



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
GOBIERNO DE CHIAPAS

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



CLAVE: 07PSU0075W

RVOE: PSU-54/2011 VIGENCIA: A PARTIR DEL 03 DE MARZO DE 2010

TESIS

"DEPRESION EN LOS ADOLESCENTES."

PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

PRESENTADO POR:

NANCY DEL CARMEN PÉREZ GARCÍA

ASESOR DE TESIS:
DOCTOR RÁUL PÉREZ VERDI

PICHUCALCO, CHIAPAS; JUNIO DE 2025.

INDICE

INTRODUCCIÓN

CAPITULO 1 PROTOCOLO

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1 JUSTIFICACIÓN

1.1.2 EXPOSICIÓN DEL PROBLEMA

1.1.3 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.1.4 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1 OBJETIVO GENERAL

1.2.2 OBJETIVOS PARTICULARES

INTRODUCCION

En la actualidad, la depresión en adolescentes se ha convertido en uno de los principales desafíos en el campo de la salud mental. Lejos de ser simplemente una "etapa difícil" o un "cambio de humor pasajero", la depresión es un trastorno serio que puede afectar profundamente la manera en que los jóvenes piensan, sienten y enfrentan su día a día. Esta investigación nace del interés por comprender este fenómeno en profundidad, reconociendo no solo sus manifestaciones emocionales, sino también su impacto físico, social y escolar. Así, el estudio se enmarca en una línea de investigación que articula la enfermedad mental con la enfermedad física, mostrando cómo ambos aspectos de la salud están estrechamente relacionados.

El objetivo principal de este trabajo es explorar las formas en que la depresión afecta a los adolescentes, tanto en su salud mental como física, e identificar factores de riesgo como la presión académica, los conflictos familiares, el uso excesivo de redes sociales, el bullying o la falta de apoyo emocional. También busca visibilizar los síntomas más comunes de este trastorno, que muchas veces pasan desapercibidos o son confundidos con cambios típicos de la adolescencia. De esta manera, se pretende contribuir al desarrollo de estrategias de

prevención y acompañamiento que ayuden a detectar la depresión de manera temprana y brindar el apoyo adecuado a quienes la padecen.

Este trabajo de investigación se justifica por la necesidad urgente de atender la salud emocional de los adolescentes, pues su bienestar mental influye directamente en su rendimiento escolar, su autoestima, sus relaciones personales y su desarrollo futuro. No tratar adecuadamente la depresión en esta etapa puede llevar a consecuencias graves, como la deserción escolar, el aislamiento social, el consumo de sustancias e incluso el suicidio, una de las principales causas de muerte entre adolescentes en muchos países.

En cuanto a su estructura, el trabajo se encuentra organizado en cinco capítulos, cada uno con una función específica:

- Capítulo I: Introducción – Aquí se presenta el tema general del estudio, su importancia, objetivos, delimitación del problema, línea de investigación y población de estudio.
- Capítulo II: Marco Teórico – Reúne los conceptos fundamentales sobre la depresión, la adolescencia, los factores de riesgo y protección, así como investigaciones previas que sustentan el tema. También se profundiza en la conexión entre la salud mental y física.
- Capítulo III: Metodología – Describe el enfoque del estudio (cualitativo o cuantitativo), el tipo de investigación, la técnica de recolección de datos, los instrumentos utilizados y cómo se seleccionó la muestra de adolescentes.
- Capítulo IV: Resultados y análisis – Presenta y analiza los datos obtenidos a partir del trabajo de campo, interpretando los resultados con base en la teoría y los objetivos planteados.
- Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones – Resume los hallazgos más importantes, responde a las preguntas de investigación y ofrece sugerencias para mejorar la atención de la salud mental en adolescentes.

La línea de investigación se enfoca en la articulación entre la salud mental y física, lo cual es fundamental para entender que la depresión no solo se manifiesta a nivel emocional o psicológico, sino que también puede tener consecuencias físicas concretas. Los adolescentes con depresión a menudo presentan síntomas como insomnio, fatiga, dolores corporales, trastornos alimenticios o problemas gastrointestinales, que no siempre son diagnosticados correctamente, ya que muchas veces no se asocian de inmediato con un problema emocional. Esta conexión entre cuerpo y mente hace imprescindible adoptar un enfoque integral en la atención de la salud.

