

Salud mental y factores asociados a la depresión en estudiantes universitarios.

Recibido: octubre 30 de 2020 / Aceptado: noviembre 13 de 2020

Lizeth Reyes Ruiz^a, Adriana Cristina Neira Hoyos^a, Yerilza Esther Torres Osorio^a, Laura Andrea Herrera Avendaño^a, Laura Carolina Gonzalez Melendrez^a, Roselin Tatiana Espolania Brochero^a

^aUniversidad Simón Bolívar, Barranquilla, Colombia.

Resumen

Este artículo tiene como propósito hacer una reflexión acerca de cómo la salud mental en los estudiantes universitarios es un tema que necesita de gran atención, retomando los aportes de diversos autores que nos hablan de lo importante que resulta el cuidado de la salud mental. Existen además factores que pueden desencadenar o proteger a los adolescentes de patologías tan complejas como la depresión, en este artículo se mencionan cuáles son esos factores protectores y de riesgo asociados a la depresión en los estudiantes universitarios, que situaciones predisponen a los jóvenes a sufrir este trastorno, que muchas veces aparece silencioso pero que causa un gran impacto en las diversas áreas en que los estudiantes se desenvuelven, para lograr mantenerse saludables emocionalmente es importante que se ponga en práctica hábitos, por se ha respondido a un gran interrogante, cómo debemos hacer para proteger y mejorar la salud mental de los estudiantes.

Palabras Claves: Salud mental, depresión, factores de riesgo y de protección.

Mental Health And Factors Associated With Depression In University Students.

Abstract

This article aims to reflect on how mental health in university students is a topic that needs great attention, taking up the contributions of various authors who tell us about the importance of mental health care. There are also factors that can trigger or protect adolescents from such complex pathologies as depression. This article mentions what are those protective and risk factors associated with depression in university students, that situations predispose young people to this disorder, which often appears silent but causes a great impact in the various areas in which students develop, to achieve stay healthy emotionally is important

Keywords: Mental health, depression, risk and protective factors.

Autor de Correspondencia: Lizeth Reyes Ruiz

lireyes@unisimonbolivar.edu.co

1. Introducción

La salud mental de los estudiantes universitarios, es un tema que requiere de mucha importancia para el desarrollo óptimo de una vida plena, actualmente se conoce que en esta población existe la presencia de trastornos depresivos que generan un deterioro significativo en su salud mental.

Salud mental es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019): «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente a la ausencia de afecciones o enfermedades». Cabe destacar, que los seres humanos a diario se encuentran experimentando situaciones que pueden generar algún tipo de afección en su salud mental, estas situaciones influyen de manera significativa, ocasionando así alteraciones que deterioran su bienestar. Es por esto, que resulta importante ahondar en esos factores que están directamente relacionados y que en ocasiones operan manteniendo o desencadenando la depresión en los jóvenes universitarios.

En los últimos años la depresión ha sido catalogada como uno de los problemas que más sufrimiento causa en las personas y que en distintos grados afecta a un porcentaje muy alto de la población sin diferencia de género, edad, nivel socioeconómico, convirtiéndola en uno de los principales motivos de consulta clínica. (Arrivillaga, et al., 2004), caracterizado por sentimientos de inutilidad, culpa, tristeza y desesperanza profunda. A diferencia de la tristeza normal, o la del duelo, que sigue a la pérdida de un ser querido, la depresión patológica y crónica es una tristeza sin razón aparente que la justifique, la cual puede aparecer acompañada de varios síntomas concomitantes, incluidas las perturbaciones del sueño y de la comida, la pérdida de iniciativa, el autocastigo, el abandono, la inactividad y la incapacidad para el placer. (American Psychiatric Association (APA), 1987

Cabe resaltar que, son diversos los aspectos que se encuentran relacionados a los factores de riesgo de la depresión, incluyendo así desde lo biológico hasta psicológico y social, como

por ejemplo: el sexo, la edad, el divorcio, las características socioeconómicas y los problemas familiares (Díaz et al., 2006). Estas variables pueden incrementar la posibilidad que personas con rasgos característicos sean más propensas a padecer esta patología (Lucio, et al., 2011).

