

Prevención de la depresión en estudiantes jóvenes de la Universidad Simón Bolívar.

Erick Ojeda Salcedo¹

Juan Pablo Rosado²

Raul Herrera Giraldo³

Yeltsin Piña⁴

RESUMEN:

En el presente artículo se propone una estrategia de prevención de la depresión en los estudiantes universitarios. A través del método sistémico estructural, con carácter holístico, permite unir todos los componentes de la investigación en un todo estructural. Debido a que permite hechos aparentemente aislados y formula una teoría que unifica los diversos elementos. Se propone una estrategia que favorezca a los procesos de Bienestar Universitario en la prevención de los jóvenes estudiantes con tendencias a la depresión. La estrategia propuesta ayudó a los procesos de prevención en los jóvenes estudiantes, generando mejores resultados y acciones para sobrellevar este tipo de enfermedad mental.

PALABRAS CLAVE:

Salud mental, depresión en estudiantes, prevención de la depresión,

ABSTRACT: (Resumen en inglés / idioma extranjero)

¹Estudiante de Ingeniería de Sistemas. Universidad Simón Bolívar, Barranquilla- Colombia.

²Estudiante de Ingeniería de Sistemas. Universidad Simón Bolívar, Barranquilla- Colombia.

³Estudiante de Ingeniería de Sistemas. Universidad Simón Bolívar, Barranquilla- Colombia.

⁴Estudiante de Ingeniería de Sistemas. Universidad Simón Bolívar, Barranquilla- Colombia.

In accredited higher education institutions, the mental health of students when they enter university can be affected by multiple factors, among which are stressful academic situations. These constitute a factor that may be related to the presence of depression in college students. That is why it is important to know the prevalence of this entity and the possible relationship it may have with academic stressors in students.

KEY WORDS:

Mental health, teenage depression, depression prevention.

INTRODUCCIÓN.

El estado mental de los jóvenes al momento de dar el siguiente paso y estudiar una carrera en la universidad suele verse afectada por muchos motivos y principalmente por problemas de depresión y estrés, todos estos generados por los nuevos compromisos de estudios que se adquieren durante una carrera universitaria. En la población universitaria los principales motivos de consulta en la atención psicológica que ofrece las dependencias de bienestar universitario en las universidades, lo constituyen la depresión y la ansiedad. La prevalencia de depresión reportada por múltiples estudios realizados en población universitaria oscila entre el 25 % y el 50 %, y ello está determinado en parte por los diferentes instrumentos utilizados para su medición. (Vélez Agudelo et al., 2011)

En Colombia es un tema que normalmente no genera alarma en la población, con una excepción de quienes padecen de este tipo de condiciones, sin embargo, es de suma relevancia para las organizaciones que investigan y atienden a estas condiciones.

Las enfermedades mentales son afecciones graves que afectan la forma en cómo pueden llegar a pensar, su estado de ánimo y su comportamiento. Estos pueden llegar a presentarse por algún tiempo corto y en algunos casos largos y además pueden llegar a afectar la manera en cómo se relaciona con las demás personas.

En cuanto al desempeño universitario está indiscutiblemente conexo al estado emocional de los estudiantes, su estado de ánimo no se encuentra en las mejores condiciones para poder adquirir nuevos conocimientos, por tal motivo detectar de manera temprana estos signos de alerta que pueden llegar a producir la depresión en los estudiantes, contribuirá a un mejor rendimiento académico. Por eso es muy importante implementar estrategias que nos lleven a poder desarrollar en los estudiantes sus distintos talentos para poder afrontar la depresión de la mejor manera. Así mismo se propone como estrategia realizar programas que prevengan con actividades que buscan identificar tanto el comportamiento de los jóvenes como sus ideas con respecto a los actos que conllevan a hacerse daño a sí mismo, o pensamientos negativos que le puedan producir angustia o cualquier sentimiento que lo lleve a la depresión.

La satisfacción por la carrera elegida parece ser un factor de importancia que se relaciona con la prevención de la depresión; el estudiante que cumple con sus expectativas académicas y personales fortalece su autoestima y estará en condiciones de alcanzar un estado de bienestar psicológico, biológico y social.

