



Facultad de Humanidades
Escuela de Ciencias Psicológicas
Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social

Trastorno en el estado de ánimo en adolescentes y jóvenes de la Generación Z
(Tesis de Licenciatura)

Sheryl Yesenia Pedroza Rodas

Campus Naranjo, marzo 2021

Trastorno en el estado de ánimo en adolescentes y jóvenes de la Generación Z

(Tesis de Licenciatura)

Sheryl Yesenia Pedroza Rodas

Lcda. Ruth Beatriz Chacón García (asesor)

Lcda. Glendy J. Pérez Nisthal (revisor)

Campus Naranjo, marzo 2021

Autoridades Universidad Panamericana

Rector M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Vicerrectora Académica Dra. Alba Aracely Rodríguez de González

Vicerrector Administrativo M.A. César Augusto Custodio Cobar

Secretaria General EMBA Adolfo Noguera

Autoridades Facultad de Humanidades

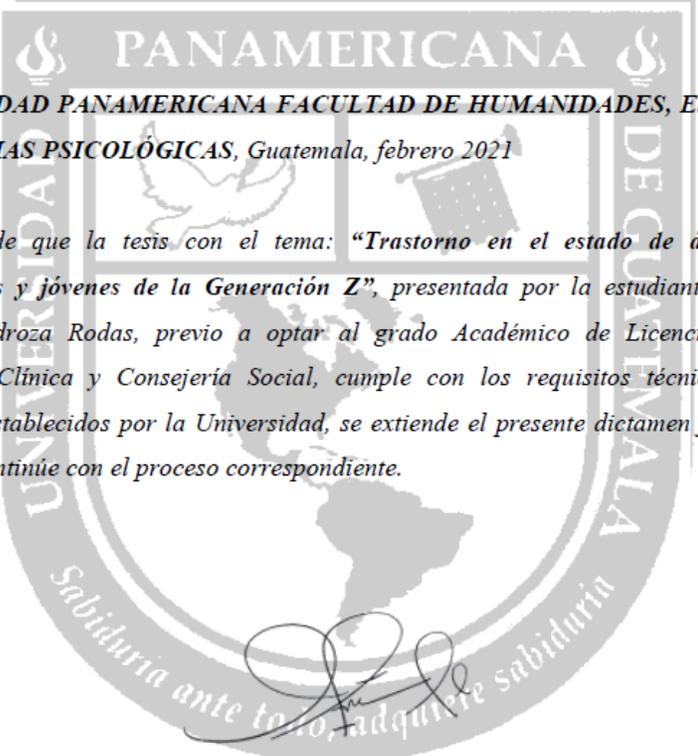
Decano M.A. Elizabeth Herrera de Tan

Vicedecano M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, diciembre 2020.

*En virtud de que la presente Tesis con el tema: **“Trastornos en el estado de ánimo en adolescentes y jóvenes de la Generación Z”**. Presentada por la estudiante: **Sheryl Yesenia Pedroza Rodas** previo a optar al grado Académico Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*


Lcda. Ruth de Mayen
Asesora



UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, febrero 2021

En virtud de que la tesis con el tema: “Trastorno en el estado de ánimo en adolescentes y jóvenes de la Generación Z”, presentada por la estudiante: Sheryl Yesenia Pedroza Rodas, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.

Licda. Glendy J. Pérez Nisthal
Revisora



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA
"Sabiduría ante todo; adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, marzo 2021. -----

En virtud que la presente Tesis con el tema: "**Trastorno en el estado de ánimo en adolescentes y jóvenes de la Generación Z**", presentado por el (la) estudiante: **Sheryl Yesenia Pedroza Rodas**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar al grado académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, para que **el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.**

M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades



☎ 1779

🌐 upana.edu.gt

📍 Diagonal 34, 31-43 Zona 16

Nota: *Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.*

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1	1
Marco Referencial	1
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del problema	4
1.3. Justificación del estudio	6
1.4. Pregunta de investigación	8
1.5. Objetivos	8
1.5.1. Objetivo general	8
1.5.2. Objetivos específicos	8
1.6. Alcances y límites	8
1.6.1. Alcances	8
1.6.2. Límites	9
Capítulo 2	11
Marco Teórico	11
2.1 Características de la generación Z	16
2.1.1 Generación	16
2.1.2 Características de los Cenntenials o Generación Z	17
2.2 El Vínculo y la influencia en el desarrollo de la persona	20
2.2.1 Teorías del apego	21
2.3 Trastorno de depresión	25
2.3.1 Los síntomas de la depresión en la generación Z	27
2.4 Trastorno de ansiedad	28
Capítulo 3	33
Marco Metodológico	33
3.1. Método	33
3.2. Tipo de investigación	33

3.3. Niveles de investigación	34
3.4. Pregunta de investigación	34
3.5. Variables	34
3.6. Procedimiento	34
Capítulo 4	37
Discusión de Resultados	37
4.1 Discusión de resultados	37
Conclusiones	39
Recomendaciones	40
Referencias	41
Anexos	43

Resumen

La presente tesis realiza el análisis y evaluación de una clasificación específica de los trastornos de ánimo que afectan a adolescentes y jóvenes de la generación Z. Haciendo énfasis en el trastorno de depresión y los síntomas que se evidencian en la población seleccionada y en el trastorno de ansiedad y la forma en que afecta a los centennials. Se tomaron como variables de estudio las características que diferencian a los adolescentes y jóvenes para enmarcar a la generación Z o centennials, definiendo como característica principal el mundo digital en la que nacieron, se desarrollaron y siguen invadidos estos jóvenes.

También se tomaron en cuenta las teorías del apego que intervienen en el desarrollo de las personas en la primera infancia y la forma en que pueden ser una de las causas principales de la incidencia de los trastornos de ánimo. En el primer capítulo se encuentra el marco referencial en el que fueron formulados los objetivos que respaldan la investigación, la justificación, los alcances y los límites los cuales contribuyen en el proceso de investigación. En el capítulo dos se desarrolla el marco teórico que respalda la investigación, desplegando la información específica que avala cada una de las variables planteadas.

En el capítulo tres se desarrolla la metodología de la investigación, mostrando el método, tipo, niveles, pregunta, variables y procedimiento de la investigación. En el capítulo cuatro se realiza la discusión de resultados con base en los estudios realizados dentro de la investigación documental, así mismo, se redactan las conclusiones que responden a cada variable.

Introducción

En la actualidad, los trastornos del estado de ánimo han llamado la atención de profesionales de la salud, profesionales de la educación, padres de familia, entre otros actores importantes en el desarrollo del ser humano, esto debido a que dichos trastornos están afectando con mayor intensidad en la etapa de la adolescencia y juventud y en estas edades en la mayoría de las ocasiones, la ayuda para el tratamiento de estos trastornos no se solicita de manera personal sino que es requerida por terceros. Es por ello por lo que una de las bases de esta investigación surge llevando la mirada hacia la generación Z, esa generación que en este tiempo se desarrolla bajo principios y características completamente diferentes a otras generaciones.

Esta investigación se genera a partir de necesidad de conocer la importancia y diferencias que se pueden presentar dentro de las características que posee la generación Z, los tipos de vínculos que forman durante la niñez temprana, los síntomas de la depresión y la forma en que afecta el trastorno de ansiedad en comparación con los centennials, esto con el fin de comprender por qué un adolescente o joven puede padecer de algún trastorno del estado de ánimo.

Desde el conocimiento de lo que se expone en la investigación documental realizada, se pretende concientizar a las personas que son parte del desarrollo de los centennials, y llegar a la comprensión de los factores que pueden generar que ellos padezcan de trastornos del estado de ánimo, y así disminuir los niveles en los afectados que presentan una calidad de vida seccionada por los síntomas de un trastorno de depresión o ansiedad, desde la perspectiva de la prevención, al entender que los adolescentes y jóvenes centennials son una generación diferente y debe ser vista desde las características del mundo digital.

Capítulo 1

Marco Referencial

1.1. Antecedentes

Los seres humanos poseen características que generan una clasificación por épocas, tomando en cuenta aspectos como la década en que crecieron, cambios sociales, políticos, tecnológicos, económicos y psicológicos. Es importante reconocer que, así como cada aspecto sitúa a la raza humana dentro de una categoría de acuerdo con la generación a la que pertenece, así también, el cerebro humano va percibiendo y adaptándose de manera muy distinta a cada época y situación vivida. Desde la generación Interbellum (1900-1914), quienes habitaron esta tierra hace 120 años hasta la última generación reconocida que es la Generación Z, 2001 a la fecha.

Probablemente la Generación Interbellum afrontó las situaciones que se le presentaron de una manera muy distinta de la forma en que la afrontan los jóvenes que se sitúan entre los 13 y 19 años, catalogados como Generación Z, por lo cual, se dan a conocer las características que explican las razones por la que las personas de la Generación Z, están siendo mayormente vulnerables a la afección de trastornos del estado de ánimo haciendo énfasis en el trastorno de depresión y tomando en cuenta la clasificación de los trastornos de ansiedad que están como una categoría aparte en el DSM-5.

La Revista Colombiana de Psiquiatría (2016), publicó un artículo con el nombre de *Trastornos depresivos y de ansiedad y factores asociados en la población de adolescentes colombianos, Encuesta Nacional de Salud Mental 2015*. El artículo evidencia que el objetivo principal de la investigación era determinar la prevalencia y los factores asociados a los principales trastornos mentales depresivos y ansiosos de los adolescentes.

La metodología utilizada se basa en la aplicación de una encuesta estructurada computarizada con el CIDI-CAPI adolescentes, la muestra fue de 1754 adolescentes entre 12 y 17 años. Los resultados mostraron que del total de la población 5% sufría de algún trastorno de ansiedad y el 2.9% de algún trastorno de depresión mayor, tomando aspectos como género, haber presenciado por lo menos un hecho traumático y tener una familia disfuncional en algún aspecto. La conclusión más importante del estudio fue que “los trastornos mentales de ansiedad y depresión representan una importante carga de enfermedad para Colombia”.

