

La Depresión

en Estudiantes Universitarios

Por: Dr. Antonio Vidal Pizá

Psicólogo Clínico

Departamento de Consejería UPR-Carolina

Introducción



La vida universitaria impone una serie de cambios que requieren que los estudiantes lleven a cabo múltiples ajustes y adaptaciones para que puedan tener éxito en sus estudios. Al estudiar en la universidad muchos estudiantes enfrentan un sinnúmero de retos y desafíos, tales como: vivir separados de la familia por primera vez, experimentar sentimientos de soledad o aislamiento social y sentir nostalgia por los amigos de la escuela superior. Los estudiantes también tienen que enfrentar en una forma más independiente nuevas preocupaciones financieras, de vivienda, de transportación y los retos que surgen de nuevos estilos de enseñanza/aprendizaje y tener que lidiar con difíciles demandas académicas.

En un estudio reciente del *American College Health Association-National College Health Assessment* (2009; citado en el *National Institute of Mental Health*), el 30 por ciento de los estudiantes universitarios informaron haber experimentado síntomas de depresión. El estado de ánimo depresivo puede ocurrir a cualquier edad, tiene múltiples causas y es una experiencia universal. La depresión puede ser leve o severa, de corta o larga duración, y puede interferir en todos los aspectos de la vida del estudiante, desde su rendimiento académico, sus relaciones de pareja, su comunicación con los miembros de su familia, sus estados de ánimo y en las respuestas de manejo o afrontamiento que utiliza ante situaciones de estrés.

Las investigaciones sugieren que los estudiantes que sufren de depresión tienden a fumar, o utilizar sustancias adictivas (para auto medicarse) con más frecuencia. Las mujeres son más propensas a sufrir de depresión durante la adolescencia y la etapa adulta que los varones. Las mujeres deprimidas son más vulnerables a beber alcohol para emborracharse o a involucrarse en relaciones íntimas sin protección. La depresión y el riesgo de suicidio aumentan en forma significativa durante la adolescencia. Los factores antes mencionados unidos a los retos y demandas de la universidad sugieren la importancia de ayudar a los

estudiantes que sufren de depresión a que desarrollen mejores estrategias de manejo para que puedan lidiar en una forma más efectiva frente a las distintas situaciones que enfrentan en sus vidas.

Diagnóstico de Depresión



Los síntomas iniciales de la depresión pueden ser graduales o repentinos y se pueden dar por un periodo corto o largo de tiempo. El diagnosticar la depresión en jóvenes universitarios puede ser difícil debido a que la misma se puede ver como una situación de estrés pasajero, un conflicto interpersonal de fácil solución o puede estar combinada con otros trastornos, como la ansiedad. La depresión se distingue de la tristeza, porque los síntomas se prolongan en el tiempo o se agravan al punto de causar un malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral, académico o en otras áreas importantes de la actividad del estudiante.

Los estudiantes deben considerar buscar un diagnóstico profesional si experimentan algunos de los siguientes síntomas:

- Tristeza, desánimo y desesperanza del futuro
- Pérdida de interés o placer
- Aislamiento social
- Baja autoestima
- Trastornos en el sueño (falta o exceso)
- Cambios en hábitos de alimentación
- Agitación
- Sentimientos de minusvalía
- Agotamiento, disminución de energía
- Sentimientos de desesperación, coraje, culpa, inutilidad e impotencia
- Dificultades de concentración
- Pensamientos constantes acerca de la muerte
- Conductas dirigidas a lastimarse a sí mismo

Tratamiento



La frecuencia, intensidad y duración de los síntomas de depresión varían de acuerdo a la personalidad, la etapa del desarrollo y la situación en que se encuentra el estudiante. Dada la existencia de diferentes tipos y causas de la depresión, se pueden necesitar distintos tipos de tratamiento. Los medicamentos antidepresivos y ansiolíticos podrían ayudar en la

depresión severa. La psicoterapia conlleva que el estudiante dialogue con un profesional de salud mental la situación por la que esta atravesando, se identifique su estado de ánimo y la manera como piensa e interpreta su realidad. Cuando una persona está deprimida se altera la visión de cómo se valora a si mismo (autoestima) y predominan los sentimientos de desesperanza. Los tratamientos psicológicos que han probado ser efectivos incluyen las terapias conductuales, las terapias interpersonales y las terapias cognitivas conductuales. Los programas de ayuda que combinan medicamentos y psicoterapia son frecuentemente usados en el tratamiento contra la depresión.

Otras alternativas que el estudiante debe considerar para sentirse mejor son: buscar amistades que le sirvan de apoyo y con los cuales pueda compartir sentimientos, experiencias y aprendizajes. También puede hacer un análisis franco de sus fortalezas y tratar de identificar áreas que podrían causarle un mayor sentimiento de bienestar, tales como: involucrarse en actividades sociales o de sana recreación, participar en actividades religiosas, artísticas o culturales; así como comenzar hacer ejercicios, mejorar hábitos alimenticios e higiene del sueño.

Si algunos de los indicadores de depresión mencionados anteriormente en el boletín informativo aplican a tu persona, debes considerar sacar cita para recibir los servicios de consejería personal que se ofrecen de forma gratuita en el Departamento de Consejería de la Universidad de Puerto Rico en Carolina.

cmp