La población de estudio está compuesta por adolescentes entre 13 y 18 años de edad, que cursan estudios en instituciones educativas públicas en la ciudad de Nacajuca, Tabasco. La selección de esta población responde a la necesidad de explorar el fenómeno dentro de un entorno escolar, donde los jóvenes pasan gran parte de su tiempo y donde suelen surgir los primeros signos de alerta, tanto por parte de docentes como de sus propios compañeros.

En cuanto a la delimitación espacial, la investigación se desarrolló con los estudiantes en el Colegio de Bachilleres de Tabasco plantel 27 lo cual permitió conocer el contexto educativo y

social específico en el que se desenvuelven los adolescentes. Por otro lado, la delimitación temporal abarca el período comprendido entre 7 de junio del presente año , el cual sigue en curso , tiempo durante el cual se realizó la recolección de datos

En conclusión, este trabajo busca aportar una mirada profunda y comprensiva sobre la depresión en adolescentes, partiendo de la convicción de que la salud no puede entenderse de forma separada: mente y cuerpo están interconectados, y solo un abordaje integral permitirá mejorar la calidad de vida de quienes atraviesan esta difícil etapa. La investigación no solo pretende describir una realidad, sino también motivar a instituciones, familias y profesionales a actuar con sensibilidad, conocimiento y responsabilidad ante un problema que, aunque silencioso, afecta a muchos jóvenes en el mundo.

CAPITULO 1

PROTOCOLO

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En las últimas décadas, la depresión en adolescentes se ha convertido en una preocupación creciente tanto para profesionales de la salud como para educadores, familias y la sociedad en general. A pesar de los avances en el reconocimiento de los trastornos mentales, todavía persisten mitos, estigmas y falta de información sobre lo que realmente significa padecer depresión durante la adolescencia, una etapa clave del desarrollo humano.

La depresión en esta etapa no solo afecta el estado de ánimo o la conducta, sino que tiene un impacto directo en la salud física del adolescente. Síntomas como fatiga crónica, trastornos del sueño, dolores de cabeza o de estómago, pérdida o aumento de peso, entre otros, son manifestaciones corporales que muchas veces no son reconocidas como señales de una alteración emocional. Esta desconexión entre el cuerpo y la mente, tanto en el diagnóstico como en el tratamiento, provoca que muchos adolescentes no reciban la atención adecuada y que su malestar se prolongue o agrave con el tiempo.

Además, muchos jóvenes no cuentan con redes de apoyo sólidas ni espacios seguros para expresar lo que sienten. El miedo a ser juzgados, la presión académica, el uso excesivo de redes sociales, el bullying y los conflictos familiares son factores que pueden desencadenar o intensificar un episodio depresivo. En el entorno escolar, por ejemplo, es común que se interpreten los síntomas como "rebeldía", "pereza" o "desinterés", cuando en realidad pueden ser señales de un sufrimiento emocional profundo.

A pesar de que existen servicios de salud mental en algunas instituciones educativas y centros médicos, en muchos casos estos no cuentan con los recursos suficientes o no están preparados para abordar de forma integral el vínculo entre salud mental y salud física, lo que

deja a muchos adolescentes sin el acompañamiento que necesitan.

Surge entonces una inquietud central: ¿De qué manera la depresión afecta tanto la salud mental como física de los adolescentes, y cuáles son los factores personales, escolares y familiares que inciden en su aparición y desarrollo? ¿Cómo se puede abordar esta problemática desde una mirada integral que reconozca al adolescente como un ser biopsicosocial?

Este trabajo de investigación busca dar respuesta a estas preguntas, analizando casos reales, revisando estudios previos y comprendiendo la vivencia de los adolescentes que atraviesan esta realidad. El propósito es generar una mayor comprensión del problema, evidenciar la necesidad de intervenciones multidisciplinarias y contribuir con propuestas que fortalezcan la prevención, detección y tratamiento de la depresión en esta población vulnerable.1.1.1

JUSTIFICACION

La adolescencia es una etapa compleja y determinante en la vida de cualquier persona. En este periodo se producen numerosos cambios físicos, emocionales, sociales y psicológicos que pueden generar inestabilidad o confusión. Si bien muchos adolescentes logran atravesar esta etapa de forma saludable, una parte significativa de ellos enfrenta problemas de salud mental, siendo la depresión uno de los más frecuentes y alarmantes. Este trastorno no solo interfiere en el bienestar emocional, sino que también impacta de manera directa en la salud física, el rendimiento escolar y la vida social del adolescente.