La Revista chilena de neuro-psiquiatría en su versión digital (junio 2018) publicó el artículo *Perfil familiar de adolescentes con sintomatología depresiva en la ciudad de Arequipa, Perú*, marca su objetivo haciendo un análisis descriptivo de la sintomatología depresiva en adolescentes de la ciudad de Arequipa, en función de ciertas variables familiares. El método utilizado fue un estudio asociativo, con una muestra de 1224 adolescente entre 11 a 18 años con una edad promedio de 14. Se aplicó el Inventario de Depresión de Beck, un Cuestionario sobre Asuntos Familiares y otras preguntas sobre violencia intrafamiliar y consumo de alcohol.

Los resultados obtenidos mostraron que el 41.4% cumple con criterios psicométricos de depresión. Se concluye entonces, que algunas de las causas por las que se da la sintomatología de depresión, son los conflictos inter parentales, consumo de alcohol de los padres y la violencia ejercida hacia los hijos. Esto se enlaza perfectamente al estudio de los vínculos parentales que se realizará más adelante.

En el 2019 se publicó un artículo digital llamado “La depresión en la adolescencia: ¿Un problema enmascarado?”, cuyo objetivo era mostrar que la depresión era un problema frecuente en la juventud a nivel mundial y tiene un fuerte impacto social y económico. En este artículo se llevaron algunos estudios (Lu, 2019; Mojtabai et al., 2016) en los que se observaba un aumento significativo de la prevalencia a 12 meses del episodio depresivo mayor, que iba de 8.3% a 12.9% en adolescentes (12-17 años) estadounidenses.

En España se compararon datos actuales comparados con los de hace más de dos décadas, se encontró una prevalencia de trastorno depresivo mayor en el último mes de 1.6% (Canals et al., 2018), similar a la encontrada veinte años atrás de 1.5% (Canals et al., 1995). Sin embargo, es importante mencionar que actualmente no solo se encuentra la depresión mayor, sino también el estado depresivo persistente y la distimia que juntos alcanzas un 3.4% de afectados. Este estudio concluye en que muchos de los jóvenes afectados por los trastornos de depresión y sus variedades no buscan ayuda profesional y esto despliega una serie de problemas que puede llegar incluso al suicido.

La Universidad de San Carlos, realizó un estudio titulado *Prevalencia de Trastornos Mentales en estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas* (2016), realizada en la Faculta de Ciencias Médicas, en la cual se buscaba determinar la prevalencia de trastornos mentales en los estudiantes de primero y sexto año de la Carrera de Médico y Cirujano, utilizando como método un estudio descriptivo transversal realizado mediante una entrevista basada en la prueba MINI 5.0, con una población de 292 estudiantes. Los resultados sobresalientes para esta investigación se dieron que un 13.36% eran afectados por episodio depresivo mayor, un 2.73% por distimia.

Dentro de los Trastornos de Ansiedad un 20% sufría de angustia y un 25% de ansiedad generalizada, entre otros diagnósticos. El estudio concluyó en que el trastorno de ansiedad generalizada se encontraba dentro de la cuarta parte de la muestra. Este estudio es importante mencionarlo dentro de los antecedentes ya que podemos ver los trastorno reflejados no solamente en adolescentes si no en jóvenes que también pertenecen a la generación Z.

En el año 2017, se realizó el estudio *Depresión y Ansiedad en Adolescentes*, realizado dentro de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad San Carlos de Guatemala, cuyo objetivo era estimar la prevalencia de depresión y ansiedad en adolescentes de los institutos nacionales de educación básica y diversificado, del departamento de Santa Rosa, Guatemala. El método fue un estudio descriptivo transversal, con una muestra de 587 adolescentes entre 10 y 17 años, utilizando la aplicación de las pruebas Children's Depression Inventory (CDI) y el Screen for Chld Anxiety Related Disorders (SCARED).

Los resultados mostraron que el 23.7% sugestiva de depresión y el 61.2% sugestiva de trastorno de ansiedad. Como conclusión se resaltó que dos de cada diez adolescentes presentan sintomatología sugestiva de depresión y seis de cada diez presentan sintomatología de trastorno de ansiedad.

Así mismo, en enero de 2018 se presenta la investigación *Incidencia de depresión en adolescentes de 12 a 14 años de la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 850* realizada dentro de la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar. El objetivo de esta investigación era determinar la incidencia de depresión que se presenta en los adolescentes de 12 a 14 años en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 850. Aplicando una metodología de investigación descriptiva, utilizando el Inventario de Depresión Infantil (CDI) el buscaba medir sus tres dimensiones: Depresión, Disforia y Autoestima Negativa. Se concluyó que el grupo de 14 años muestra mayor promedio en las dimensiones de la prueba aplicada (CDI) que los estudiantes de 12 y 13 años.

Los antecedentes presentados proporcionan datos cuantitativos referentes a la prevalencia de los trastornos del estado de ánimo tomando como factor sobresaliente la depresión y así mismo nos lanza resultados respecto a la ansiedad. Estos estudios aportan información importante y así tener un punto de partida para notar que los trastornos mencionados se evidencian en proporciones que invitan a profundizar sobre el estudio y el análisis sobre las causas, como se observan muchos de los estudios se centran en evaluar en sí los trastornos, pero no encontrar las causas principales que los provocan. De esta manera se encauza en explicar el desarrollo de estos trastornos en la generación Z que es el grupo en el que más se ha manifestado la afección de estos.

1.2. Planteamiento del problema

Actualmente, es una época en que la incidencia de adolescentes y jóvenes afectados por los trastornos del estado de ánimo, en especial la depresión y la ansiedad, siendo este aspecto uno de los más recurrentes y empujando muchas veces a los jóvenes a buscar soluciones trágicas e irreversibles.

La organización Mundial de la Salud -OMS- (2019), señala que “los trastornos mentales comienzan a los 14 años o antes, pero en la mayoría de los casos no se detectan ni se tratan”, en la misma publicación señala “la depresión es una de las principales causas de enfermedad y discapacidad entre adolescente a nivel mundial”. Esto quiere decir, que muchos de los adolescentes y jóvenes que existen sobre el planeta tierra sufren de una patología que no es tomada en cuenta como importante, por lo tanto, no es tratada.

La correcta indagación y explicación de las diferencias que existen entre las personas que actualmente viven una etapa distinta a las personas que pertenecen a la actual generación Z, basado con lo anteriormente expuesto, se puede observar que los trastornos mentales inician y se desarrollan justamente en edades que encierran a esta denominada generación.

Es importante definir qué es lo que realmente afecta a la generación Z, haciendo que sean mayormente propensos a sufrir trastornos del ánimo. Es interesante conocer que la problemática no solo se centra en el hecho de que sufran alguno de los trastornos, si no, los efectos que tiene el padecerlos. Actualmente, se puede observar que tal y como lo confirma la Organización Mundial de la Salud -OMS- (2019): “el suicidio es la tercera causa de muerte para los jóvenes de edades comprendidas entre los 15 y 19 años”. Es un hecho alarmante que por omitir la importancia que tiene el tratamiento de estos trastornos, los adolescentes y jóvenes que padecen se vean perdidos y fatalizados a un trágico suicidio.

Lo que es principalmente alarmante, es el hecho de que estos trastornos estén siendo provocados por los mismos padres o cuidadores, al no establecer un apego adecuado de acuerdo con la teoría del apego establecida por John Bowlby (1907-1990). Teoría del apego que se lleva a cabo en la etapa de la infancia, adolescencia y juventud. También puede ser provocado por el hecho de utilizar una crianza inadecuada, que puede situarse desde el extremo de ser negligentes, permisivos e incluso dejar que el niño tenga una crianza completamente autónoma hasta el extremo contrario de tener una crianza autoritaria que frustre el desarrollo de una persona en la etapa de la adolescencia o juventud temprana.

El escuchar a padres, cuidadores, maestros y adultos en general; quejándose de problemáticas como el bajo rendimiento escolar, conductas disruptivas e incluso una socialización inadecuada causada por la baja autoestima de los adolescentes y jóvenes, culpándolos completamente a ellos, sin intentar entender que cada persona es un ser individual y que cada época tiene características adaptadas a las situaciones, tecnología, sociedad, modo de afrontamiento y modos de aprendizaje.

Debido a todos los factores expuestos anteriormente, se abordará la problemática para comprender a cada persona que forma parte de la generación Z, presentando las características para conocer su contexto y así, luchar por mejorar la calidad de vida tanto de los jóvenes como de las personas que los rodean.

1.3. Justificación del estudio

La presente investigación se enfoca en el estudio de las características emocionales y psicológicas de los adolescentes y jóvenes de la generación Z basada con Rodríguez, C. Camelo, C. y Huertas, M. (2019). Actualmente estos jóvenes son los que están preparándose para ser el futuro de nuestro país y que, a pesar de poseer muchas características positivas, también poseen características como la vulnerabilidad al padecimiento de trastornos del ánimo, que es la razón principal por la que se lleva a cabo esta investigación.

El estudio se centra en las causas de los trastornos del ánimo de la generación Z, tomando en cuenta aspectos como los vínculos con el grupo primario, las características de los trastornos de depresión y ansiedad comunes entre la generación Z. Identificando los síntomas que están afectando al grupo de estudio, al identificar estos síntomas se presentará una explicación de problemáticas evidentes en esta generación, como la auto estima negativa, el bajo rendimiento escolar, conductas disruptivas, y algunos de ellos llegando hasta el suicidio.

La apatía mostrada por la cultura actual, con relación a las altas tasas que adolescentes y jóvenes presentar en estos trastornos, es un factor a tomar en cuenta, debido a que esto provoca que los jóvenes se sientan atormentados por la incomprensión, las acusaciones, la falta de consideración,

asumiendo que los síntomas de los trastornos son comportamientos elegidos por las víctimas de estos. Pero la razón principal de todos los factores es la falta de conocimiento respecto a los trastornos estudiados, los jóvenes perciben de los adultos que los rodean, ignorancia.

No es solamente la falta de conocimientos respecto a los síntomas que se desarrollan en estos trastornos, si no, la falta de interés en conocer lo que caracteriza a un adolescente, el hecho de entender cómo funciona el cerebro de estos. Conocer que hay situaciones que definieron una diferencia entre el modo de autorrealización de una persona adulta y de un adolescente o joven en esta época. En la Biblia, en el libro de Oseas 4:6, versión BLP, dice “mi pueblo perece por falta de conocimiento”. Es interesante citar este versículo, debido a que resume en una frase la explicación de lo que sucede con los adultos respecto a la relación que actualmente tiene con los adolescentes y jóvenes.