Los estudiantes universitarios llegan a considerar la universidad como su segundo hogar, porque es donde allí pasan su mayor parte de su tiempo, por eso la pieza gráfica de facultad o inutilidad que adquiere de sí mismo, de esta forma se crea un círculo que retroalimenta: estudio - fracaso - bache - depresión - huecos, etcétera. Sin embargo, las tasas de desmoronamiento estudiantil son muy elevadas como para meditar que el agobio reside nada más en los jóvenes. Así el nivel de depresión dependerá del significado del miedo, el peligro de grieta, el fracaso, la desaprobación o el enfado que tengan contra la persona.

Las complicaciones en las relaciones con los docentes (manejo de superioridad, carácter docente, aprieto en la intercomunicación, inequidad en los exámenes, sobrecarga de materias, horarios, metodología del maestro y libertinaje en los métodos de estudio del alumno) pueden acarrear a la depresión.

Las enfermedades mentales representan el 22% de la carga total de enfermedades en América latina y el Caribe (OPS) y representan una elevada carga de la enfermedad en términos de morbilidad, mortalidad y discapacidad; dentro de este conjunto de enfermedades, la depresión se ha convertido en nuestro objeto de estudio salud mental en estudiantes de la USB. Según datos de la OMS, se encuentra entre los primeros cinco problemas que generan mayor discapacidad a largo plazo.

Dado lo anterior, existen diferentes factores como los trastornos psico-afectivos, traumas de infancia, abuso de sustancias psicoactivas, que despiertan o agravan síntomas de una enfermedad mental. Los trastornos mentales se definen con signos y síntomas definidos en textos como el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM para sus siglas en inglés) o la guía de Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD para sus siglas en inglés). Además de atender informes clínicos, exámenes físicos, patrones de conducta, traumas, pensamientos negativos, consumo de alcohol o drogas. (MFMER, 2019)

Entre los aspectos a mejorar al proponer una estrategia hacia la prevención de la depresión en los estudiantes del programa de ingeniería de sistemas de la Universidad Simón Bolívar en Barranquilla, también se considera importante la planeación del gobierno en la salud, debido a que no existen datos publicados sobre los costos económicos para la atención de dichas enfermedades.

Es ahí donde se centra esta investigación en proponer una estrategia de prevención de la depresión en los estudiantes de la USB en Barranquilla, domando la recurrencia de esta enfermedad, el tiempo en que las personas permanecen con los síntomas o la condición de riesgo para desarrollarla, del mismo modo disminuir el impacto que ejerce en las personas afectadas, como sus familias y la misma sociedad

MÉTODOS / METODOLOGÍA /MATERIALES Y MÉTODOS.

Se realizó un estudio descriptivo donde se analizó la relación de factores generadores de la depresión. Para ello se tomó como población a los estudiantes matriculados en el programa de pregrado de Ingeniería de Sistema que ofrece la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla. Se tomaron en cuenta el género, la edad y los resultados de diagnóstico a través de la escala Hamilton, inventario de Ansiedad de Beck para depresión.

Para el análisis de los factores y síntomas de una persona con una condición mental, se utilizaron los recursos psicológicos que nos conduzcan a respuestas acertadas, preguntas asociadas al estrés y ansiedad, patrones de conducta frecuentes, la escala de Hamilton, inventario de Ansiedad de Beck, entre otras técnicas que facilitan a los psicólogos y psiquiatras a reconocer de forma precisa estas condiciones mentales, ya con esto hecho, todo será sintetizado en una aplicación diseñada para proponer una estrategia prevenir los problemas resultado del análisis previamente realizado en un paciente.

En el ámbito universitario, una gran cantidad de estudiantes se encuentran en un rango de edad que se puede clasificar entre la adolescencia y jóvenes adultos. Y son estos los que viven y luchan a diario con muchos factores que si no se llegan a manejar de la mejor

manera pueden llegar a llevar a la persona a una depresión, Son muchos los factores como los parciales, aceptación social, exposiciones, temas difíciles de aprender, la situación económica, los problemas sentimentales que puede llegar a tener tanto amorosos como con familiares, materias reprobadas y enfrentarse a nuevas responsabilidades en el día a día.