La elección de este tema se justifica por su urgente actualidad y relevancia social. A pesar de que cada vez se habla más sobre la salud mental, aún existen muchos prejuicios y una falta de comprensión profunda sobre lo que implica padecer depresión en la adolescencia. En muchos entornos —familiares, escolares e incluso médicos— los síntomas suelen minimizarse o confundirse con comportamientos típicos de la edad, lo que retrasa el diagnóstico y tratamiento adecuados. Esta falta de atención oportuna puede derivar en consecuencias graves como el aislamiento, el abandono escolar, el deterioro físico o, en los casos más extremos, el suicidio.

Además, este trabajo cobra importancia porque explora la relación entre la depresión y la salud



física, una conexión que no siempre se aborda con suficiente profundidad. El cuerpo y la mente están íntimamente ligados; los adolescentes que sufren depresión suelen experimentar también dolores físicos sin causa aparente, insomnio, fatiga, alteraciones en el apetito, entre otros síntomas. Ignorar esta relación lleva a tratamientos incompletos, centrados únicamente en lo emocional o lo físico, sin considerar al adolescente como un ser integral.

Desde el punto de vista educativo, este estudio también es relevante porque puede ayudar a sensibilizar a docentes, orientadores, familias y profesionales de la salud sobre cómo detectar y acompañar adecuadamente a los adolescentes que atraviesan por esta condición. Con una mayor comprensión del problema, se pueden desarrollar estrategias preventivas, establecer protocolos de intervención temprana y brindar contención emocional desde las instituciones.

En el ámbito académico, esta investigación aporta al conocimiento científico dentro de la línea que articula la enfermedad mental con la física, permitiendo un enfoque interdisciplinario que enriquece la comprensión del ser humano desde una mirada biopsicosocial.



1.1.2 EXPOSICION DEL PROBLEMA

En la actualidad, la depresión en adolescentes se ha convertido en un problema de salud pública que va en aumento y afecta significativamente el bienestar integral de los jóvenes. La adolescencia es una etapa de transición caracterizada por múltiples cambios físicos, emocionales y sociales. Sin embargo, cuando estos cambios se acompañan de factores como la presión escolar, conflictos familiares, exclusión social, bullying o consumo excesivo de redes sociales, pueden dar lugar a trastornos como la depresión.

El problema se agrava debido a que, en muchos casos, los síntomas depresivos no son reconocidos a tiempo ni por el entorno familiar ni por el entorno educativo. Los adolescentes con depresión suelen presentar tristeza persistente, falta de motivación, aislamiento, cambios en el apetito y el sueño, irritabilidad y bajo rendimiento académico. Además, este trastorno mental suele manifestarse también a través de síntomas físicos como dolores de cabeza, fatiga crónica, problemas digestivos o somatización, lo que evidencia una estrecha relación entre la salud mental y la salud física.

A pesar de la gravedad de esta situación, muchas instituciones educativas y servicios de salud no cuentan con mecanismos eficaces para detectar, prevenir o intervenir de forma temprana. Existe una falta de conciencia, información y recursos para atender integralmente esta problemática, lo que lleva a que muchos adolescentes enfrenten su malestar en silencio, sin recibir el acompañamiento necesario.

Por tanto, se hace necesario investigar cómo afecta la depresión a los adolescentes no solo en el plano emocional, sino también en su salud física, y cuáles son los factores que contribuyen a su desarrollo. Asimismo, es urgente generar propuestas que permitan mejorar la detección, prevención y atención de la depresión en esta etapa de la vida, articulando los aspectos mentales y físicos del problema para brindar una respuesta más completa y humana.

1.1.3 DELIMITACION DEL PROBLEMA

Este trabajo de investigación se encuentra delimitado en diferentes aspectos para asegurar un enfoque claro, concreto y específico sobre el fenómeno estudiado.

- o Delimitación temática:
- o La investigación se enfoca en el análisis de la depresión en adolescentes, abordándola desde una perspectiva integral que articula la salud mental con la salud física. Se busca comprender cómo este trastorno afecta simultáneamente el estado emocional y el bienestar físico de los jóvenes, así como la importancia de una atención interdisciplinaria.
- o Delimitación poblacional:
- o La población objeto de estudio está conformada por estudiantes adolescentes de entre 13 y 18 años del Colegio de Bachilleres de Tabasco, Plantel 27. Se considerarán jóvenes que presenten signos de depresión, ya sea diagnosticada o con comportamientos que sugieran la presencia del trastorno, dentro del entorno escolar.