Es por ello, que se plantea esta investigación, en que la razón principal es dar a conocer cómo el cerebro del adolescente y joven está en plena construcción y no se puede pretender que actúe mostrando racionalidad, porque durante la etapa mencionada con anterioridad predomina la espontaneidad hasta en la toma de decisiones. Dar a conocer también, que aspectos que a las generaciones que no pertenecen a esta categoría les parecen absurdas para ellos son de vital importancia.

De esta manera, disminuirá la ignorancia y cuidadores de adolescentes y jóvenes de la generación Z, tomarán conciencia de que la salud mental no es un lujo, sino una necesidad que cada individuo debe de buscar para poder desarrollarse en una mejora de la calidad de vida. Haciendo énfasis en el alto nivel de adolescentes y jóvenes de Guatemala, que están padeciendo de estos trastornos y de acuerdo con la OMS (2020) el hecho de “no abordar los trastornos mentales de los adolescentes tiene consecuencias que se extienden hasta la edad adulta, y que afectan tanto a la salud física como a la mental y limitan las oportunidades de llevar una vida adulta satisfactoria”.

Con base en lo expuesto, se busca reflejar una futura sociedad de adultos en los que se evidencie que aunque fueron víctimas de trastornos del estado de ánimo durante la adolescencia y juventud,

gracias a las medidas preventivas y correctivas del grupo de apoyo primario implementadas en el tratamiento de estos trastornos, vivirán una vida psicológicamente mejorada y por lo tanto, fomentarán la salud mental en todos los que los rodean y la sociedad obtendrá beneficios de adultos que sabrán tomar mejores decisiones para ellos y la futura familia. Y de este modo desencadenar una sociedad mentalmente sana con una calidad de vida mejor que la de los antepasados.

1.4. Pregunta de investigación

¿Cuáles son los trastornos de ánimo en adolescentes y jóvenes de la generación Z?

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Describir las causas principales de trastornos de ánimo, que afectan a los jóvenes de la generación Z.

1.5.2. Objetivos específicos

- Explicar las diferencias de las distintas generaciones y el impacto del manejo de emociones en cada generación
- Demostrar cómo afectan las teorías del vínculo en el desarrollo de trastornos de ánimo
- Identificar los síntomas de depresión que afectan a los adolescentes y jóvenes
- Explicar la forma en que afecta el trastorno de ansiedad a la generación Z

1.6. Alcances y límites

1.6.1. Alcances

Por medio de la investigación se realizó una correlación entre las variables establecidas, debido a que de esta forma se lograron explicar las razones principales por las que se presentan trastornos del estado de ánimo en adolescentes y jóvenes, de esta manera la información recopilada se analizó y clasificó, y se pudo obtener datos concretos y claros respecto al desarrollo de los objetivos planteados.

Otro alcance que se obtuvo a través del proceso de investigación documental es que se logró recabar información con bases científicas y avaladas por investigadores que confirmaron a través de los estudios realizados las ideas planteadas en la investigación. Esta información explicó y confirmó teorías propuestas referente a la categorización de las características de la generación Z.

Se logró alimentar de medios digitales, vídeos, películas, series con un trasfondo científico, estos medios lograron avalar la información y sustentar los objetivos obtenidos en el planteamiento del problema.

1.6.2. Límites

La investigación se dedicó exclusivamente al estudio de los trastornos del estado de ánimo en las personas que pertenecen a la generación Z, es decir, adolescentes y jóvenes entre los 13 y 23 años, es decir que a las personas que pertenecen a categorías de otra generación, menores de 13 años y mayores de 23 años, no fueron estudiados. Así mismo, debido a que existen múltiples trastornos que pueden afectar a los adolescentes y jóvenes, se estudió únicamente el trastorno de depresión que pertenece a la clasificación de trastornos del estado de ánimo. Así, la investigación no se dedicó al estudio de otros trastornos del estado mental.

Se analizó el trastorno de ansiedad, a pesar de que no está clasificado como un trastorno del estado de ánimo, sin embargo, a la generación Z se ve afectada por la ansiedad, de esta manera se profundizó en el estudio de la forma en que afecta este trastorno a dicha generación, dejando fuera la clasificación completa de los trastornos de ansiedad, enfocándose únicamente en la ansiedad generalizada.

De esta manera, se generó una investigación de tipo documental, por lo que la información recabada se analizó y sintetizó con base a la bibliografía encontrada en medios digitales, esto quiere decir que no se utilizó investigación de campo, experimental u otro tipo de investigación que haya aportado a los resultados obtenidos.

Capítulo 2

Marco Teórico

Los trastornos mentales han afectado a las personas, sin importar el estrato socioeconómico, el sexo, la edad o la época. La clasificación de los trastornos mentales que presenta el *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, iniciando por la versión llamada DSM-III “marcó las pautas a la hora de definir un trastorno” (Valenzuela, J, 2018). Es trascendental mencionar este aspecto, porque a pesar de la importante labor que realizó la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (1980), al crear este manual, se ha podido observar que los trastornos mentales que afectan a las personas en distintas épocas en el tiempo han sido variables en su auge.

De esta manera, la clasificación de las generaciones debido a las características que estas poseen no se puede dejar de lado en el estudio de los diferentes padecimientos psicológicos que las personas en específico los adolescentes y jóvenes han sufrido a través del tiempo. Las características de las diferentes generaciones existentes se han establecido desde la perspectiva social, sin embargo, al profundizar en el análisis de las diferencias de estas, se ha podido observar que lo que determina en un nivel superior en las mismas, es la personalidad de los adolescentes y jóvenes.

La personalidad, es un término primordial en el desarrollo de los trastornos mentales, por lo que la relación entre las características que tienen una generación específica y los trastornos mentales que le afectan a esta, es un estudio de la psicología. La profundización del estudio de los trastornos mentales requiere de una actualización, debido a que se posee información de todo lo que psicológicamente le afectaba a la generación Interbellum (1900-1914), pero qué ocurre con los trastornos mentales que afectan actualmente a la generación Z (1997-2007).

Esta generación que ha sido marcada por grandes cambios tecnológicos, esa generación que en la actualidad se está desarrollando bajo ambientes y senos familiares completamente distintos a los que existieron en generaciones anteriores. La generación Z, jóvenes que tienen actualmente de 13-

23 años, que son beneficiados o perjudicados por la tecnología, que muchos son denominados nativos tecnológicos y otro sinnúmero de características que los describen superficialmente.

Pero ¿qué se puede decir sobre salud mental en esta generación?, definitivamente los trastornos mentales con auge en esta generación son los llamados trastornos del estado de ánimo, aquellos que en apariencia son temporales y que incluso algunos se atreven a decir que son parte del desarrollo de los adolescentes y jóvenes porque tienden a confundir conductas “propias” de ellos para minimizar el impacto que realmente tienen en el comportamiento.

En la actualidad, se escucha a muchos padres de adolescentes y jóvenes referirse a estos como extraños, raros, diciendo que son complicados y que no entienden realmente que les pasa. Juzgando el estado de ánimo de estos e incluso mal utilizando el término “locura”. Muchos de estos padres, intentan justificar la actitud de los adolescentes y jóvenes culpando a la época, a la tecnología y argumentando un sinnúmero de justificaciones que los alejan de la propia responsabilidad de los problemas que pueden afectar a los adolescentes y jóvenes.

Sin embargo, poco se conoce o se ha estudiado de las verdaderas características que describen perfectamente a esta generación. *Rodríguez, C. Camelo, C. y Huertas, M. (2019)*, mencionan que una de las características que describe a la generación Z o Centennials como los llaman en su obra *1218 Centennials: generación sin etiquetas*, es que, “construyen un universo simbólico y la representación de su *Self* a través de las redes sociales y de la sociedad de post información”. (p. 13)

Por lo tanto, este aspecto es de vital importancia porque la generación Z se alimenta no únicamente de la validación de personas reales que los rodean sino de toda aquella retroalimentación que puedan recibir de toda una red virtual, intangible, y de aquí se determina el estado de ánimo que estos adolescentes y jóvenes presentan en su diario vivir, es decir, que ya no solo el grupo primario es parte del desarrollo de un trastorno del estado de ánimo sino hay todo un mundo detrás de ellos que está implicado en una “anormalidad”, como lo es un trastorno del estado de ánimo.

Actualmente, los trastornos del estado de ánimo que afectan con mayor incidencia a los adolescentes y jóvenes son la depresión y la ansiedad, sin embargo, para comprender en qué consisten cada uno de estos trastornos y cómo afectan la vida de los implicados, se debe de dar a conocer que pasa en el cerebro durante la etapa de la adolescencia.

Feinstein, S.G. (2016), en *Secretos del cerebro adolescente* indica que:

La neurociencia afirmó el sorprendente hecho de que los cerebros de los adolescentes son más similares a un plano de construcción que a un edificio terminado. Los educadores del nivel secundario que alguna vez consideraron a la mente adolescente como una casa vacía que requería mobiliario, harían mejor en visualizarla como la estructura de una casa que todavía necesita de la instalación de muros, sistema eléctrico y un techo. (p.20)

Es interesante esta postura, pues con normalidad se asegura que los adolescentes y jóvenes menores de 25 años deben de responder ante situaciones adversas con madurez y que el cerebro está listo para afrontar muchas de las experiencias de vida a las que suelen enfrentarse. Sin embargo, actualmente padres, educadores y personas adultas que conviven con los adolescentes y jóvenes han considerado que la evolución del cerebro de ellos está mayormente desarrollada que lo que era en épocas anteriores, por lo que, creen que están listos para la solución de problemas de forma autónoma.

Sin embargo, las neurociencias afirman que el cerebro de los adolescentes es similar a un plano de construcción, esto da una perspectiva en la que el cerebro de esta generación necesita cuidados, apoyo y tal como un plano de construcción necesita de un arquitecto y de ingenieros que lo lleven a la realidad, los adolescentes y jóvenes necesitan de padres, educadores y adultos en general que los construyan, los entiendan y los guíen para formar a futuros adultos que realmente respondan con inteligencia emocional ante las dificultades y dejen de ser víctimas de los trastornos del estado de ánimo por los que son afechados actualmente.

