esto indica que en este grupo de informantes la búsqueda de la aprobación no es relevante, sin embargo, el 43.8 % es un valor alto.

5. ¿Con que frecuencia la auto-exigencia escolar te permite lograr lo propuesto, sin importar que se vea afectada tu vida o salud?

46% respondió a veces, 28% casi

siempre, 12.5% respondió casi nunca y el 13.5 % siempre, las respuestas nos hacen pensar que hay una preocupación expresa por lo escolar, sin embargo, no siempre se refleja en los hechos.

6. ¿Consideras que la ansiedad que deriva de la interacción escolar es necesario tratarla?

79.4% respondió no y el 20.6% respondió que sí, si bien, no se trata de un valor alto la necesidad de atención del estrés por la interacción escolar, el hecho de que existan estudiantes que la requieran habla de un foco de alerta importante en torno al desempeño de las acciones escolares.

Categoría Personal

7. ¿Sientes falta de afecto por parte de tus padres o seres queridos?

El 46.9% dijo si, mientras que un 53.1% señaló que no, este resultado es especialmente preocupante y aunque se puede explicar por las características propias de la adolescencia, dado los nuevos contextos resulta ampliamente revelador.

8. ¿Te auto percibes como una persona con ausencia de autoestima? **53.1% respondió que sí**, mientras que un 46.9% señaló que no, la mayoría de los encuestados si presenta falta de autoestima, lo que aunado al reactivo anterior amplía la necesidad de atención a este segmento.

9. ¿Con que frecuencia te sueles sentir sin energía sin motivo alguno? **Un 59.4% respondió a veces**, un 28.1% casi nunca un 9.4% casi siempre y un 3.1% nunca.

10. ¿Con que frecuencia presentas o sueles experimentar ansiedad?

32.4% respondió que a veces, un 29% siempre, un 22.6% casi nunca y un 16% nunca.

11. ¿Con que frecuencia te suele causar ansiedad el pensar en el futuro?

Un 37% respondió a veces, un 28.1% respondió casi siempre, un 15.6% respondió nunca, un 12.5% casi nunca y un 6.2% siempre.

12. ¿Con que frecuencia sueles presentar estrés en tu vida diaria?

45% a veces, 38% casi siempre, 6.5% casi nunca, 6.5% nunca y 3% siempre. Por lo tanto, la mayoría de los encuestados presenta constante estrés en su vida diaria "a veces".

13. ¿Buscas la aprobación de tus padres?

25% respondió casi siempre, otro 25% respondió a veces, 21% respondió casi nunca. 15% nunca y 12.5% siempre por lo tanto suelen buscar la aprobación a veces o casi siempre.

14. ¿Sobre piensas todo lo que pasa y/ o pasara?

Un 40% respondió casi siempre, un 32% respondió a veces, un 15% respondió casi nunca, un 9.4% nunca y un 3.1% siempre.

15. ¿Cuáles son los aspectos que a ti como persona te provocan ansiedad? Al analizar las gráficas se destacaron las siguientes opciones de respuesta: miedo al fracaso, traumas por la infancia, auto exigencia propia, deportes y otros, la que destaca por encima de todos es miedo de los jóvenes es el fracaso.

V. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE ACCIÓN Y TRANSFORMACIÓN

CONCLUSIONES EN TORNO A LA EXPLORACIÓN DEL FENÓMENO DE LA ANSIEDAD EN LOS ADOLESCENTES UNIVERSITARIOS Y LA MANERA EN QUE ESTA SE MANIFIESTA EN UN CONTEXTO SOCIAL, ESCOLAR Y PERSONAL

La ansiedad es un trastorno emocional que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, género o estatus social. En el caso de los adolescentes, la ansiedad puede ser especialmente difícil de manejar debido a los cambios físicos, emocionales y sociales que experimentan durante esta etapa de la vida. En este artículo, se presentarán las principales conclusiones sobre la ansiedad en adolescentes dentro del contexto social, contexto escolar y contexto personal.

Contexto social

La ansiedad en adolescentes puede estar influenciada por el entorno social en el que se desenvuelven. En este sentido, se ha encontrado que los adolescentes que experimentan altos niveles de estrés en el hogar, ya sea por problemas familiares o económicos, tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad. Asimismo, la exposición a la violencia o el acoso en la comunidad o en las redes sociales también puede aumentar los niveles de ansiedad en los adolescentes.