- o Delimitación espacial:
- o El estudio se desarrollará específicamente en el Colegio de Bachilleres de Tabasco, Plantel 27, ubicado en el estado de Tabasco, México. Este contexto escolar permite observar de cerca cómo se manifiesta la depresión en adolescentes dentro del ámbito educativo y cómo se abordan estos casos desde la institución.
- o Delimitación temporal:
- o La investigación se llevará a cabo en el periodo comprendido entre el 7 de junio de 2025 y adelante, tiempo durante el cual se realizará la recopilación de información, análisis, redacción y presentación del trabajo final.

1.1.4 PREGUNTAS DE INVESTIGACION

1. ¿Qué factores psicológicos y sociales contribuyen al desarrollo de depresión en adolescentes del Plantel 27?
2. ¿Qué síntomas físicos están más presentes en los adolescentes con signos de depresión?
3. ¿Cómo influye el entorno familiar en la aparición o agravamiento de la depresión en adolescentes?



4. ¿Qué papel juega el rendimiento escolar en el estado emocional de los estudiantes con depresión?

5. ¿Existe una relación entre el uso excesivo de redes sociales y los síntomas depresivos en adolescentes del plantel?

6. ¿De qué manera la depresión afecta la autoestima y la imagen corporal de los adolescentes?

7. ¿Qué conocimientos tienen los estudiantes sobre la relación entre salud mental y salud física?

8. ¿Cómo reacciona el entorno escolar ante estudiantes con signos evidentes de depresión?

9. ¿Qué tan frecuentes son las ausencias escolares en adolescentes con síntomas depresivos?

10. ¿Qué nivel de sensibilización tienen los docentes sobre la depresión en sus alumnos?

11. ¿Qué mecanismos de apoyo emocional existen dentro del colegio para los estudiantes que atraviesan problemas de salud mental?





12. ¿Qué estrategias podrían implementar las instituciones educativas para prevenir la depresión en adolescentes?

13. ¿Cómo afecta la depresión en la calidad del sueño y la alimentación de los estudiantes del plantel?

14. ¿Cuáles son las consecuencias físicas más comunes que se presentan cuando la depresión no es atendida oportunamente?

15. ¿Qué propuestas podrían desarrollarse desde la escuela para integrar el cuidado de la salud mental y física en la vida cotidiana del estudiante?



1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

Investigar de manera profunda cómo la depresión impacta tanto la salud mental como la salud física de los adolescentes del Colegio de Bachilleres de Tabasco, Plantel 27, analizando los factores emocionales, familiares, escolares y sociales que influyen en su aparición y desarrollo. Asimismo, se busca examinar las manifestaciones físicas asociadas al trastorno depresivo, tales como trastornos del sueño, fatiga constante, dolores corporales y alteraciones en la alimentación, con el fin de comprender la conexión entre mente y cuerpo. El objetivo también es explorar cómo esta situación afecta el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la calidad de vida del estudiante, así como evaluar el nivel de conciencia y preparación que existe en el entorno escolar y familiar para reconocer y atender adecuadamente estos casos. Finalmente, se pretende proponer estrategias de prevención, atención y acompañamiento emocional que permitan al plantel educativo contribuir activamente al bienestar integral de sus alumnos.

1.2.1 OBJETIVOS GENERALES

Analizar la influencia de la depresión en los adolescentes del Colegio de Bachilleres de Tabasco, Plantel 27, enfocándose en su impacto tanto en la salud mental como en la salud física, con el fin de comprender sus causas, manifestaciones y consecuencias, y proponer estrategias que permitan su detección, prevención y atención dentro del contexto escolar.

1.2.2 OBJETIVOS PARTICULARES

1. Identificar los principales factores emocionales, familiares y escolares que contribuyen al desarrollo de la depresión en los adolescentes del Colegio de Bachilleres de Tabasco, Plantel 27.

2. Examinar las manifestaciones físicas asociadas a la depresión en los estudiantes, tales como alteraciones del sueño, fatiga, cambios en la alimentación y dolores corporales, para comprender cómo la salud mental afecta directamente la salud física.