Otra premisa importante dentro del libro *Secretos del cerebro adolescente* de Feinstein es “los adolescentes se gobiernan más por sus emociones que por su lógica”. Definitivamente esta es una afirmación evidente en las conductas de los adolescentes y jóvenes y en muchas ocasiones los adultos se dan a la tarea de preguntar ¿por qué no pueden actuar como adultos? la respuesta es respaldada por la neurociencia, los cerebros de los adolescentes y los jóvenes siguen en construcción, siguen bajo un curso de desarrollo, “añadiendo materia gris y eliminando viejas sinapsis”. (p. 20)

Es decir que, por más que se intente educar a una persona desde niño para que reaccione como un adulto, colocando parámetros estrictos, la neurociencia nos confirma que esta acción sería obsoleta pues, como adultos, se debe comprender que en realidad los procesos del cerebro durante la etapa de la adolescencia y la juventud no pueden llevar procesos diferentes a los establecidos por la estructura implantada en un ser humano. Concluyen que el cerebro juvenil sigue en construcción.

Algunas de las estructuras cerebrales importantes a tomar en cuenta durante la etapa de la adolescencia es la amígdala, estructura que determina la reacción ante situaciones centrándose en emociones y no en la razón. Esta estructura gobierna a los adolescentes al momento de tomar decisiones. Asimismo, se puede tomar en cuenta que de acuerdo con la maduración del cerebro hay menos dificultades para generar comunicación y expresión de forma adecuada, debido a que el nivel de lenguaje en los adolescentes es menor que en los jóvenes.

Es por este factor que a los adolescentes se les dificulta tanto comunicarse con otras personas, en ocasiones se considera que tienen problemas de comunicación debido a actitudes desafiantes, pero en realidad al adolescente le es difícil comunicarse con otras personas. Con base a este factor se podría establecer una relación de falta de comunicación lo que provoca una inadecuada expresión de emociones, dando como resultado conflictos que llevan a los adolescentes y jóvenes a sentirse incomprendidos y solos, factores predominantes en la sintomatología de los trastornos de ánimo.

La soledad, la incompreensión, la falta de expresiones adecuadas de las emociones persistentes y variadas que se viven durante la adolescencia provocan reacciones en las neuronas cerebrales que

dan como resultado depresión y ansiedad. Trastornos del estado de ánimo predominantes en esta generación.

Según Calmillo Samada, F. (2014), en su libro *La depresión: entre mitos y rumores*, la depresión, “en lo psíquico, designa la situación de quien está abatido moralmente”. En este mismo texto se hace referencia a la definición de diccionario que expone:

La depresión es la acción y efecto de deprimir (hundir), cuyo sentido –figurado también– es quitar a alguien los ánimos o la alegría, es decir, la depresión se define como la falta de ánimo, esto es el desgano de realizar actividades comunes que son parte de la vida diaria.
(p. 20)

En ocasiones, se utilizan términos como depresión de manera inadecuada haciendo referencia a estados de comodidad o de pasividad en las actividades, por lo que es muy importantes establecer conceptos científicos como los que aparecerán en la profundización de la investigación.

Al respecto Beck, A. T. Moreno Carrillo, B. (Trad.) y Emery, G. (2014) en *Trastornos de ansiedad y fobias: una perspectiva cognitiva*, indican:

Uno de los rasgos paradójicos de ansiedad aguda (o reacción de miedo) es que la persona que la sufre parece producir, sin querer, lo que más teme o detesta. En efecto, el miedo a un acontecimiento desagradable parece potenciar la probabilidad de que éste ocurra realmente.
(p. 54)

Por lo tanto, cualquier persona frente a sucesos estresante puede ser víctima de ansiedad, sin embargo, profundizar el estudio de la ansiedad en los adolescente y jóvenes desde la perspectiva de que el cerebro está en plena formación, tal y como se ha mencionado anteriormente, alerta que el trastorno de ansiedad manifestado en síntomas graves en las edades que determina la generación Z puede ser ineludible, debido a que es un trastorno difícil de manejar desde cualquier perspectiva

y las reacciones juveniles determinadas por reacciones emocionales en este caso maximizadas provocarían una calidad de vida obsoleta.

Es importante, por lo tanto, conocer los conceptos de las dos afecciones, de tal manera que, se pueda comprender los trastornos mentales para comprender las causas, los efectos y sobre todo establecer soluciones para que la generación Z como se ha mencionado, deje de estar marcada por el sufrimiento de los trastornos del estado de ánimo como la depresión y la ansiedad. Creando la conciencia adecuada en los adultos que los rodean para que tomen acciones para la prevención, tratamiento y mejoramiento de la calidad de vida de los adolescentes y jóvenes de la generación Z que son atacados por estos trastornos del estado de ánimo.

No se puede comprender una problemática sin ahondar en el estudio de conceptos que son importantes para el desarrollo de esta. Por lo que en los próximos incisos se realizará la profundización de los conceptos y así establecer ideas planteadas de manera clara y con el apoyo teórico que corresponde.

2.1 Características de la generación Z

2.1.1 Concepto de Generación

La palabra generación, en la actualidad es un concepto usualmente utilizado, se podría definir como un concepto universal, debido a que en cualquier lugar en el que se mencione este, es comprensible. Pero, lo importante en esta ocasión, es la comprensión de los conceptos que intervienen en la problemática planteada, se tomará en cuenta en primer término la profundización del concepto generación en relación con la juventud.

Desde la sociología el concepto generación enmarca una relación entre identidad y experiencia. Según Mannheim (Leccardi, C. (2011), en el estudio llamado *El concepto de generación en las teorías de la juventud* determina que “puede decirse que los jóvenes que experimentan los mismos problemas históricos concretos forman parte de la misma generación” (p. 5). Es decir, que este

concepto tan importante y básico no gira en torno a épocas o tiempos cronológicos específicos, sino que se define la pertenencia a una generación por medio de la identidad que se desarrolle en las experiencias vividas y lo común que estas sean con otras personas.

También podemos mencionar dentro del concepto de generación un vínculo existente y notorio entre individuo y sociedad. Este vínculo se establece debido a que la identidad de las personas se construye basada en la influencia de los significados y los recursos provistos por la sociedad (Abrams 1982). Concretamente, la relación sociedad-individuo existe desde el principio de los tiempos, relación que establece definitivamente la identidad de los jóvenes.

El concepto de generación, planteado desde un punto de vista sociológico aporta en definitiva al estudio de la psicología de las generaciones, debido a que da una explicación subjetiva más que objetiva porque está tomando en cuenta características de personalidad involucradas en el desarrollo de la identidad de los jóvenes, y la psicología precisa tomar en cuenta estos aspectos mencionados anteriormente y complementa la explicación exacta de lo que es una generación para conocer este primer término, lo importante que es la aportación y la comprensión de las características que definen a las generaciones.

2.1.2 Características de los Cenntenials o Generación Z

Para el inicio de la descripción de este apartado, se priorizará definir que las personas que pertenecen o son categorizados en la Generación Z también llamados Cenntenials, son adolescentes y jóvenes, catalogados entre los 13 y 23 años, aunque como se mencionó en el apartado anterior, no podemos establecer estrictamente que solo las personas entre estas edades pertenecen a los Cenntenials, debido a que pueden existir personas menores o mayores que compartan y se identifiquen con las características que aquí se mencionarán, también estarán en la categoría mencionada.

Un aspecto de suma importancia ya mencionado, pero, que se debe en definitiva tomar en cuenta, es el que menciona Rodríguez, C. Camelo, C. y Huertas, M. (2019) en el libro *1218 Centennials: generación sin etiquetas*, en donde indica:

Son individuos que se encuentran en un proceso de formación y crecimiento, sus cerebros aún no han terminado de formarse por lo que hay que tener en cuenta que la manera como se definan no puede entenderse como una verdad inamovible, pues todavía les falta pasar por momentos y situaciones de coyuntura que los inflencie en ese proceso de la su construcción personal, situaciones que solo la historia dará la posibilidad de esclarecer en los años venideros. (p. 17)

También podemos mencionar otra de las características importantes haciendo alusión a uno de los conceptos mencionados anteriormente, en el que dice que la sociedad influye desde puntos de vista significativos para la creación de una generación, pues, en la generación Z uno de los aspectos de influencia de la sociedad, es que ingresaron en un ambiente digital. En el que la satisfacción obtenida no se establece a través del dinero, por lo que para esta generación es importante contabilizar aspectos virtuales como los “likes” (me gusta), “followers” (seguidores), “views” (vistas).

Estos aspectos, traen logros a la vida de los jóvenes, no precisamente ganancias económicas, sino de bienestar, lo que provoca que se sientan realizados y puedan desarrollarse de manera completa. A grandes rasgos estas son características importantes que determinan a la generación Z. Sin embargo, se necesita más que conocer las características de estos jóvenes, además se necesita comprenderlos.

Para comprender lo que agita a esta generación, según Rodríguez, C. Camelo, C. y Huertas, M. (2019) en el libro *1218 Centennials: generación sin etiquetas* (p. 17), existen hechos trascendentales que marcan distinciones en ellos, entre estos podemos mencionar: el auge de la telefonía móvil, en el año de 1998. Este es un hecho que cambió el rumbo de la historia, en

definitiva, y la generación Z ha vivido en un mundo de dispositivos digitales, lo que determina crucialmente el desarrollo de las características peculiares en ellos.

La característica que marcó a la generación Z fue la crisis económica mundial vivida en el 2008. Esta generación ha vivido desde el nacimiento en una constante crisis económica, que va en incremento, de alguna manera ellos no han sido víctimas directas, en apariencia, puesto que las afecciones por este hecho socioeconómico se ven repercutidas en la salud mental del grupo primario afectando a los jóvenes de alguna manera. Otra característica, es el lanzamiento de una red social muy importante, “Snapchat” en el 2011, esta red social marcó un cambio definitivo, debido a que invitó a los usuarios a compartir la vida personal de manera más efímera.

Otro hecho significativo que aporta a las características que distinguen a la generación Z son los matrimonios civiles del mismo género en el 2013, en Colombia, siendo este país un país latinoamericano en el que tuvo auge este hecho. Esto crea en la generación Z una apertura de aceptación en varios procesos que se han vivido, por ello son catalogados como una cultura “*open mind*” (mente abierta).

Podemos observar que a la generación Z, la han marcado hechos trascendentales en la formación de la psiquis, hechos que son relevantes para el desarrollo como personas. Son hechos que determinaron que la personalidad de los que nacieron bajo esta categoría se pueda resumir así: son nativos digitales, es decir, que nacieron con la tecnología impregnada a diferencia de la generación pasada (los Millennials), que aprendieron en el camino y, tienen un sentido crítico profundo debido a que nacieron en circunstancias más hostiles que generaciones anteriores.

