

ESTILO

OPINIÓN Monterrey Jalisco Tamaulipas Laguna Estado de México Puebla León Hidalgo M

Ciencia,
educación
y ambiente



Arlette
López

Convivencia vs depresión

Estado de México / 06.07.2024 05:34:05



Por fin !!!! han llegado las
anheladas vacaciones que
disfrutarán millones de
estudiantes de todos los niveles
educativos pero ...y ahora...

¿Que podrán hacer estos niños y
jóvenes en su tiempo libre?

¿Cómo orientales para que no
tengan como única actividad el
sobre uso de la tecnología, la
televisión o las redes sociales?

Varios estudios, entre ellos el realizado por el Dr. Rosetti del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM, demuestran que durante la pandemia por covid-19 se registró una tendencia de ansiedad y depresión en la población joven; las cifras en la población en general durante el 2023 aumentaron en 71% lo que significa que 2 de cada 10 mexicanos sufren depresión.

En los niños y adolescentes el problema es considerable, afirman especialistas de la UNAM refiriendo que 2.5 millones de jóvenes entre 12 y 14 años sufren depresión y ansiedad, así este mal ya no es solo de adultos, presentándose también en la infancia y adolescencia.

Cómo apoyar a nuestra población joven para que de la mejor manera enfrenten estos escenarios tan poco positivos y que vaticinan, según el estudio de Global Burden of Disease (en Oteiza Collante. Trastornos

depresivos de la infancia y la adolescencia, 2023), que “la depresión será la principal causa de discapacidad para el año 2030”.

Las causales de la depresión son diversas, afectando a las jóvenes generaciones entre ellas el bullying, disfunciones familiares, así como situaciones estresantes tanto de salud, como económicas y algo común en las jóvenes generaciones, el aislamiento social, con sustrato en el uso excesivo de internet y celulares afectando las relaciones interpersonales además de problemas de aprendizaje y atención.

La generación de 12 a 27 años conocida como Generación Z o Centennials está en un rango de edad vulnerable por su dependencia del internet.

Una valiosa opción es aprovechar estas vacaciones para la convivencia organizando actividades recreativas con la familia y amistades, que

fortalezca los lazos afectivos y que ocupen el tiempo libre de los jóvenes con creatividad sumando a esta propuesta el compromiso de un uso regulado del internet.

Realicemos actividades que permitan a las nuevas generaciones pasar del mundo virtual a prestar atención y disfrutar el mundo real. Es algo necesario que fortalecerá la autoestima y actitud positiva de la futura sociedad que hoy se construye.

Síguenos en [Google News](#)



Arlette López

Facultad de Estudios Superiores
Iztacala UNAM



Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido de esta página, mismo que es propiedad de MILENIO DIARIO, S.A. DE C.V.; su reproducción no autorizada constituye una infracción y un delito de conformidad con las leyes aplicables.

 **Deja un comentario**