Se tomará la depresión como principal estudio, para lo cual nos basaremos escalas de Hamilton, Estas escalas nos permitirán determinar el grado de depresión (alto, medio y bajo) en los estudiantes de la universidad Simón Bolívar.

Procedimientos usados (Metodología):

Se inicia una revisión bibliográfica vinculada al objeto de estudio el cual está enfocado a la salud mental del estudiante en la USB. Se realiza un estudio cualitativo para obtener la recolección de datos y asimismo analizarlos, para lograr una estrategia para la prevención de la depresión.

Este método también permitirá modelar de mejor manera la investigación mediante la determinación de sus componentes, basándose en la teoría general de sistemas, la cual propone el estudio de los sistemas como un conjunto de componentes integrados.

Si bien es cierto que esta investigación también será de carácter holístico debido a que se va a proponer una estrategia de prevención de la depresión en los estudiantes de la USB en Barranquilla.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Con el fin de desarrollar la investigación que se presenta a continuación, el estudio se realizó en la facultad de ingenierías de la Universidad Simón Bolívar de la ciudad de Barranquilla, Colombia, en el programa de Ingeniería de Sistema el cual cuenta con un total de más 900 estudiantes matriculados al finalizar el año 2019.

La muestra universitaria son los estudiantes entre edades menores de 17 a 20 años (siendo estas las más propensas a tener depresión) Estos datos son suministrados a través del Boletín Estadístico de la Universidad Simón Bolívar.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se acudió a estudios previos con respecto a los índices de depresión en Barranquilla, teniendo en cuenta los distintos tiempos en los que estos se realizaron. Estos documentos serán analizados y utilizados para desarrollar diferentes estrategias que serán provechosas para la recolección de más datos y conclusiones para el desarrollo de la aplicación.

El medio principal como fuente de información fueron las revisiones bibliográficas y el estado del arte. Estas fueron usadas con el fin de comparar artículos con referencias bibliográficas.

Las anteriores técnicas permitirán recopilar una gran cantidad de datos ayudando a realizar un análisis profundo de los datos permitiéndonos tener más exactitud en el estudio, además los datos recolectados serán más precisos ya que se podrá medir la conducta real de la población.

TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Con el fin de sustentar el artículo, se evidencian datos, artículos desarrollados por otros autores, y bibliografías, siendo estas recopiladas y se obtuvo la información a partir de un análisis cuantitativo.

Teniendo en cuenta dichos artículos y bibliografías recogidas se analizará la información para así proponer una estrategia eficiente para la prevención de la depresión.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos nos permiten tener una estrategia que ayude a la prevención de la depresión en los estudiantes Universitarios, recogiendo diferentes tipos de fuentes de información que estudian la misma problemática, se llegó a la conclusión de que una de las estrategias más efectivas para enfrentar el reto de la depresión en estudiantes es el desarrollo del pensamiento crítico propuesto por Richard Paul y Linda Elder.

“El pensamiento crítico es ese modo de pensar sobre cualquier tema, contenido o problema en el cual el pensante mejora la calidad de su pensamiento al apoderarse de las estructuras inherentes del acto de pensar y al someterlas a estándares intelectuales.” (Paul & Elder, 2003)

Haciendo referencia a la cita anterior, el pensamiento crítico aplicado a la prevención de depresión, ya ha sido comprobado que es efectivo en este tipo de campo, “el programa de prevención de la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios, basado en el desarrollo del pensamiento crítico y el diálogo socrático favorece la disminución de los pensamientos negativos y la valoración de los acontecimientos vitales. Con relación a los síntomas, el programa mostró un impacto significativo en la disminución de síntomas depresivos y de ansiedad”. (Londoño Arredondo et al., 2015)

Con esta estrategia los estudiantes de Ingeniería de Sistemas de la USB tendrán un pensamiento claro con respecto a la problemática que abarca la depresión en sus vidas, el pensamiento crítico se somete a estándares de excelencia e implica comunicación efectiva, esta también tiene la habilidad de solucionar problemas de comprensión temática y favorece a superar el egocentrismo y el socio centrismo natural del ser humano.