De la exposición, estudio y análisis de las características de la generación Z podemos concluir que, si profundizamos en la comprensión de estas, se evitaría que muchos de los adolescentes y jóvenes padecieran trastornos del estado de ánimo, debido a que, al comprender las características, se tendría un resultado colateral de comprensión hacia ellos.

Esto llevaría a que los adultos, padres, maestros, cuidadores que acompañan a los adolescentes y jóvenes centennials, buscarán la forma adecuada de comunicarse y de guiar a la solución de problemáticas comunes de estas etapas de desarrollo y la correcta gestión de las emociones para no tener una sobrecarga o acumulación de éstas y que desencadene trastornos del estado de ánimo detectados en etapas en las que producen efectos irreversibles y lamentables.

Es precisamente de los cuidados, influencia y acompañamiento de los adultos que rodean a los adolescentes y jóvenes durante la etapa del desarrollo primario de las que se hablará en el siguiente inciso para comprender los efectos que pueden tener en los sujetos de estudio el tipo de acompañamiento y educación que pueden recibir y como benefician u obstaculizan ese desarrollo.

2.2 El vínculo y la influencia en el desarrollo de la persona

Los vínculos se desarrollan desde la etapa inicial y durante todo el proceso de vida de las personas, sin embargo, el primer proceso del vínculo que se tiene en la etapa de desarrollo primaria es el que marca trascendentalmente las siguientes etapas, también este primer proceso provoca en un individuo habilidades, capacidades o contrariamente, limitaciones y falta del desarrollo de habilidades que repercuten en las siguientes etapas.

Es así como se observa que, según Rodríguez Jácome, G. L. (2019), en la Poiésis, *Importancia del vínculo de apego en el proceso de aprendizaje y el desarrollo de las capacidades cognitivas, desde las películas Manos milagrosas y Todos los niños son especiales. Poiésis:*

Los vínculos son esenciales en la vida y en el desarrollo del ser humano. El hombre es en la medida en que otro lo ayuda a existir, porque lo nombra, lo significa, lo determina, y con esto lo trae a la vida; podría decirse que esto posibilita el surgimiento de una nueva criatura que emerge de lo no existente y que es diferente a todos los otros que ya existen. (p. 5)

Por lo tanto, no importando la generación, los apegos generados por los vínculos siempre van a tener una connotación de suma importancia en el desarrollo de las personas, aunque por mucho tiempo se pensó que los vínculos eran enseñados, se ha evidenciado a través del tiempo que son una combinación psico-bio-social, por lo que intervienen aspectos que encierran este concepto y que no se pueden determinar en uno de ellos únicamente.

La palabra “Apego”, es un concepto primordial en el proceso del establecimiento del vínculo. El apego según Arteaga, M. Pérez, F. y Arteaga, M. (2017) en el libro Vínculos tempranos: transformaciones al inicio de la vida (p. 11), tiene como “función reestablecer la seguridad y permitir la regulación afectiva”. Y es que durante la vida completa utilizamos la seguridad y la afectividad, por lo que, si el apego cumple con su función desde la edad temprana en una persona, esta podrá desarrollarse de forma segura y regulando emociones que tengan como resultado una afectividad adecuada y evitar así conflictos que provoquen trastorno en el estado de ánimo.

2.2.1 Teorías del apego

Las teorías del apego se han desarrollado a lo largo del tiempo a través de investigación teórica y experimental. Son teorías que respaldan el fundamento para la relación que como seres humanos es natural desarrollar con otros. Uno de los principales exponentes de estas teorías es John Bolwby quién en su estudio clásico “Maternal Care And Mental Health”, Arteaga, M. Pérez, F. y Arteaga, M. (2017) en el libro Vínculos tempranos: transformaciones al inicio de la vida (p.35), desarrolla el concepto de privación psicológica, el cuál determinaba que “si este lazo era frágil o inexistente, las probabilidades de trastornos mentales graves eran altas”.

Es entonces como lo expuesto por Bolwby (2017), que se respalda la importancia de la relación que existe entre los padres, madres y cuidadores de las personas en etapas de infancia temprana. Arteaga, M. Pérez, F. y Arteaga, M. (p. 64) define a “la primera infancia, el período que comprende desde la gestación hasta los cinco primeros años de vida, es decisiva para el desarrollo posterior de cualquier niño”.

La etapa de la infancia temprana es en la que el niño aprende más que en cualquier otra etapa, todo lo aprendido se da mediante la experimentación y el ambiente, ésta involucra la relación que tenga con los cuidadores. La interacción que tiene con los cuidadores determina la formación del cerebro en muchos aspectos que involucran la inteligencia emocional e inteligencia social, son estos dos aspectos más que un cociente intelectual el que influencia en la actualidad a los sujetos de estudio. Debido a que por las características que estos poseen deben sentirse identificados para establecer relaciones, aspecto que se desarrolla en ellos desde la infancia temprana por medio del apego seguro que puedan brindar los cuidadores.

De acuerdo con Rodríguez Jácome, G. L. (2019), en: Importancia del vínculo de apego en el proceso de aprendizaje y el desarrollo de las capacidades cognitivas, desde las películas Manos milagrosas y Todos los niños son especiales: “actualmente existen abundantes pruebas de que el modelo particular, según el cual se organiza la conducta de apego durante el desarrollo está influido por el modo en que responden a él los principales dadores de cuidados de un niño, en la mayoría de los casos su madre y padre”. Poiésis (p. 36)

Así mismo, Rodríguez G. (2019), expone sobre el apego, lo siguiente:

Con las palabras anteriores como introducción a este apartado, se puede decir que, dependiendo de la disposición del cuidador, de su capacidad de respuesta a la solicitud de cuidados del necesitado, de algunos factores externos y de la comprensión de la criatura, el vínculo de apego puede elaborarse de formas diferentes en cada ser humano, aunque también es importante advertir que la conducta de los padres no siempre asegura la forma como el niño resolverá su vínculo de apego. (p. 8)

Es entonces, importante nombrar los cuatro tipos de apego que se identificaron por los teóricos: (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978; Main & Solomon, 1986), Arteaga, M. Pérez, F. y Arteaga, M. (2017). Vínculos tempranos: transformaciones al inicio de la vida. (p. 81)

- Apego seguro

- Inseguro evitativo
- Inseguro ambivalente
- Desorganizado

El apego seguro muestra en los niños autonomía, con tendencia a explorar ambientes y tienen seguridad de que hay alguien esperándolos cuando se encuentran bajo estado de estrés o amenazas, esto se da debido a que el cuidador le ha brindado actitudes de flexibilidad, sensibilidad y disponibilidad.

El apego inseguro evitativo da como resultado niños independientes, con exploración incluyendo lugares desconocidos, este tipo de niños no encuentra un personaje que le cause sentido de seguridad, por lo que han resuelto la regulación de emociones por sí solos, evitando sentir estrés, ansiedad, miedo entre otras emociones en momentos de amenaza, sin embargo, el que eviten sentir las emociones no quiere decir que han dejado de sentirlas.

Los apegos inseguros ambivalentes resultan en niños que muestran dependencia, son reacios a la exploración y encuentran en el cuidador una figura ambivalente, en la que en ocasiones hay disponibilidad para los momentos de estrés y en ocasiones hay una tendencia a disminución o anulación de emociones hacia el niño, lo que provoca en este, emociones de ira, estrés, ansiedad.

Por último, los niños con apegos desorganizados tienden a la desorganización de emociones, oscilando entre conductas negativas y positivas en el momento del encuentro con el cuidador, pueden aceptar al cuidador sin mucho esfuerzo, pero también lo pueden rechazar, teniendo un cambio de actitudes sin explicación. Esto puede provocar en los niños una sensación de soledad, rechazo y depresión.

Al observar los tipos de apego, podemos realizar un análisis de los tipos de apego que han desarrollado los adolescentes y jóvenes centennials. Al realizar este análisis se centra la atención al tipo de apego ambivalente y al tipo de apego desorganizado, debido a que, si tomamos en cuenta

las características de los padres de los centennials, muchos de ellos han desarrollado por ignorancia, falta de conciencia, necesidad o elección del tipo de apego ambivalente.

Una de las hipótesis que remarcan el tipo de apego ambivalente sería el hecho de que muchos padres de los centennials han tenido que salir a trabajar. En generaciones anteriores sabemos que solamente el padre era el que fungía con este rol, pero actualmente, debido a la situación económica, también la madre quien es la que genera un apego inicial y básico en el hijo, ha tenido que separarse desde la infancia temprana, este hecho ha causado que los adolescentes y jóvenes hayan generado este tipo de apego.

Esto puede ocurrir debido a que por el mismo afán de solventar cuestiones económicas y al mismo tiempo cumplir con el rol de suplir emocionalmente necesidades en estos, la madre o ambos padres se presentan ante el niño en momentos en los que pueden llenar emocionalmente esa interacción y al mismo tiempo momentos en los que están ausentes emocionalmente y el niño percibe esa brecha y se genera este apego ambivalente.

También este tipo de apego se puede observar en los adolescentes y jóvenes que pertenecen a familias monoparentales, debido a que, en estas, únicamente uno de los dos padres debe cumplir ambos roles lo que en definitiva va a causar una oscilación de emociones en quien cumpla con el rol vicario transmitiéndole esa inestabilidad al niño.

Referente al tipo de apego desorganizado, se puede observar en los centennials en aquellos que tienen dificultades en la toma de decisiones, debido a que nunca hubo una figura de seguridad que a través de la interrelación lo guiará a experimentar en esta área. Pero también se observa en aquellos centennials con falta de control de impulsos, que llevan a extremos sus emociones y provocan finalmente esos trastornos del estado de ánimo.

De esta manera, se puede observar que los tipos de apego que se desarrollan en el ser humano son de vital importancia, debido a que por medio de estos se establece la forma en que el niño crea las primeras formas de relacionarse con otros. Siendo los cuidadores quienes realmente establecen el

tipo y siendo una relación de acción-reacción, debido a que según se comporten con el niño o lo que ellos suministren en los infantes, así reaccionarán en las relaciones a futuro. Además, hay que tomar en cuenta que en el sentido relacional influyen factores importantes que se desarrollan también con estos tipos de apego.

