

# ESTRATEGIAS DE ENFERMERÍA PARA FOMENTAR LA CAPACIDAD DE AUTOCUIDADO EN ADOLESCENTES CON SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN.

Alarcón Reyes Matilde (1), Vargas Zamorano Julia (1)

<sup>1</sup> [Maestría en Enfermería, Universidad Veracruzana] | [maralarcon1@hotmail.com]

## Resumen

**Introducción.** La ansiedad y la depresión en los adolescentes son un problema grave de salud mental. Y debido a su alta prevalencia si no se detecta y se lleva un tratamiento adecuado puede generar repercusiones. La prevención de la ansiedad y depresión en adolescentes por parte de enfermería es fundamental para un buen desarrollo emocional. **Materiales y métodos.** Se diseñó un estudio experimental, donde se evaluó la efectividad de una intervención grupal educativa con adolescentes cursando la preparatoria en una escuela urbana, que presentaron síntomas de ansiedad y depresión, con el objetivo de fomentar la capacidad de autocuidado. **Operacionalización de variables.** Ansiedad, depresión y autocuidado. **Instrumento de recolección de datos.** Se utilizó el Inventario Beck (BDI-2) y escala PHQ-9. **Resultados.** Los resultados obtenidos hasta ahora corresponden a la prueba piloto, se incluyeron 32 alumnos, 15 mujeres (4.8%) y 17 hombres (5.44%). Los cuestionarios phq-9 demostró 21 casos de moderados a graves y el cuestionario beck-II 32 casos de moderado a severo. 14 alumnos (4.48%) iniciaron tomando la intervención y 9 participantes (2.88%) concluyeron. Mediante un pos- test se evaluó la intervención, al análisis se obtuvo 8 de ellos disminuyo su sintomatología y solo 1 resultado con misma sintomatología.

## ABSTRACT

**Introduction.** Anxiety and depression in teenagers are a serious mental health problem. And due to its high prevalence if it is not detected and proper treatment is carried out, it can have repercussions. The prevention of anxiety and depression in adolescents by nursing is essential for good emotional development. **Materials and methods.** An experimental study was designed, evaluating the effectiveness of an educational group intervention with adolescents attending high school in an urban school, presenting symptoms of anxiety and depression, with the aim of promoting the capacity for self-care. **Operationalization of variables.** Anxiety, depression and self-care. **Data collection instrument.** The Beck Inventory (BDI-2) and PHQ-9 scale was used. **Results** The results obtained so far correspond to the pilot test, 32 students, 15 women (4.8%) and 17 men (5.44%) were included. The phq-9 questionnaires showed 21 cases of moderate to severe and the beck-II questionnaire 32 cases of moderate to severe. 14 students (4.48%) started taking the intervention and 9 participants (2.88%) concluded. The intervention was evaluated through a post-test, the analysis obtained 8 of them, decreased their symptoms and only 1 resulted with the same symptoms.

Palabras Clave

Ansiedad; depresión; auto-cuidado; adolescentes; salud mental

## INTRODUCCIÓN

La ansiedad y la depresión en adolescentes es un problema grave de salud mental. Cárdenas, Feria, Palacios y De la Peña (2010) [1] afirman que la ansiedad es una emoción normal que todas las personas experimentan en mayor o menor intensidad. Es parte del mecanismo básico de supervivencia y un mecanismo de respuesta a situaciones del medio o entorno que resulte sorpresivo, nuevo o amenazante. Gómez Restrepo (2008) [2] define el concepto de ansiedad como trastornos afectivos que tienen en común la alteración del estado de ánimo de la persona y se refleja en una serie de entidades clínicas, a través de un estado emocional que influye en todas las esferas del individuo. Se va dando progresivamente, es persistente en el tiempo y se refleja en el pensamiento, la conducta, actividad psicomotora, manifestaciones somáticas y en las formas como el individuo se relaciona y percibe el medio ambiente.

En referencia a la depresión en adolescentes de bachillerato, Avilés (2008) [3] señala que el 54.6% de los jóvenes confiesan estar tristes y creer que su vida es un fracaso, 13.3% atentaron contra su vida y 8.8% han pensado en suicidarse. La Organización Mundial de la Salud OMS [4] señala que es un trastorno mental frecuente, la mitad de estos casos comienzan a los 14 años, pero en la mayoría no se detectan ni se tratan y el suicidio es la tercera causa de muerte en jóvenes de 15 a 19 años. Otro dato importante el INEGI (2018) [5] refiere que, con respecto a la edad, los jóvenes presentan las tasas más altas de suicidio por causas de problemas familiares, amorosos, depresión y/o ansiedad, abuso de alcohol y drogas, entre otras. Problemas que se acentúan frecuentemente entre los 15 y 20 años, donde generalmente cursan las etapas de preparatoria o bachillerato.