DISCUSIÓN

El propósito del estudio fue evaluar el impacto de una estrategia de prevención en jóvenes universitarios. El cual se basó en la utilización de herramientas psicológicas donde se tuvieron en cuenta los factores de comportamiento, perfiles de personalidad patológicos, estilos cognitivos entre otros asociados a dichas enfermedades mentales. Refiriéndose a lo mencionado se buscó incorporar el modelo del desarrollo del pensamiento crítico basado en el diálogo socrático; (reestructurar su pensamiento, verdades generales y comunes, solución de problema, supuestos, entre otras) de esta manera se logra generar mejores resultados y acciones para prevenir y sobrellevar este tipo de enfermedad mental.

Lo importante de incorporar este modelo como estrategia de prevención en las universidades son los elementos del pensamiento crítico en el diálogo socrático como preguntas de información, acuerdos, pruebas lógicas, presuposiciones, interpretación, etc. Esto permite y ayuda controlar los pensamientos negativos o destructivos y así mismo a través de sus estándares intelectuales como la exactitud, importancia, espacio, efecto; favorecen asumir un mejor comportamiento y acciones hacia la prevención en la depresión.

CONCLUSIONES:

La presente investigación permitió conocer un poco más el trabajo y el manejo que se les brinda a los estudiantes diagnosticados con depresión, debido a que hablar de prevención en el campus universitario no es tarea aparte, si bien es cierto que cada dependencia u departamento universitario también cuentan con múltiples ayuda, con base a las comparaciones bibliográficas utilizadas en diferentes universidades, la estrategia que tiene un gran impacto positivo sobre los estudiantes es el modelo del desarrollo del pensamiento crítico basado en el diálogo socrático esto permite un entorno universitario preferente por parte de los mismos padres de familias, alumnos, profesores y todo el personal de administrativo y de servicio.

De acuerdo a los objetivos planteados, se concluye que, se evidencian investigaciones orientadas a conocer factores o consecuencias de la depresión en estudiantes jóvenes universitarios, identificando algunas como autoestima bajo, pérdida de interés por la carrera elegida, falta de tiempo para realizar trabajos y relación estudiantes-profesores, esto ayudó a buscar estrategias que ayudarán a minimizar o en su defecto mejorar la misma vida personal, familiar y universitaria del estudiante en todo su entorno.

BIBLIOGRAFÍA / REFERENCIAS:

- Alonso, J. (2016). Causas y Efectos de la Autolesión - Hospital San Juan Capestrano. Hospital San Juan CAPESTRANO.
<https://www.sanjuancapestrano.com/depresion/sintomas-efectos/>
- Blazer, D., & Williams, C. D. (1980). Epidemiology of dysphoria and depression in an elderly population. *The American journal of psychiatry*, 137(4), 439–444.
<https://doi.org/10.1176/ajp.137.4.439>
- Benavides-Mora, V. K., Villota-Melo, N. G., & Villalobos-Galvis, F. H. (2019). Conducta suicida en Colombia: Una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(3), 181-195.
<https://doi.org/10.5944/rppc.24251>
- Bohórquez, M. I. (2014). Por inclusión en el POS, incrementan personas atendidas en salud mental. Retrieved from Ministerio de Salud y Protección Social website:
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Por-inclusión-en-el-POS,-incrementan-personas-atendidas-en-salud-mental.aspx>
- Clinic, M. (2019). Depresión en adolescentes.
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985>
- De Santacruz, C., Chams, W., & Fernandez, P. (2006). Colombia: violencia y salud mental La opinión de la psiquiatría. *Revistas Colombiana de Psiquiatría*, 1, 20.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v35n1/v35n1a04.pdf>
- European Alliance Against Depression. (s. f.). Tipos de depresión - iFightDepression [ES]. <https://ifightdepression.com/es/for-all/subtypes-of-depression>
- García, M. del C. B. (2017). ¿Cuáles son las consecuencias de la depresión? - Blog CogniFit. Salud, Cerebro & Neurociencia.
<https://blog.cognifit.com/es/consecuencias-depresion/>
- Guti, J. A., Rodas, R., Montoya, L. P., Eugenia, B., Isaza, T., Bri, A., Restrepo, E. R., Elena, L. U. Z., Quintero, S., Lm, M., Be, T., Le, S., & Med, R. C. E. S. (2010). [Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico.](#)

[CES med, 24\(1\), 7-17.](#)

Gómez-Restrepo, C. (2016). La Encuesta Nacional de Salud Mental–ENSM 2015. En *Revista Colombiana de Psiquiatría* (Vol. 45).

