

PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR.

Raul Herrera Giraldo
Erick Ojeda Salcedo
Yeltsin Piña
Juan Pablo Rosado

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.

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; 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. Estos datos son suministrados a través del boletín estadístico de la Universidad Simón Bolívar.

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.

Por otra parte se realizó una búsqueda y análisis de las diferentes bases de datos confiables y referentes teóricos con el fin de recolectar información asociadas a la prevención de la depresión y estrategias para reducir sus síntomas; donde se pudo definir los fundamentos teóricos, los procesos adecuados para el desarrollo de una estrategia, conocer las diferentes prácticas que realizan distintas universidades. Donde se concluyó 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.

Sin duda esta estrategia ayudó a los procesos de prevención en los jóvenes estudiantes, generando mejores resultados y acciones para sobrellevar este tipo de enfermedad mental.

PALABRAS CLAVES: Salud mental, depresión en estudiantes, prevención de la depresión.

REFERENCIA:

- [1] J. Alonso, «Causas y Efectos de la Autolesión - Hospital San Juan Capestrano», *Hospital San Juan CAPESTRANO*, 2016. [En línea]. Disponible en:
<https://www.sanjuancapestrano.com/depresion/sintomas-efectos/>.
- [2] D. Blazer y C. D. Williams, «Epidemiology of dysphoria and depression in an elderly population», *Am. J. Psychiatry*, vol. 137, n.º 4, pp. 439-444, 1980.
- [3] V. K. Benavides-Mora, N. G. Villota-Melo, y F. H. Villalobos-Galvis, «Conducta suicida en Colombia: Una revisión sistemática», *Rev. Psicopatol. y Psicol. Clin.*, vol. 24, n.º 3, pp. 181-195, 2019.
- [4] M. I. Bohórquez, «Por inclusión en el POS, incrementan personas atendidas en salud mental», *Ministerio de Salud y Protección Social*, 2014. [En línea]. Disponible en:
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Por-inclusión-en-el-POS,-incrementan-personas-atendidas-en-salud-mental.aspx>.
- [5] M. Clinic, «Depresión en adolescentes», 2019. [En línea]. Disponible en:
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985>.
- [6] C. De Santacruz, W. Chams, y P. Fernandez, «Colombia: violencia y salud mental La opinión de la psiquiatría», *Rev. Colomb. Psiquiatr.*, vol. 1, p. 20, 2006.

- [7] European Alliance Against Depression, «Tipos de depresión - iFightDepression [ES]». [En línea]. Disponible en: <https://ifightdepression.com/es/for-all/subtypes-of-depression>.
- [8] M. del C. B. García, «¿Cuáles son las consecuencias de la depresión? - Blog CogniFit», *Salud, Cerebro & Neurociencia*, 2017. [En línea]. Disponible en: <https://blog.cognifit.com/es/consecuencias-depresion/>.
- [9] J. A. Guti *et al.*, «Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico», *CES med*, vol. 24, n.º 1, pp. 7-17, 2010.
- [10] C. Gómez-Restrepo, *La Encuesta Nacional de Salud Mental–ENSM 2015*, vol. 45. 2016.
- [11] C. Gómez-Restrepo *et al.*, «Encuesta Nacional de Salud Mental Colombia 2015. Protocolo del estudio», *Rev. Colomb. Psiquiatr.*, vol. 45, pp. 2-8, 2016.
- [12] C. L. Jaramillo, «Investigación en Salud Mental: Un compromiso de todos», *Rev. Colomb. Psiquiatr.*, vol. 44, n.º 1, pp. 1-2, 2015.
- [13] N. H. Londoño Arredondo, J. C. Jaramillo Estrada, M. C. Castaño Arroyave, D. P. Rivera Morales, Z. B. Rojas, y D. C. Londoño, «Prevención de la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios», *Rev. Psicol. e Saúde*, pp. 47-55, 2015.
- [14] R.-B. Luz Ángela, C.-P. Guillermo Alonso, y R.-B. Diana Patricia, «Salud mental en Colombia. Un análisis crítico», *CES Med.*, pp. 130-140, 2018.

- [15] Ministerio de salud Colombia, «Boletín de salud mental Depresión Subdirección de Enfermedades No Transmisibles», *Boletín salud Ment. Depresión Subdirección Enfermedades No Transm.*, vol. 2, pp. 0-16, 2017.
- [16] Ministerio de Salud y Protección social, «Sobre La Salud Mental, Sus Trastornos Y Estigma», pp. 1-5, 2014.
- [17] Ministerio de Salud Pública de Colombia, «Política Nacional de Salud Mental», *Minist. Salud y Prot. Soc.*, p. 38, 2018.
- [18] A. Minoletti y A. Zaccaria, «Plan Nacional de Salud Mental en Chile: 10 años de experiencia», *Rev. Panam. Salud Pública*, vol. 18, n.º 4-5, pp. 346-358, 2005.
- [19] A. Majo, «INFLUENCIA DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD», *International Congress of Health Communication*, 2018. [En línea]. Disponible en: <https://psiquiatek.com/influencia-de-las-nuevas-tecnologias-en-la-salud-mental/>.
- [20] Organización Mundial de la Salud, «Proyecto de política de salud mental. Paquete de orientación sobre política y servicios. Resumen analítico.», p. 28, 2001.
- [21] Organización Mundial de la Salud, «Invertir en Salud Mental», p. 52, 2004.

- [22] G. L. Posada Villa, José, Aguilar Gaxiola Sergio, Magaña Cristina, «Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios. Resultados preliminares del estudio nacional de salud mental, Colombia, 2003.», *Rev. Colomb. Psiquiatr.*, vol. 3, n.º 1, pp. 241-262, 2004.
- [23] Pontificia Universidad Javeriana, «APS – Punto de Apoyo | Programa Intervenciones en Salud Mental PUHJ-HUSI», 2014. [En línea]. Disponible en: <https://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo/>.
- [24] R. Paul y L. Elder, «La mini-guía para el Pensamiento crítico Conceptos y herramientas», *Pensamiento*, pp. 1-26, 2003.
- [25] P. Tejada, «Situación actual de los trastornos mentales en Colombia y en el mundo: Prevalencia, consecuencias y necesidades de intervención», *Rev. Salud Bosque*, vol. 6, n.º 2, pp. 29-40, 2016.
- [26] NIDA, «Comorbilidad: los trastornos por consumo de drogas y otras enfermedades mentales.», *Mayo Clin.*, pp. 1-4, 2019.
- [27] M. D. Vélez Agudelo, C. Casadiegos Garzón, y D. Ortiz Sánchez, «Características De Ansiedad Y Depresión En Estudiantes Universitarios», *Int. J. Psychol. Res.*, vol. 1, n.º 1, pp. 34-39, 2011.
- [28] J. A. P. Villa, «Guía de Atención en Salud Mental en Emergencias y Desastres», *Minist. Salud y Bienestar*, p. 140, 2011.