Por otro lado, los factores protectores representan esas características que disminuyen la probabilidad de que el estrés lleve a que se produzca la patología. El Estudio Nacional de Salud Mental Colombia de 2010, encontró como factores de riesgo cohesión familiar, la edad, la no satisfacción con la forma de conversar con el padre, el sexo y factores de protección, expresión de sentimientos al padre, escala social, buen nivel académico, buenas relaciones con los maestros. Estos se muestran como factores a la hora de presentarse grados de depresión en la población adolescente. (Posada et al., 2010)

En última instancia, este artículo busca señalar cuales son esos factores de riesgo y factores protectores que están ligados al desarrollo de esta patología y cómo afecta el deterioro de la salud mental y cómo estos influyen en el comportamiento e incluso en el diario vivir de la persona afectando en gran medida a los estudiantes universitarios.

2. Salud Mental

Salud mental, va más allá de la ausencia de síntomas psicopatológicos, se considera un continuo entre la enfermedad y el estado ideal del individuo en las mejores condiciones posibles; es decir, es la capacidad para el disfrute de recursos personales que permitan un funcionamiento óptimo en el contexto sociocultural, así como resistir adversidades y florecer a lo largo del ciclo vital. De modo que uno de los indicadores claves para describir la salud mental es el bienestar psicológico, tal y como lo planteó la (OMS, 2020) de forma pionera (García, et al., 2020). Cabe mencionar que la salud mental abarca todos los ámbitos de la vida del ser humano, incluyendo así la etapa de la adolescencia.

En este sentido, la adolescencia es una etapa única y formativa. Los múltiples cambios físicos, emocionales y sociales que se dan en este periodo, incluida la exposición a la pobreza, el abuso o la violencia, pueden hacer que los adolescentes sean vulnerables a problemas de salud mental. Promover el bienestar psicológico de los adolescentes y protegerlos de experiencias adversas y factores de riesgo que puedan afectar a su capacidad para desarrollar todo su potencial es esencial tanto para su bienestar durante la adolescencia como para su salud física y mental en la edad adulta. (OMS, 2020)

Los jóvenes universitarios se encuentran en una etapa del ciclo vital compleja. Asociada a la resolución de tareas no comparables con otras épocas de la vida, en que la conjunción de características individuales y contextuales puede facilitar estas conductas de riesgo; se podría comprender mejor el surgimiento de problemas de salud mental en jóvenes. Si además reconoce que el contexto universitario puede desempeñar un rol en la generación de salud o enfermedad de sus estudiantes, imponiendo tareas, exigencias y desafíos propios de un sistema educativo muy diferente, sería entonces esperable la emergencia de mayores problemas de salud y/o trastornos mentales en universitarios. (Bagladi & Micin, 2011)

3. Factores asociados

3.1. Factores de Riesgo

Hay que ser muy cuidadosos con los factores de riesgo que se pueden presentar en la depresión, tales como la edad, el sexo, la no satisfacción con la forma de conversar con el padre, cohesión familiar entre otros.

Álvarez et al. (2009), siguiendo a Cummings y Davies (2002), quienes argumentan que:

La exposición de los adolescentes a contextos familiares hostiles, incongruentes y con patrones de educación autoritarios, está relacionada con diversos desajustes emocionales y cognitivos entre los que se encuentra la depresión. (pág. 206)

Respecto al hecho de que la situación familiar tiene una influencia importante en el individuo durante la adolescencia, porque interviene en la forma en que enfrenta su vida cotidiana. Se puede decir que la falta de redes de apoyo en el entorno familiar de los adolescentes afecta su salud mental, siendo un factor de riesgo potencial para la depresión y otras conductas autodestructivas. Igualmente, El proceso de ruptura matrimonial se considera un factor de riesgo ya que es una de las causas más comunes de separación de los niños con sus padres, la cual provoca cambios en el ámbito familiar, y afecta la percepción de los jóvenes con el mundo que los rodea, creando crisis psicológicas y emocionales en éstos. La no satisfacción en la forma de conversar con el padre tiene un impacto negativo, cuando los adolescentes presentan baja autoestima o procesos de vinculación familiar poco afectivos. Lo que puede dar como resultado, dificultades emocionales y muy poca autoconfianza