<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2016.09.006>

Gómez-Restrepo, C., de Santacruz, C., Rodriguez, M. N., Rodriguez, V., Tamayo Martínez, N., Matallana, D., & Gonzalez, L. M. (2016). Encuesta Nacional de Salud Mental Colombia 2015. Protocolo del estudio. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 45, 2-8. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2016.04.007>

Jaramillo, C. L. (2015). Investigación en Salud Mental: Un compromiso de todos. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 44(1), 1–2.

<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2015.02.001>

Londoño Arredondo, N. H., Jaramillo Estrada, J. C., Castaño Arroyave, M. C., Rivera Morales, D. P., Rojas, Z. B., & Londoño, D. C. (2015). Prevención de la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Psicología e Saúde*, 47-55. <https://doi.org/10.20435/pssa.v7i1.402>

Luz Ángela, R.-B., Guillermo Alonso, C.-P., & Diana Patricia, R.-B. (2018). Salud mental en Colombia. Un análisis crítico. *CES Medicina*, 130–140.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21615/cesmedicina.32.2.6>

Ministerio de salud Colombia. (2017). Boletín de salud mental Depresión Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. Boletín de salud mental Depresión Subdirección de Enfermedades No Transmisibles, 2, 0-16.

<https://doi.org/10.1139/F10-058>

Ministerio de Salud y Protección social. (2014). Sobre La Salud Mental, Sus Trastornos Y Estigma. 1-5.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>

Ministerio de Salud Pública de Colombia. (2018). Política Nacional de Salud Mental. *Ministerio de Salud y Protección Social*, 38.

<http://www.confbasaglia.org/wp-content/uploads/2015/01/PDF.pdf>

Minoletti, A., & Zaccaria, A. (2005). Plan Nacional de Salud Mental en Chile: 10 años de experiencia. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 18(4-5), 346-358.

<https://doi.org/10.1590/s1020-49892005000900015>

Majo, A. (2018). INFLUENCIA DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. Retrieved from International Congress of Health Communication website:

<https://psiquiatek.com/influencia-de-las-nuevas-tecnologias-en-la-salud-mental/>

Organización Mundial de la Salud. (2001). *Proyecto de política de salud mental. Paquete de orientación sobre política y servicios. Resumen analítico*. 28.

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Invertir en Salud Mental*. 52.

www.who.int/mental_health

Posada Villa, José, Aguilar Gaxiola Sergio, Magaña Cristina, G. L. (2004).

Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios. Resultados preliminares del estudio nacional de salud mental, Colombia, 2003. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 3(1), 241-262. <https://doi.org/10.30788/revcolreh.v5.n1.2018.277>

Pontificia Universidad Javeriana. (2014). APS – Punto de Apoyo | Programa Intervenciones en Salud Mental PUHJ-HUSI.

Paul, R., & Elder, L. (2003). La mini-guía para el Pensamiento crítico Conceptos y herramientas. *Pensamiento*, 1-26.

<https://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-ConceptsandTools.pdf>

Tejada, P. (2016). Situación actual de los trastornos mentales en Colombia y en el mundo: Prevalencia, consecuencias y necesidades de intervención. *Revista Salud Bosque*, 6(2), 29-40.

https://www.researchgate.net/profile/Paola_Tejada/publication/319843576

- NIDA. (2019). Comorbilidad: los trastornos por consumo de drogas y otras enfermedades mentales. *Mayo clinic*, 1-4.
<https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/drugfacts-comorbidity-sp.pdf>
- Vélez Agudelo, M. D., Casadiegos Garzón, C., & Ortíz Sánchez, D. (2011). Características De Ansiedad Y Depresión En Estudiantes Universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34-39.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299023503006>
- Villa, J. A. P. (2011). Guía de Atención en Salud Mental en Emergencias y Desastres. *Ministerio de Salud y Bienestar*, 140.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/GT/12.guia-salud-mental-emergencias.pdf>