Concluyendo, es necesario indicar que el vínculo de apego que se establezca en una persona durante la niñez puede provocar problemáticas mínimas en el desarrollo de la vida que, al acumularse, desembocan en trastornos del estado de ánimo en las personas. Tomando en cuenta lo que exponía Bolwby J. (1977) en *The making and breaking of affection bonds* (p. 130), en el *The British Journal of Psychiatry* (p. 201-210), que la capacidad de resiliencia en menores estaba influenciada por el vínculo formado en los primeros años de vida.

Si se analiza el nivel de resiliencia de la generación Z respecto al área emocional, se observa que es un aspecto que no es evidenciado de forma positiva, debido a que la mayoría de ellos asumen que emociones como angustia, tristeza, desesperanza son parte normal de la vida.

A fin con el análisis de los tipos de apego que se plantean, encontrados en los centennials, manifiestan esa falta de resiliencia emocional y por ello acumulen el tipo de emociones anteriormente mencionadas y que debido a esa acumulación desarrollen en porcentajes más altos los trastornos del estado de ánimo, como la ansiedad o la depresión, lo alarmante es que para muchos de ellos el sufrir de los síntomas de estos trastornos son parte normal de la vida.

2.3 Trastorno de depresión

El trastorno de depresión ha sido a través del tiempo, una de las afecciones que muchas personas sufren, sin embargo, en tiempos anteriores se podía observar que muchos síntomas depresivos se manifestaban en personas adultas, personas que habían pasado por etapas del desarrollo como la adolescencia y la juventud. De otro modo, actualmente se puede observar que hay una incidencia de adolescentes y jóvenes manifestando síntomas del trastorno de depresión en los diversos tipos.

Debido a ello es de suma importancia iniciar definiendo lo que es un trastorno de depresión:

Los trastornos depresivos, son el trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo”, sigue diciendo en el mismo apartado que el rasgo común de estos trastornos es la presencia de un ánimo triste, vacío o irritable, acompañado de cambios somáticos y cognitivos que afectan significativamente a la capacidad funcional del individuo.

(Asociación Estadounidense de Psiquiatría 2014, p. 155)

En este concepto se puede observar que la depresión está catalogada como un trastorno del estado de ánimo por obvedad que, aunque afecta diversas áreas de la persona, el factor predominante y más afectado es el ánimo y para ello también es importante aclarar qué es el estado de ánimo: Según algunos psicólogos como Robert Thayer, el estado de ánimo es una relación entre dos variables: energía y tensión. Según esta teoría, el estado de ánimo fluctuaría entre un estado energético (de más cansado a más activo) y un estado referido al grado de nerviosismo (entre más calmado o más tenso), considerándose el mejor un estado calmado-energético y el peor un estado tenso-cansado. Robert E. (1996)

De esta manera, la depresión involucra un estado de ánimo tenso y cansado, en el que se evidencia actitudes de desgano, apatía, irritabilidad, cansancio, inhibición, desvalorización de sí mismo, pesimismo, entre otras. Estas actitudes se presentan en una intensidad baja, pero con una frecuencia duradera entre horas y días. Así mismo, se puede mencionar que estos estados de ánimo pueden ser regulados por la satisfacción o insatisfacción de diversas necesidades relacionales o culturales.

Al analizar la capacidad de resistencia de los adolescentes y jóvenes respecto a las actitudes que pueden ser representativas del trastorno de depresión se puede observar que ellos asumen, debido a las características que los determinan (en específico a la generación Z), que estas actitudes pueden ser causadas por estresores que han adoptado como parte de la normalidad del desarrollo de la vida, sin embargo, muchos de ellos no son conscientes de que realmente están padeciendo una

psicopatología que está afectando las áreas psico-bio-sociales y por ende están disminuyendo y desgastando la calidad de vida.

2.3.1 Los síntomas de la depresión en la generación Z

Se puede crear un cuestionamiento sobre si los síntomas de la depresión actual son distintos al cuadro clínico que es descrito por Hipócrates, según Calvillo Samada, F. (2014). *La depresión: entre mitos y rumores. Biblioteca Nueva* (p. 95). Cuadro clínico que describía a “la bilis negra (melas kholé), el cuál menciona síntomas como: la tristeza, la angustia, el abatimiento moral, la tendencia al suicidio, la aversión a la comida, el desánimo, la dificultad para dormir, la irritabilidad, el desasosiego, el miedo prolongado, etc.”

Para crear una comparación entre lo propuesto por Hipócrates respecto a la Bilis negra, después llamada melancolía con el trastorno depresivo, se muestran los criterios de un trastorno depresivo mayor que representa el trastorno clásico según el DSM-5 (2014, p. 160-161):

1. Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día (sentimiento de tristeza, vacío, sin esperanza, en niños y adolescentes, el estado de ánimo puede ser irritable)
2. Disminución importante de intereses o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día
3. Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso, o aumento o disminución de apetito casi todos los días
4. Insomnio o hipersomnia
5. Agitación o retraso psicomotor
6. Fatiga o pérdida de energía
7. Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada
8. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse o tomar decisiones

9. Pensamientos de muerte recurrentes (no solo miedo a morir), ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado, intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo

De esta manera, se evidencia que los síntomas de la depresión siguen siendo similares. Pero, de acuerdo con esta información ¿por qué la incidencia del trastorno de depresión se da con niveles mayores en la generación z que lo que se dio en otras generaciones durante el desarrollo de la adolescencia y la juventud? Este cuestionamiento resulta interesante al realizar el análisis comparativo que se dio con anterioridad, por lo que no se puede asegurar que el cerebro de los centennials haya sido modificado de alguna manera para que la incidencia sea mayor, el cerebro humano sigue siendo el mismo.

Se habla en muchos medios sobre una evolución de este, sin embargo, científicamente no hay nada comprobado por lo que la respuesta ante la interrogante planteada en el párrafo anterior es: la diferencia se da debido a las características que determinan factores como el afrontamiento de la generación Z, el cuál ha sido modificado por la relación con los aspectos digitales que caracterizan a esta generación. Es decir, la incidencia de las redes sociales y los aspectos tecnológicos hacen que los niveles de afrontamiento en la generación Z sean menores y esto provoca un incremento en el desarrollo de la depresión en los adolescentes y jóvenes de la generación mencionada.

2.4 Trastorno de ansiedad

Según el documental -La mente en pocas palabras- publicado en el 2019 en la plataforma Netflix, producido por Cole Adam “la ansiedad es la enfermedad mental más común, el 30% de las personas está destinada a sufrir trastornos de ansiedad”. Es alarmante el hecho de pensar que en un cuarto en el que se encuentren 10 personas por lo menos 3 pueden padecer de un trastorno de ansiedad, es alarmante también, pensar que de esas 3 personas 2 son adolescentes o jóvenes.

Según el DSM-5, los trastornos de ansiedad se definen como “trastornos que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas. El

miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria, mientras que la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura” (p. 189). De acuerdo con la definición todas las personas manifiestan un estado de ansiedad, pero cuando esta manifestación empieza a intervenir con la cotidianidad se convierte en un trastorno.

Beck, A. T. Moreno Carrillo, B. (Trad.) y Emery, G. (2014), exponen en el libro *Trastornos de ansiedad y fobias: una perspectiva cognitiva*, que “los grupos específicos de síntomas asociados a la ansiedad se corresponden con las funciones de sistemas y subsistemas primarios, igualmente específicos (cognitivo, afectivo, conductual y fisiológico), que están integrados en el sistema principal, es decir, en el psicobiológico o en el organismo total”. (p.74)

De esta manera, se puede observar que la afección de los síntomas de un trastorno de ansiedad a las personas que lo padecen los afecta en áreas integrales. Se analiza de esta manera, si un adulto que padeciera de ansiedad clínica se le dificulta el manejo de un ataque de pánico, por ejemplo, que se da a través de manifestaciones corporales como respirar fuerte y rápido, vista borrosa, sudor excesivo, falta de aire, entre otros síntomas que se dan por la liberación de adrenalina de la amígdala que es el centro emocional del cerebro, deduciendo que el cerebro del adulto está completamente formado. Cuánto más se le dificultaría el manejo de los síntomas antes mencionados a un adolescente o joven, si el cerebro de este se encuentra en plena construcción.

Sumando a esto, el hecho de que uno de que las redes sociales son uno de los principales causantes de ansiedad y la generación Z está tan integrada con los aspectos que tienen que ver con el mundo digital, agregando aun así el hecho de que la ansiedad puede volverse catastrófica por la preocupación de hechos cotidianos. Estos hechos en un adulto se dan palpables, reales, físicos refiriéndonos de alguna manera a ellos, por ejemplo, el pago de deudas, el tránsito caótico, la preocupación por la economía, etc. Pero en la generación Z, esta problemática adulta se vuelve tan obsoleta e intangible para ellos.

La generación Z se ve afectada por el hecho de ver en Instagram, Facebook y el sinfín de redes sociales que inundan internet, vidas perfectas, vidas deseadas, este hecho afectó a esta generación

que es vulnerable a la ansiedad. Se puede observar que los jóvenes que pasan más tiempo frente a las pantallas son más propensos a la ansiedad, porque se sienten aislados, excluidos, rechazados.

No todo es desfavorable para esta generación, debido a que también se ha detectado que la salud mental en la generación Z ha dejado de ser un tabú, una vergüenza y hay más adolescentes y jóvenes utilizando también el internet para autoayuda, buscando información acerca de la ansiedad, informándose a través de los medios digitales sobre síntomas. Sin embargo, también es importante mencionar que solamente un 10% de personas afectadas reciben el tratamiento adecuado, que puede darse a través de terapia y fármacos.

Otra forma que es de vital importancia para evitar el agravamiento de la ansiedad en los adolescentes y jóvenes es el apoyo del grupo primario. Muchos de los jóvenes como se ha mencionado, busca alternativas de autoayuda, sin embargo, muchas veces buscan reparo en los pares, que sin experiencia y sin conocimiento pueden provocar que la situación empeore sin ser conscientes de ello. Pero, si el grupo primario está atento y presta la importancia debida, crea la confianza adecuada, pueden darse a tiempo la ayuda correspondiente a algún problema de ansiedad mínimo o severo que evite productos perjudiciales en los jóvenes.

