



## *Depresión en los Estudiantes Universitarios*

### *Depression in College Students*

### *Depressão em estudantes universitários*

Hypatia Jared Lara-Genovezzi <sup>I</sup>  
[hypatia.lara@educacion.gob.ec](mailto:hypatia.lara@educacion.gob.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-7313-872X>

Lorena Senobia Franco-Briones <sup>II</sup>  
[senobia.franco@educacion.gob.ec](mailto:senobia.franco@educacion.gob.ec)  
<https://orcid.org/0000-0003-1145-5513>

Luis Alberto Espinoza-Vargas <sup>III</sup>  
[alberto.espinoza@educacion.gob.ec](mailto:alberto.espinoza@educacion.gob.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-4415-3899>

Guillermina Alexandra Mora-Moreira <sup>IV</sup>  
[guillerminaa.mora@educacion.gob.ec](mailto:guillerminaa.mora@educacion.gob.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-7201-5047>

**Correspondencia:** [hypatia.lara@educacion.gob.ec](mailto:hypatia.lara@educacion.gob.ec)

Ciencias Técnicas y Aplicadas  
Artículo de investigación

**\*Recibido:** 30 de Agosto de 2020 **\*Aceptado:** 22 de Septiembre de 2021 **\* Publicado:** 20 de Octubre de 2021

- I. Magister En Educación Informática, Licenciada En Ciencias De La Educación Especialización Informática, Tecnólogo Pedagógico En Informática, Universidad De Guayaquil, Ecuador
- II. Magister En Educación Mención En Enseñanza De La Lengua Y Literatura, Licenciada En Ciencias De La Educación Mención Computación, Profesora De Segunda Enseñanza En La Especialización De Computación, Ingeniera Comercial, Universidad Técnica Estatal De Quevedo, Ecuador
- III. Master Universitario En Tecnología Educativa Y Competencias Digitales, Licenciado En Ciencias De La Educación Mención Informática Educativa, Tecnólogo En Informática Analista De Sistemas, Instituto Tecnológico Superior Insutec, Ecuador.
- IV. Master Universitario En Neuropsicología Y Educación, Licenciada En Ciencias De La Educación En La Especialización De Historia Y Geografía, Universidad Técnica De Babahoyo, Ecuador.

## Resumen

La forma de recibir la educación ha venido cambiando a raíz de la pandemia provocando incertidumbre, malestar, preocupación hasta depresión por ser algo nuevo para todas las personas que buscan obtener un título académico dentro de las instituciones de educación superior, por lo tanto, es importante reconocer el estrés que causa afectando el rendimiento académico de los dicentes. Otros estudios revelan que la población estudiantil que mayor repercusión sufren son las mujeres, esta investigación tiene como objetivo determinar las causas del estrés, posee un enfoque cuantitativo, para ello fue necesario varias encuestas dirigidas a los estudiantes, obteniendo datos estadísticos, teniendo así la problemática del estudio.

**Palabras claves:** estrés; ansiedad; rendimiento académico.

## Abstract

The way of receiving education has been changing as a result of the pandemic causing uncertainty, discomfort, concern, even depression as it is something new for all people seeking to obtain an academic degree within higher education institutions, therefore, it is important Recognize the stress it causes affecting the academic performance of students. Other studies reveal that the student population that suffer the greatest impact are women, this research aims to determine the causes of stress, has a quantitative approach, for this it was necessary several surveys aimed at students, obtaining statistical data, thus having the problem of the study.

**Keywords:** stress; anxiety; academic performance.

## Resumo

A forma de receber educação vem mudando em função da pandemia causando incerteza, desconforto, preocupação e até depressão, pois é uma novidade para todas as pessoas que buscam obter um título acadêmico em instituições de ensino superior, portanto, é importante reconhecer o estresse faz com que afetem o desempenho acadêmico dos alunos. Outros estudos revelam que a população estudiantil que mais sofre impacto são as mulheres, esta pesquisa visa determinar as causas do estresse, ela tem uma abordagem quantitativa, para isso foram necessários vários inquéritos direcionados aos alunos, obtendo-se dados estatísticos, tendo assim o problema do estudo.

