



Universidad del Sureste

Investigación en Psicología

ANSIEDAD EN JOVENES UNIVERSITARIOS

Catedrático: Víctor Jhair Roblero Manuel

Alumno: Carlos Miguel Méndez Gálvez

Ansiedad en jóvenes universitarios de México.

Objetivos:

- Bajar la tasa de ansiedad en jóvenes universitarios: La ansiedad en jóvenes que están en universidad ha ido en ascenso, ¿Qué causa este ascenso?, esta investigación buscara el método para reducir este problema de la juventud.
- Promover la terapia en jóvenes universitarios: Muchos jóvenes universitarios tienen la idea de que ir a terapia es para los que están “locos”, sin embargo, es un método muy efectivo, la terapia hace que el self real de uno mismo, sea el ideal.
- Las conferencias en las universidades sobre este tema: Abre mentes en busca de ayuda para uno mismo.
- En México, las universidades cada vez tienen mucha demanda: Se buscará él porqué este punto causa ansiedad en los jóvenes.

¿La ansiedad es un trastorno?

Sí, es un trastorno mental que se caracteriza por producir sensaciones de preocupación, ansiedad o miedo, tan fuertes que interfieren con las actividades diarias de quien las padece.

Algunos trastornos de ansiedad pueden ser los ataques de pánico, los trastornos obsesivos compulsivos y los trastornos de estrés postraumático.

Los síntomas incluyen inquietud, imposibilidad de dejar a un lado una preocupación y estrés fuera de proporción con el impacto del acontecimiento.

El tratamiento incluye psicoterapia o medicamentos, como los antidepresivos.

¿Por qué la ansiedad en los jóvenes?

Investigaciones en el campo de la salud mental han fijado su atención en la población universitaria, y diversos estudios señalan que los trastornos depresivos y ansiosos en estudiantes universitarios presentan una mayor tasa en comparación con la población general. Este aumento se debe a que en el ambiente universitario se ponen a prueba competencias y habilidades para alcanzar los objetivos durante el periodo de formación profesional, sometiendo continuamente al estudiante a una gran carga de exigencias académicas, nuevas responsabilidades, evaluaciones, realización de trabajos, algunas veces desarraigo, así como presiones familiares, económicas y sociales, que al interactuar con factores identificados como de riesgo para la presencia de ansiedad y depresión (como el sexo, antecedentes familiares y personales de depresión, diagnóstico de enfermedad grave, muerte de un ser querido, separación de los padres y el consumo de alcohol), pudieran causar eventualmente un deterioro en su salud mental. A todo esto se suma el hecho de que muchos estudiantes universitarios se encuentran en la etapa de adolescencia tardía, fase de cambios físicos, psicológicos, socioculturales y cognitivos que demandan del joven estrategias de afrontamiento, que le permitan consolidar su identidad, autonomía y éxito personal y social; esta fase es importante para el logro de comportamientos saludables, que disminuyan riesgos y prevengan el desarrollo de trastornos clínicos durante la adolescencia y en el transcurso de la adultez. Sobre el particular se ha encontrado que individuos con

historias de depresión en la adolescencia presentan un alto porcentaje de continuidad del trastorno depresivo mayor en la edad adulta.

Jóvenes con ansiedad de tabaco en el mundo.

Según la Organización Mundial de la Salud existen en el mundo unos 1300 millones de fumadores y cada día, 100 mil jóvenes menores de 18 años comienzan a fumar (de los cuales el 80% viven en países en desarrollo).

Jóvenes con ansiedad de tabaco en México.

En México, hay 15 millones de fumadores, de los cuales, 684 mil (cinco por ciento) son adolescentes de 12 a 17 años de edad.

En los jóvenes de 19 a 24 años de edad, la cantidad de fumadores se incrementa hasta seis veces, según la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT) 2016-2017.

Las universidades hoy en día tienen demasiada demanda en el ingreso de jóvenes buscando un futuro enriquecedor, es por eso, que los jóvenes se matan estudiando para poder pertenecer a esa universidad, estando dentro, empieza la competencia por ser el mejor del grupo, hay quienes tienen habilidades para poder salir adelante, pero hay jóvenes que vienen desde temprana edad arrastrando depresión, ansiedad, entre otras patologías, es aquí donde el joven busca un escape para ese estrés que trae encima, alcohol, drogas, tabaco, el que más predomina es el tabaco, aquí el motivo por el cual el joven es más vulnerable al tabaco.

Cuando el joven se da cuenta que está en una adicción comienza a tratar de dejarlo, lo cual, sin ayuda, es **casi** imposible, ya que el tabaco es una de las drogas legales más adictivas.

¿Pero por qué en los jóvenes empieza a incrementar la tasa del tabaquismo?

El tabaco es usado como una forma de “auto-medicarse”, a veces no saben cómo canalizar los problemas que vienen arrastrando, entre ellos, problemas familiares, la elección de una carrera que quizá el joven no quería, temas de depresión, los jóvenes al estar entre tanto estrés empiezan a consumir tabaco, esto produce que entre los cientos químicos que tiene un cigarro, alguno de ellos puede empezar a causar adicción. Cuando hay una adicción, siempre hay ansiedad de por medio.

En México el tabaco es una de las drogas adictivas legales que más fácilmente se obtiene y, consecuentemente, su consumo se ha convertido en algo cotidiano o habitual en nuestra sociedad. Pocos relacionan su adicción con la ansiedad, y mucho menos con la aparición y mantenimiento de ciertos trastornos de la ansiedad como el trastorno por estrés traumático y el trastorno de pánico con o sin agorafobia. Según información de la Organización Mundial de la Salud (OMS), existen casi 1.100 millones de fumadores en el mundo.

El que haya consejeros y/o psicoterapeutas en cada escuela ayudaría no solo a que los jóvenes luchen contra su ansiedad al tabaco, si no que ayudaría para muchos problemas más.

Como psicólogos, en la rama de la psicoterapia, se tiene como objetivo el cambio de pensamientos, sentimientos y conductas, es por eso, que para ayudar hay que poner de nuestra parte, y hacerlo por el bienestar mental de los pacientes. El implementar consultas gratis quizá dos veces por mes en una escuela donde tiene un índice más alto de alumnado con adicciones (muestreo por encuestas), cambiaría de alguna manera la mentalidad de la población universitaria.

Sí psicólogos experimentados en la materia, hablaran en universidades sobre sobre los efectos que causa este, lo que llegara a causar a nivel neuronal, y los severos riesgos de volverse adicto al tabaco, a través de conferencias o platicas en universidades, tengo por seguro, que cambiaría un poco de rumbo toda esta situación que, para mí, es un poco alarmante.

Referencias bibliográficas, Marco teórico:

Aalto-Setälä, T., Marttunen, M., Tuulio-Henriksson, A., Poikolainen, K., & Lonnqvist, J. (2002).

Depressive symptoms in adolescence as predictors of early adulthood depressive disorders and maladjustment. *The American Journal of Psychiatry*, 152, 1235-1237. Recuperado el 23 de agosto de 2003 de la base de datos PROQUEST.

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4a ed.) Washinton, D.C: Author.

<http://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v7n1/original2.pdf>

<https://tobaccoatlas.org/>

http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/psicooncologia/numero1_vol1/capitulo7.pdf

<https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr64/es/>