La ansiedad puede ser vista por muchos como algo común, pero, no es así. Puede ser un síntoma relacionado con otro trastorno mental, puede ser provocado por alguna experiencia traumatizante debido a que las personas pueden sobre generalizar los hechos y asociar actividades a las que se enfrentan con aspectos sobrenaturales y aterradores. O simplemente, pueden no desarrollar un nivel de adaptación a un cambio. Independientemente del hecho o el tipo de ansiedad que se esté viviendo es importante darle el tratamiento adecuado, siendo conscientes de la gravedad de la falta de salud mental y fomentando la responsabilidad en cada uno de los adolescentes y jóvenes a buscar esa misma salud mental.

La ansiedad no está categorizada por lo mismo dentro de los trastornos del estado de ánimo, sin embargo, tiene una relación colateral con estos. Se ha buscado la profundización en específico del trastorno de depresión y el trastorno de ansiedad, porque son trastornos que por mucho tiempo han

afectado la salud mental de los seres humanos. Como se mencionó anteriormente, no es que haya mayor incidencia, o que el cerebro humano haya evolucionado o retrocedido. Si no que el mundo ha cambiado y específicamente los centennials, nacieron en una época digitalizada.

El aspecto de la era digitalizada, que ninguna otra generación había vivido antes, es una de las ventajas sobre otras generaciones, sin embargo, al mismo tiempo crea problemáticas difíciles de detectar, de expresar y de resolver, ya que los centennials se han vuelto independientes, pero esa independencia ha causado frialdad, ha causado inestabilidad en las relaciones, y somos seres configurados para relacionarnos, por eso la importancia de los vínculos primarios. También, se puede evidenciar que los centennials son proactivos, autodidactas, resuelven eficazmente problemáticas planteadas, por el pensamiento algorítmico con el que nacieron.

El aspecto del pensamiento algorítmico los hace estar automatizados y no profundizar, por ello la solución de problemática se da de manera automática. Esto los lleva a que tengan poco autoconocimiento y las metas estén más centradas en cuestiones materiales que en cuestiones emocionales. Y que las emociones que manifiesten sean vagas y poco profundas, teniendo como resultado un sentido de vacío existencial. Porque también como seres humanos, tienen la configuración de sentir, pensar y actuar.

De la malversación de estas configuraciones puede derivarse la manifestación más evidente del trastorno de depresión y el trastorno de ansiedad con el que viven muchos de los jóvenes que pertenecen a la generación Z. Sin embargo, el hecho que ellos estén configurados de una manera alterada por los sistemas digitales, no quiere decir que no se pueda hacer una reconfiguración en ellos para mejorar la calidad de vida de aquellos que sufren de alguno de estos trastornos.

Esta reconfiguración se dará si juntos, involucrando al grupo de apoyo primario, en el que intervienen padres, cuidadores, maestros, amigos, personas que los rodean empiezan por comprenderlos, por corregir ese tipo de apego desordenado o variado que se formó en la primera infancia. Buscando información coherente y adecuada para comprender que son cerebros que aún están en formación y por lo tanto este grupo que los rodea tiene la responsabilidad de que ese

cerebro corrija por medio de amor, paciencia, comprensión, atención, confianza, empatía aquellos hechos que han causado algún síntoma que pueda alterar los químicos que producen los trastornos mentales mencionados.

Es importante también, que para que la reconfiguración sea completa, es necesario que dentro de la formación de los adolescentes y jóvenes, se les fomente responsabilidad sobre la salud mental de sí mismos, creando consciencia en ellos, que es importante no solo que se informen digitalmente sobre la ansiedad o la depresión, si no que busquen la ayuda adecuada, por medio del diálogo con un adulto que puede apoyarles para salir adelante y que tenga una mejor calidad de vida, pero sobre todo que el objetivo principal sea la evitación del acto de suicidio, haciéndoles saber que esta no es la alternativa para la solución de los diferentes problemas a los que se puedan afrontar y que existen muchas alternativas.

Capítulo 3

Marco Metodológico

3.1. Método

El trabajo de investigación “Trastornos del estado de ánimo en adolescentes y jóvenes de la generación Z”, se visualizó hacia un entorno en el que es importante la forma en que las personas perciben y experimentan el fenómeno de los trastornos del estado de ánimo. Tomando en cuenta las siguientes características:

Las investigaciones cualitativas se basan más en una lógica y proceso inductivo (explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas). En la mayoría de los estudios cualitativos no se prueban hipótesis, sino que se generan durante el proceso y se perfeccionan conforme se recaban más datos; son un resultado del estudio. El enfoque se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados completamente. Tal recolección consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes. En este caso serán los autores de las diferentes bibliografías utilizadas en la investigación. (Hernández Sampieri, p. 8)

3.2. Tipo de investigación

La investigación fue de tipo Documental, el concepto de investigación documental según Tancara Q. (1993):

Es una serie de métodos y técnicas de búsqueda, procesamiento y almacenamiento de la información contenida en los documentos, en primera instancia, y la presentación sistemática, coherente y suficientemente argumentada de nueva información en un documento científico, en segunda instancia. De este modo, no debe entenderse ni agotarse

la investigación documental como la simple búsqueda de documentos relativos a un tema.

(p. 94)

De acuerdo con lo anterior se puede observar en el concepto que se busca como objetivo la obtención de información para analizarla, sintetizarla y actualizar información referente al fenómeno planteado.

3.3. Niveles de investigación

El nivel de investigación usado en la investigación fue explicativo. “Los estudios explicativos van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 95).

Es decir, que el nivel explicativo profundizó en el estudio de los fenómenos no solo para verlos de forma superficial si no para adentrarse a las causalidades de este, además, profundizó en la relación de las variables a través del estudio que se realizó de cada una de estas, para encontrar las distintas corrientes de donde puede surgir la problemática. Esa fue la razón principal por la se utilizó el nivel explicativo, porque la investigación tuvo una base profunda para la explicación del problema planteado y el surgimiento de este a través de las distintas variables propuestas.

3.4. Pregunta de investigación

¿Cuáles son los trastornos de ánimo en adolescentes y jóvenes de la generación Z?

3.5. Variables

Estado de ánimo en adolescentes y jóvenes de la Generación Z.

3.6. Procedimiento

Partiendo desde la pregunta de investigación que plantea ¿cuáles son los trastornos del estado de ánimo que afectan a los adolescentes y jóvenes de la Generación Z? se observó que, para el desarrollo de esta, se involucró en primer lugar los trastornos del estado de ánimo, en segundo se observó que se hizo una clasificación de acuerdo con una generación específica.

Sin embargo, las variables que aportaron a la respuesta de pregunta planteada se trabajaron en un orden diferente, debido a que fue importante iniciar conociendo las características que diferencian a la generación Z (centennials) de otras generaciones, porque dichas características fueron la base de la explicación de la psicopatología que está afectando a los adolescentes y jóvenes que son parte de la generación mencionada.

Debido a ello la parte inicial de la investigación evidenció que las características de la generación Z establecen una diferencia marcada por el desarrollo de la era digital, que en síntesis sería la gran diferencia entre los centennials y el resto de las generaciones. Aunque se evidenció que las características de los centennials determinan el posible padecimiento de la depresión o ansiedad que fueron los trastornos en los que se profundizó la investigación, se debe agregar a este hecho un tema que sirve como enlace entre las características y el padecimiento de los estados de ánimo.

Este tema, es el vínculo relacional que forman las personas desde la etapa del nacimiento. Este vínculo se determina inadecuada o adecuadamente por los tipos de apego. El apego determina la forma en que el ser humano se relaciona con otros y el tipo de respuesta que este recibe de esa primera relación con el grupo primario.

Por lo tanto, el apego no es un tema superficial como se puede evidenciar en la investigación, si no que determina de gran manera características del ser humano que pueden afectar el desarrollo de este, si el apego es inadecuado cumpliendo la ley de la siembra y la cosecha, el resultado, afectaría áreas en los adolescentes y jóvenes que pueden generar autoestima inadecuada, falta de autoconfianza, falta de autoconocimiento, aislamiento, etc. Todos estos factores podrían llevar al desarrollo de algún trastorno del estado de ánimo en los adolescentes y jóvenes, quienes aún siguen formando vínculos, por medio del tipo de apego aprendido.

Después de haber profundizado en el estudio de las características y del vínculo que enlaza a la primera variable expuesta con las dos variables finales que son el efecto que se produce. Se puede observar que, la relación que se desarrolló en torno de la generación Z con los trastornos del estado de ánimo es que debido a las características que estos poseen y con un tipo de apego incorrecto el resultado de estos dos factores serían síntomas de depresión, debido a que se evidenció que la depresión ha existido siempre pero la diferencia es el hecho del nivel de afrontamiento que los adolescentes y jóvenes desarrollan acorde a la generación a la que pertenecen determinado las variables 1 y 2 de esta investigación.

Para finalizar, también se evidenció como afecta el trastorno de ansiedad a la generación Z, basándose en que los adolescentes y jóvenes viven en un mundo digital, pero que este mundo provoca una recursividad en ellos, esto quiere decir, que aunque les beneficia de alguna manera, facilitándoles el trabajo, haciéndolos más eficaces y efectivos intelectual y laboralmente, al mismo tiempo, los hace superficiales, los lleva a una falta de profundización y esta superficialidad provoca ese vacío que quieren llenar con esos múltiples pensamientos que generan el trastorno de ansiedad.

Por lo tanto, la investigación respondió a la pregunta planteada, que los trastornos del estado de ánimo que afectan a la generación Z son el trastorno de depresión, que ha afectado a los seres humanos por muchas generaciones, haciendo énfasis en el hecho que esta generación se ha vuelto más sensible a la afección de dicho trastorno debido a la falta de un nivel de afrontamiento a la problemática cotidiana. Así mismo, el trastorno de ansiedad que afecta a un gran número de centennials producido por la lluvia de pensamientos que genera esta generación y la superficialidad con la que resuelven muchos aspectos cotidianos.

Capítulo 4

Discusión de Resultados

4.1 Discusión de resultados

A partir de la información recopilada respecto al planteamiento ¿Cuáles son los trastornos de ánimo en adolescentes y jóvenes de la generación Z? se observó que el trastorno de depresión y de ansiedad tienen una mayor incidencia de padecimiento en comparación a otros trastornos. De acuerdo con la Revista Colombiana de Psiquiatría un 5% de la población colombiana sufría de trastorno de ansiedad, mientras que un 2.9 % sufría de trastorno de depresión mayor.