Es importante resaltar de otros estudios relacionados a esta investigación sus hallazgos y es que Bermúdez (2017) realizó en Sevilla, España un estudio relacionado con la ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia, para conocer su relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada; analizando la relación entre las variables y sus implicaciones sobre el rendimiento académico, para lo cual utilizó una metodología no experimental de corte correlacional aplicada a datos obtenidos de 141 alumnos de bachillerato, enfocados a los conceptos de malestar emocional, adolescencia, contexto escolar y educación privada. De acuerdo con los resultados de Bermúdez, se encontró que los niveles de malestar emocional (depresión, ansiedad, estrés), estaban por encima de las puntuaciones normales en sujetos no clínicos, detectándose diferencias significativas en función del sexo y relación con el rendimiento académico, atañen estos resultados posiblemente a las características del tipo de centro, el alumnado y la propia etapa evolutiva en la que se encuentran los estudiantes de este nivel de bachillerato. Sin embargo, hacen hincapié en que estos resultados indican la necesidad de trabajar estos aspectos en el ámbito educativo. [6]

## JUSTIFICACIÓN

La alta prevalencia de ansiedad y depresión en los adolescentes, al no ser detectadas ni tratadas a tiempo, trae consecuencias graves. De acuerdo con la Universidad Nacional Autónoma de México UNAM, los problemas que enfrentan los adolescentes del bachillerato son múltiples y diversos, especialmente en esta época en que se han alcanzado niveles de violencia bastante preocupantes para la sociedad. Entre las principales preocupaciones se encuentra el difícil acceso a la educación, la calidad de formación y la violencia social, manifestada en algunas instituciones educativas. [7]. La Secretaría de Educación Pública (SEP) menciona que sólo “tres de cada 10 jóvenes de 18 a 22 años tienen la posibilidad de aspirar a la Universidad”, [8] por lo que muchos egresados del nivel de bachillerato tienen que incorporarse a la vida laboral de inmediato, lo cual indica que en esencia no existe una adecuada intervención que impida la deserción escolar en este nivel, donde es más frecuente. Estas son razones fundamentales para justificar el porqué es necesario realizar este tipo de estudios que permitan detectar a jóvenes en edad de bachillerato con posibles problemas de ansiedad y depresión, que puedan ser diagnosticados y recibir orientación oportuna.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Para la recolección de datos se utilizó el Inventario Beck (BDI-2) mide el grado de ansiedad consta de 21 ítems y escala PHQ-9 la cual consta de 9 ítems que evalúan la presencia de síntomas depresivos (correspondientes a los criterios DSM-IV) presentes en las últimas 2 semanas. A través de la metodología de Sidani, Soraya (2015), [9] se desarrolló una intervención grupal educativa para fomentar la capacidad de auto-cuidado en adolescentes con síntomas ansiedad y depresión, y se fundamenta en la teoría del autocuidado de Dorothea E. Orem, descrita en su libro Modelo de Orem, conceptos de enfermería en la práctica. [10] Su diseño es un estudio experimental, donde se evaluó la efectividad de la intervención implementada con metas, estrategias, dosificación y manuales de intervención al participante y al facilitador. La intervención constó de 7 sesiones, una sesión por semana con duración de 1:30hrs cada una, los temas fueron acerca del autocuidado. Al finalizar la intervención se aplicó un pos-test para evaluar la efectividad de la intervención implementada.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos hasta ahora corresponden a la prueba piloto, aplicada en una preparatoria pública urbana de la ciudad de Xalapa Veracruz. Se incluyeron 32 alumnos, 15 mujeres (4.8%) y 17 hombres (5.44%). Los cuestionarios phq-9 demostró valores estadísticos de depresión con 21 casos de moderados a graves y el cuestionario Beck-II ansiedad con 32 casos de moderado a severo. 14 alumnos (4.48%) iniciaron tomando la intervención y 9 participantes (1.26%) concluyeron. Mediante un pos-test se evaluó la efectividad de la intervención, al análisis se obtuvo 8 (0.72%) alumnos disminuyeron su sintomatología de ansiedad y depresión y solo 1 (0.09%) resultó con misma sintomatología.