Por otro lado (Quetglas, et al., 2013), la edad se considera una de los factores más variables. Aunque parece que los problemas de salud mental son más comunes entre los jóvenes. El riesgo de que los síntomas depresivos comiencen antes de los 21 años es particularmente peligroso, porque estos pacientes tienen un primer episodio más prolongado, una mayor incidencia de recurrencia, comorbilidad y una estancia hospitalaria más prolongada. Esto también podría afectar su normal desarrollo, interrumpir el tiempo de educación y generar un impacto negativo en la actividad laboral y en las condiciones socioeconómicas futuras.

En cuanto al sexo, se determina que es más probable que la depresión se presente en las

mujeres que en los hombres. Se puede decir que esto se debe a los diferentes cambios hormonales que la mujer experimenta durante su periodo menstrual, el postparto, la menopausia y el embarazo, considerando estas unas de las causas principales de la incidencia tan alta de trastornos depresivos en las mujeres. Estos factores se identifican como riesgosos, ya que tienen particularidades que aumentan la probabilidad de que el estresor de como consecuencia la creación de la patología.

3.2. Factores Protectores

Es importante incentivar los factores protectores tales como, expresión de sentimientos al padre, es decir, exista una buena relación o que esta se considere estable emocionalmente entre el padre o los padres junto con su hijo para que conlleve a un buen desarrollo intelectual, emocional, y social de este; por consiguiente, una escala social, desde este factor protector crear vínculos que le proporcionen un buen desarrollo relacionado a las habilidades sociales como también, las relaciones de amistad que le generen aspectos positivos en su día a día; así mismo un buen nivel académico, desde este podrá crear un ambiente que genere en todo momento distractores positivos, es decir, exista una actividad o un quehacer que le produzca pensamientos efectivos o incluso responsabilidades que reconozca que pueda llevar a cabo y que así mismo le provoquen gratificaciones en lo personal y profesional si así lo desea; buenas relaciones con los maestros; por ultimo en este factor lograr relaciones efectivas relacionadas con sus maestros para que exista ese intercambio de información adecuado logrando poner en práctica todo lo que aprenda, de igual modo, dicha información pueda verse reflejada al momento de dirigirse o compartirla con sus semejantes.

4. Depresión en estudiantes universitarios

Álvarez et al. (2009), siguiendo a Beck (1972), define a la depresión desde el enfoque cognitivo como: “una serie de concepciones negativas que tiene la persona de sí mismo, del mundo y del futuro; mismas que conllevan a una serie de distorsiones sistemáticas en el procesamiento de la información”. Entre tales distorsiones se encuentran sobre-generalización, pensamiento dicotómico, inferencias arbitrarias, abstracción selectiva y personalización. “De esta manera, Beck señalo, que las emociones y conducta típicas de la depresión están determinadas por la forma en que el depresivo percibe la realidad” (p. 206). Así también, la depresión es el estado que oprime nuestra existencia cuando dejamos de contemplar las cosas buenas, perdemos la alegría de vivir y permitimos que las situaciones difíciles nos angustien a tal punto de quitarnos las fuerzas para seguir luchando y llegar a la derrota (Pereyra, 2006, como se citó en Bartra et al. 2016).

Los estudiantes universitarios se enfrentan a presiones, ansiedades y desafíos que hacen que se sientan abrumados. El hecho de tener que vivir algunos solos por primera vez o lejos de sus hogares, no llevando una alimentación adecuada, los horarios de sueño suelen ser irregulares, y dedican su tiempo libre a actividades que no son tan enriquecedoras como redes sociales y videojuegos. Tener que adaptarse a nuevas responsabilidades y horarios, conocer nuevos compañeros, las relaciones interpersonales que a muchos adolescentes se les dificulta, y tratan de pertenecer o encajar en algún grupo. Las relaciones íntimas y los gastos también son fuentes importantes de estrés. Combatir contra estos cambios durante la etapa de la adolescencia a la adultez puede dar como resultado la depresión durante el desarrollo de la vida universitaria en algunos adultos jóvenes” (Mayo Clinic, 2020). En la población universitaria los principales motivos de consulta en la atención psicológica que ofrecen las oficinas de bienestar universitario en el

país, lo constituyen la depresión y la ansiedad (Agudelo et al., 2008).