Uno de los resultados importantes que menciona la investigación de la Revista Colombiana de Psiquiatría es que entre la población que sufría de los trastornos de ansiedad o depresión, por lo menos había vivido un hecho traumático, esto se relaciona con el tipo de apego desarrollado durante la niñez, debido a que muchos hechos traumáticos determinan la afección de algún trastorno del ánimo se debe a ese tipo de apego inadecuado, que se evidencia en la resolución de conflictos de manera incorrecta y esto provoca un hecho traumatizante para el niño que se manifiesta en la determinación de algún síntoma que desarrolle un trastorno de ansiedad o depresión en la adolescencia o juventud.

Profundizando en los hallazgos encontrados dentro de la investigación documental realizada, se observa que de acuerdo con el objetivo general planteado, las causas principales de la afección de trastornos de ánimo a los jóvenes de la generación Z, se puede confirmar que no hay un aumento de adolescentes y jóvenes padeciendo de estos trastornos definidos por el hecho de pertenecer a una generación, es decir, por las características que esta generación posee, sin embargo, si se puede confirmar que los adolescentes y jóvenes centennials son más vulnerables a la afección de trastornos del estado de ánimo.

Esta premisa se explica al tomar en cuenta que lo que se mencionó en el párrafo anterior que no son precisamente cambios en el cerebro que se hallan dado de una generación a otra si no como expone Rodríguez, C. Camelo, C. y Huertas, M. (2019), en realidad lo que determina la vulnerabilidad son todos los hechos trascendentales a los que la generación Z se ha enfrentado.

Otro hallazgo importante en la investigación que respondió al objetivo de demostrar cómo afectan las teorías del apego a la afección de trastornos del estado de ánimo, es que en realidad el desarrollo de la primera relación de la persona es de vital importancia y cuando se producen tipos de apego como evitativo, ambivalente o desorganizado tienen como resultado los efectos de rasgos característicos de trastornos del estado de ánimo que de no ser detectados y tratados en el momento adecuado, pueden convertirse en los trastornos de ansiedad y depresión que afecten la vida de los adolescentes y jóvenes.

Un factor notable dentro de la investigación es que evidenció que los síntomas de depresión que afectan a los adolescentes y jóvenes de la generación Z siguen siendo los mismos que fueron determinados desde los primeros estudios realizados sobre este trastorno, la diferencia que existe es la capacidad de afrontamiento mínima que manifiestan los centennials que está provocada por esos hechos únicos que han marcado la historia de estos adolescentes y jóvenes.

Es importante también, hacer énfasis en que el trastorno de ansiedad afecta de forma masiva actualmente a las personas, afectando a un 30% de la población en general, por lo que en la presente investigación se evidenció que este trastorno afecta áreas integrales de las personas y que específicamente a la generación Z, siendo adolescentes y jóvenes en formación se les dificulta superar los síntomas que produce el trastorno de ansiedad, debido a que no poseen las herramientas de afrontamiento y solución de conflictos adecuadas.

Por lo que se logra constatar que, por medio de la investigación documental realizada, se confirmaron las ideas principales surgidas en el planteamiento del problema y así determinar que los trastornos del estado de ánimo, como el trastorno de depresión y trastorno de ansiedad está afectando a los adolescentes y jóvenes de la generación Z.

Conclusiones

De acuerdo con las diferencias encontradas en las características entre la generación Z, otras generaciones que han existido a lo largo del tiempo y la relación de estas características con la gestión de emociones, la generación Z o centennials no tienen ninguna diferencia respecto a la estructura cerebral, sino que, las características se dan referente a los cambios en el entorno a los que los adolescentes y jóvenes se han sometido. La generación Z se ha desarrollado en un mundo virtual que forma parte esencial de la vida de estos.

Las teorías del apego son determinantes respecto al desarrollo de las habilidades sociales desarrolladas en las personas, determinan ese vínculo inicial entre cuidadores primarios y niños durante la primera infancia y este vínculo determina la forma en que los adolescentes y jóvenes se relacionan con otros, la forma en que los centennials se relacionan con otros puede generar una inadecuada gestión de emociones y esta forma errónea de relación enmarca los síntomas principales de trastornos del estado de ánimo en estos.

Los síntomas de depresión que afectan a los adolescentes y jóvenes que pertenecen a la generación Z, son los mismos síntomas que han afectado a las personas por mucho tiempo, únicamente algunos han sido llamados de forma distinta siendo las más comunes: tristeza constante, desánimo, aumento o disminución de ingesta de alimentos, incapacidad para realizar actividades cotidianas, lo que ha cambiado respecto a cómo afectan los síntomas a los centennials es la forma de afrontamiento a las situaciones y la resolución de conflictos acorde a la creación del vínculo primario.

El trastorno de ansiedad ha afectado a distintas generaciones por mucho tiempo, sin embargo, en la generación Z se evidencia un incremento en síntomas que apoyan el padecimiento de este trastorno, debido a que los centennials han estado expuestos desde el nacimiento a medios virtuales que sin el uso adecuado son en gran escala los causantes de este tipo de trastorno.

Recomendaciones

Las personas que rodean a los adolescentes y jóvenes que pertenecen a la generación Z, deben profundizar en el conocimiento de las características que distinguen a esta población, con el fin de comprenderlos y apoyarlos en la gestión de emociones, enrolándose en el mundo digital que en estos tiempos no solamente son parte de la vida de los centennials sino que es parte fundamental del desarrollo de todas las generaciones activas en el siglo XXI.

Es importante conocer las teorías del apego, este concepto debería de ser parte de la enseñanza-aprendizaje que se transmite de generación en generación, debido a que por desconocimiento muchas personas no le prestan la importancia adecuada a desarrollar un vínculo adecuado. El profundo conocimiento de este aspecto aportaría a la creación del vínculo adecuado para evitar una formación inadecuada en la socialización de los niños y así evitar la generación de síntomas que sean parte de un trastorno del estado de ánimo.

Para la comprensión de los síntomas del trastorno de depresión sería conveniente que se realice una campaña por medio de artes escénicas en los que se muestren estos síntomas y así las personas que son parte del desarrollo de la generación Z y estos mismos puedan ser conscientes de la detección de los síntomas y sobre todo del tratamiento que se debe dar a las personas afectadas por este trastorno.

Así mismo, es importante que los interbellum, millenials y todas las generaciones se involucren en el uso de los dispositivos y redes virtuales que son parte primordial de la vida de los centennials, de esta manera se podrá realizar un seguimiento adecuado al uso de estas, para que los adolescentes y jóvenes de la generación Z apliquen el uso correcto y así eviten sufrir trastornos de ansiedad causados por la mala gestión de emociones por la era digital en la que actualmente se vive.

Referencias

Arteaga, M. Pérez, F. y Arteaga, M. (2017). *Vínculos tempranos: transformaciones al inicio de la vida*. Editorial Universidad Alberto Hurtado.

Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/upana/68496>

Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría*. (5ª. ed). Barcelona: Manual Moderno

Beck, A. Moreno, B. (Trad.) y Emery, G. (2014). *Trastornos de ansiedad y fobias: una perspectiva cognitiva*. Editorial Desclée de Brouwer.

Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/upana/128427>

Calvillo, F. (2014). *La depresión: entre mitos y rumores*. Biblioteca Nueva.

Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/upana/106641>

Cole, A. Gordon, C. Posner J. (Productores) (2019). Miniserie: *La mente, en pocas palabras – Episodio 3, Ansiedad*. Eu. Netflix.

Feinstein, S. (2016). *Secretos del cerebro adolescente*. México, Grupo Editorial Patria.

Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/upana/114377>

Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación (Sexta Edición)*. México D.F. McGraw-Hill.

La Palabra, (versión española) © 2010 Texto y Edición, Sociedad Bíblica de España

Recuperado de: <https://www.biblegateway.com/passage/?search=Oseas%204:5-7&version=BLP>

Ramírez, B. (2018). *Incidencia de depresión en adolescentes de 12 a 14 años de la escuela oficial urbana mixta no. 850. (propuesta de programa preventivo "crisálida")* (Tesis de Grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Restrepo, C. Bohórquez, A. Tamayo, N. Rondón, M. Bautista, N. Rengifo, H. Medina, M. (2016). *Trastornos depresivos y de ansiedad y factores asociados en la población de adolescentes colombianos, Encuesta Nacional de Salud Mental 2015*. Revista Colombiana de Psiquiatría. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v45s1/v45s1a08.pdf>

Rodríguez, C. Camelo, C. y Huertas, M. (2019). *1218 Centennials: generación sin etiquetas*. Editorial Utadeo. Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/upana/119408>

Rodríguez, G. (2019). *Importancia del vínculo de apego en el proceso de aprendizaje y el desarrollo de las capacidades cognitivas, desde las películas Manos milagrosas y Todos los niños son especiales*. Poiésis, Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/upana/126268>

Anexos

Anexo 1

Tabla de Variables

Nombre completo: Sheryl Yesenia Pedroza Rodas

Título de la Tesis: Trastorno en el estado de ánimo en adolescentes y jóvenes de la Generación Z

Carrera: Psicología Clínica y Consejería Social

Problemática	Variable de Estudio (tema a investigar)	Subtemas de la variable de estudio	Pregunta de investigación	Objetivo General	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> • Depresión • Ansiedad • Baja autoestima. • Crianza autónoma. • Crianza autoritaria, permisiva, negligente • Suicidios • Bajo rendimiento escolar • Conductas disruptivas 	Trastorno en el estado de ánimo en adolescentes y jóvenes de la Generación Z	<ul style="list-style-type: none"> • Características de la generación Z • Teorías del apego. • Trastorno de Depresión. • Trastorno de Ansiedad 	¿Cuáles son los trastornos de ánimo en adolescentes y jóvenes de la generación Z?	Describir las causas principales de trastornos de ánimo, que afectan a los jóvenes de la generación Z	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar las diferencias de las distintas generaciones y el impacto del manejo de emociones en cada generación • Demostrar cómo afectan las teorías del apego en el desarrollo de trastornos de ánimo • Identificar los síntomas de depresión que afectan a los adolescentes y jóvenes • Explicar la forma en que afecta el trastorno de ansiedad a la generación Z