## CONCLUSIONES

Se resalta la importancia del autocuidado como practicas saludables que ayudan a mantener un equilibrio a la salud física y mental, y de acuerdo con los resultados obtenidos de la prueba piloto, se puede mencionar que se cumplió con el objetivo planteado, la efectividad de la intervención implementada por enfermería en adolescentes que presentan signos de ansiedad y depresión se demostró que disminuyeron su sintomatología. Otro dato para valorar es analizar de esta investigación, los motivos por los cuales 5 alumnos (0.7%) desertaron de la intervención.

## AGRADECIMIENTOS

Expreso mi gratitud al director de la escuela de Bachilleres de la ciudad de Xalapa Veracruz que me abrió sus puertas para llevar a cabo esta investigación. A la psicóloga; María Teresa Escobar Zúñiga, por todo el apoyo de enlace que sin su apoyo no hubiera sido posible, al médico psiquiatra; Alejandro Sánchez Hidalgo Hernández por su apoyo y asesoría, a la Maestra y Enfermera; Julia Vargas Zamorano asesora de esta investigación.

## REFERENCIAS

- 1 Cárdenas, Eva Marcela; Feria, Miriam; Palacios, Lino y De la Peña, Francisco (2010) Guía Clínica para los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes. México, D. F. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.
- 2 Gómez Restrepo, C. (2008) Trastornos Afectivos: Trastornos Depresivos. En Restrepo G.; Bayona, H. y Urreño, R. Psiquiatría Clínica. Diagnóstico y tratamiento en niños, adolescentes y adultos. Bogotá, Colombia. Editorial Médica Panamericana. pp. 303-3016.
- 3 Avilés, Karina (2008) Afecta la depresión 54.6% de los estudiantes de bachillerato. Periódico virtual La Jornada. Disponible en Internet: <<https://www.jornada.com.mx/2008/07/22/index.php?section=sociedad&article=039n1soc>>. Consultado el 25 de Febrero de 2019.
- 4 Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) Depresión. Datos y cifras. Disponible en Internet: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Consultado el 15 de febrero de 2019.

5 Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) (2018) Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio (Datos Nacionales). Comunicado de prensa N° 411/18. Disponible en Internet: [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/MHM\\_2016.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/MHM_2016.pdf). Consultado el 15 de Febrero de 2019.

6 Bermúdez, Victoria E. (2017) Ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia. Relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada. Secretariado de Publicaciones Universidad de Sevilla. Fecha de recepción: 22/09/2017. Sevilla, España.

7 Universia México (2018) Los principales problemas de los adolescentes de hoy en día. Disponible en Internet: <http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/12/04/986494/principales-problemas-jovenes-hoy-dia.html>. Consultado el 28 de marzo de 2018.

8 Fuentes, Mario Luis (2017) México social: educación superior, la desigualdad. Excelsior Periódico Nacional. Disponible en Internet: <https://www.excelsior.com.mx/nacional/2017/08/08/1180263>. Consultado el 15 de Enero de 2019.

9 Sidani, Soraya (2015) Investigación de intervención en salud. Sciences Po/CERI CNR. París, Francia. Universidad de la Soborna en Abu Dhabi.

10 Orem D. Modelo de Orem. Conceptos de Enfermería en la práctica. 4ª. Ed. Masson - Salvat. Barcelona, España. 1993.

Tabla1 dosificación de la intervención

Dosis:	Horas por Sesión	Total de Horas	Número de Participantes
7 sesiones	1:30 hora	Horas 10:30	14 alumnos
Temas			
Primera sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablemos de salud mental.</li> <li>• Ansiedad y depresión.</li> <li>• Video "Yo tenía un perro negro llamado depresión".</li> </ul>		
Segunda sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como aprende el cerebro.</li> <li>• Botiquín emocional.</li> </ul>		
Tercera sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estigma y discriminación a la salud mental.</li> <li>• Video "La experiencia de Julia".</li> <li>• Sociodrama con marionetas.</li> </ul>		
Cuarta sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificando las emociones.</li> <li>• Las cartas de las emociones.</li> <li>• Cuento emocional.</li> </ul>		
Quinta sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mente sana y cuerpo sano.</li> <li>• Alimentación saludable.</li> <li>• Reconociendo mis actividades</li> </ul>		
Sexta sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de relajación en atención plena.</li> <li>• El arte de tocar.</li> <li>• La ruleta.</li> </ul>		
Séptima sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de relajación con música.</li> <li>• Metas individuales.</li> <li>• Cierre / Despedida.</li> </ul>		