Finalmente, el cuidado de la salud mental es fundamental, para ello se necesita tener control sobre los pensamientos y como se manejan las emociones, la búsqueda de ayuda cuando los síntomas de depresión afecten la funcionalidad en hábitos y tareas cotidianas es importante. Dialogar con los seres queridos y compartirles cómo te sientes, querer tener todo bajo control es algo imposible que solo llena a la persona de ansiedad y frustración.

Para mantener una salud mental equilibrada es aconsejable mencionar que los estudiantes universitarios logren una vida activa, en la cual puedan descansar, comer bien, realizar ejercicio físico, mantener una vida social, divertirse y saber cómo hacerlo, gestionar pensamientos, comunicarse, relajarse, plantearse objetivos o metas, y buscar ayuda en dado caso sea necesaria. De igual forma, son viables las técnicas de autorregulación emocional, de autocontrol y de gestión del tiempo.

Conflicto de interés: Los autores no declaras conflicto de interés.

Referencias

- Agudelo D, Casadiegos C, Sánchez D. Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research* 2008. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023503006.pdf>
- Álvarez Zúñiga, Ramírez Jacobo, Silva Rodríguez, Coffin Cabrera, & Jiménez Rentería, (2009). La relación entre depresión y conflictos familiares en adolescentes. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/560/56012878005.pdf>
- American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and statistical manual disorders*. (DSM III-R) Washington. D, C.: Autor.
- Arrivillaga Quintero, M., Cortes García, C., Goicochea Jiménez, V., & Lozano Ortiz, T. (2004). CARACTERIZACIÓN DE LA DEPRESIÓN EN JÓVENES UNIVERSITARIOS. *Redalyc*, 18-20. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/647/64730103.pdf>
- Bagladi, V., & Micin, S. (2011). Salud Mental en Estudiantes Universitarios: Incidencia de Psicopatología y Antecedentes de Conducta Suicida en Población que Acude a un Servicio de Salud Estudiantil. *Scielo*. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100006>
- Bartra Alegría, Guerra Sánchez, y Carranza Esteban, (2016). Autoconcepto y depresión en estudiantes universitarios de una universidad privada. Apuntes Universitarios. *Redalyc*. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467647511004.pdf>
- Díaz, J., Torres, W., Urrutia, E., Moreno, R., Font, I., & Cardona, M. (2006). Factores psicosociales de la depresión. *Revista Cubana de Medicina Militar*. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572006000300009&lng=es&tlng=es.
- García Álvarez, D., Hernández Lalinde, J., Espinosa Castro, J. F., & Soler, M. J. (2020). Salud Mental en la Adolescencia Montevideana: Una mirada desde el bienestar psicológico. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12442/6341>
- Lucio, R., Rapp-Paglicci, L., & Rowe, W. (2011). Developing an additive risk model for predicting academic index: School factors and academic achievement. *Journal of Child Adolescence and Social Work*, 28(2), 153-173. <https://doi.org/10.1007/s10560-010-0222-9>
- Mayo Clinic, (14 de febrero de 2020). Estilo de vida saludable: La salud de adolescentes y preadolescentes. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/college-depression/art-20048327>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (10 de octubre de 2019). Temas de salud: Salud Mental. Recuperado de: https://www.who.int/topics/mental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (28 de Septiembre de 2020). Salud Mental del Adolescente. Recuperado de:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Posada, J. A., Torres de Galvis, Y., et al. (2010). Situación de Salud mental del adolescente. Estudio Nacional de Salud Mental Colombia. *Universidad CES, Ministerio de la Protección Social*, Medellín: Universidad CES.
<http://psicopediahoy.s3.amazonaws.c>

<om/saludmentaladolescencolombia.pdf>

Quetglas A, Torres E, March S, Socias I, & Esteva M (2013) Factores de riesgo de síndrome depresivo en adultos jóvenes. Disponible en:
<https://www.actapsiquiatria.es/repositorio/15/82/ESP/15-82-ESP-84-96-410230.pdf>