Contexto escolar

El contexto escolar también puede tener un impacto significativo en la ansiedad de los adolescentes. En este sentido, se ha encontrado que los adolescentes que experimentan altos niveles de estrés académico, ya sea por la carga de trabajo o por la presión de obtener buenas calificaciones, tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad. Además, el acoso escolar y la falta de apoyo social en el entorno escolar también pueden aumentar los niveles de ansiedad en los adolescentes.

Contexto personal

Finalmente, el contexto personal de los adolescentes también puede influir en su nivel de ansiedad. En este sentido, se ha encontrado que aquellos adolescentes que tienen una baja autoestima, una mala imagen corporal o problemas de identidad tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad. Asimismo, los adolescentes que experimentan cambios hormonales o que tienen antecedentes familiares de trastornos de ansiedad también pueden estar en mayor riesgo.

La ansiedad en adolescentes es un problema complejo que puede estar influenciado por múltiples factores. Tanto el contexto social como el escolar y personal pueden tener un impacto significativo en el nivel de ansiedad de los adolescentes. Por lo tanto, es importante abordar estos factores de manera integral para prevenir y tratar los trastornos de ansiedad en esta población vulnerable.

Recomendaciones

- El tratamiento de la ansiedad en adolescentes es un tema complejo que requiere de un enfoque multidisciplinario para abordar sus distintos aspectos. En este sentido, es importante considerar el contexto social, escolar y personal del adolescente para lograr una intervención integral y efectiva.
- En el contexto social, es fundamental fomentar un ambiente familiar y social positivo que promueva la confianza y el diálogo abierto entre los miembros. La participación en actividades sociales y deportivas puede ser una herramienta útil para reducir la ansiedad y mejorar la autoestima. Asimismo, es importante promover el respeto a la diversidad y la inclusión para evitar situaciones de discriminación que puedan generar ansiedad en el adolescente.
- En el contexto escolar, es necesario crear un ambiente de aprendizaje seguro y acogedor donde el adolescente se sienta cómodo y apoyado. Es importante identificar y abordar los factores estresantes en la escuela, como el acoso escolar o la presión académica excesiva. La implementación de programas de educación emocional y técnicas de relajación pueden ser herramientas útiles para reducir la ansiedad en el entorno escolar.
- En el contexto personal, es fundamental que el adolescente aprenda a identificar sus emociones y a expresarlas de manera adecuada. La práctica de actividades como el yoga, la meditación o el mindfulness pueden ayudar al adolescente a desarrollar habilidades de autorregulación emocional y reducir los niveles de ansiedad. Asimismo, es importante fomentar hábitos saludables como una alimentación balanceada, ejercicio regular y sueño adecuado para mejorar la salud mental y física del adolescente.
- En cuanto al tratamiento específico de la ansiedad en adolescentes, es importante considerar las distintas opciones terapéuticas disponibles, como la terapia cognitivo-conductual, la terapia interpersonal o la terapia de exposición. La elección del tratamiento dependerá de las necesidades individuales del adolescente y debe ser realizada por un profesional capacitado en el tema.
- Finalmente, el tratamiento de la ansiedad en adolescentes requiere de un enfoque integral que considere el contexto social, escolar y personal del adolescente. La implementación de estrategias para fomentar un ambiente positivo y seguro, así como la práctica de hábitos saludables y la elección del tratamiento adecuado son herramientas clave para abordar este problema de manera efectiva.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y ELECTRÓNICAS

Bourdieu, P. (1987). Los tres estados del capital cultural (Trad. M. Landesmann). Sociológica.

Bourdieu, P. (2003). El oficio de científico (Trad. J. Jordá). Barcelona: Anagrama. (Trabajo original publicado en 2001).

Rodríguez, M. M., Barajas, D. D., & Gámez, L. A. S. (2023). Impacto de afectividad y habilidades resilientes en la salud mental de adolescentes: fin del confinamiento. *Religación*, 8(36), e2301042. <https://doi.org/10.46652/rgn.v8i36.1042>

Zúñiga Rodríguez, M., (2014). El trastorno de ansiedad y estrés escolar en los adolescentes con alto desempeño académico. *Revista INFAD de Psicología "International Journal of Developmental and Educational Psychology"*, 2(1), 205-212.