**Palavras-chave:** estresse; ansiedade; rendimento acadêmico.

## **Introducción**

En marzo del 2020 todos los centros educativos a nivel mundial cerraron sus puertas debido a la pandemia ocasionada por el virus SARS-CoV-2 causante de la enfermedad COVID-19 en Wuhan - China y todos los gobiernos tomaron la decisión de suspender las actividades académicas. Para la UNESCO, a finales del mes 185 países habían cerrado, afectando al 90% de los estudiantes del mundo. La velocidad de estos cierres ha provocado que los gobiernos establezcan varias medidas para controlar los contagios, aislando a las personas contagiadas o expuestas al virus, restringiendo las actividades con el fin de impedir su propagación, aunque se han tomado medidas de control el virus se ha convertido en una pandemia. De acuerdo con Organización Mundial de la Salud.

Ahora bien, dentro del campo de la salud mental la población de estudiantes universitarios viene llamando la atención gradualmente de clínicos e investigadores porque puede establecer en buena medida su desempeño académico y social. Las exigencias académicas dentro de las universidades afectan la salud mental de los estudiantes, dificultando el desarrollo del aprendizaje y la adquisición de destrezas plantean situaciones de fracaso o éxito, ligas con lo estilos de estudio, la carga horaria, la competencia académica entre estudiantes, el cumplimiento de las tareas asignadas por los docentes, el cambio de horarios de alimentación, entre otros, alteran la condición de la salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), de acuerdo con su informe narra a la salud mental como:” Un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (1).

## **¿Qué es la depresión?**

La depresión según Álvaro. J, es un trastorno de personalidad que afecta el lado cognitivo y comportamental de una persona, sin embargo, se puede decir que la depresión da como resultados la presencia de pensamientos suicidas, de soledad, tristeza, distorsionando así de manera negativa

a la persona (2). su característica principal es el ánimo decaído, apatía, poco interés las actividades relacionadas a insomnio, anorexia e ideación suicida.

### **¿Porque se da la depresión en los estudiantes universitarios?**

Para Álvarez M. La etiología de la depresión puede ser originado en un desarrollo biológico, genético, de estructura y función cerebral, psicosociales, rasgos de personalidad, conductas aprendidas (3). Son varias las causas que la provocan, el consumo de bebidas alcohólicas y drogas, el estrés, el uso de estimulantes para mantenerse despierto, entre otros factores. Pero dentro del campo educativo se da porque los estudiantes están comenzando con el nuevo proceso de adaptación académica en la universidad, se suman también la complejidad de las materias, las bajas calificaciones. En algunos casos los estudiantes toman la decisión más fácil, que es abandonar sus estudios de educación superior, porque se desaniman y pierden el interés, tienen frustraciones, estado de ánimo decaído, autoestima baja, conflicto con familiares, amigos y compañeros de estudio, fijación en fallas pasadas, sensibilidad al rechazo y/o la fracaso, dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones, llegando a pensamiento recurrentes de muerte o suicidio, también se podría decir que produce un estrés académico.

Otras causas son, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, la sobrecarga académica, las disertaciones de las tareas, la toma de los exámenes, la obligatoriedad de participar en eventos de poco interés para los estudiantes, generar estrés, sumado a los factores psicosociales y elementos propios de la carrera universitaria, se asocian a un deterioro de la salud mental de los estudiantes.

### **¿Cómo actúan los neurotransmisores en la depresión?**

Los neurotransmisores son sustancias químicas liberadas por una neurona que controla la conducta en nuestro cerebro (4). Entonces algunos neurotransmisores que se ven afectados por la depresión son la serotonina y la noradrenalina. Partiendo con la serotonina es una hormona que actúa regulando el humor, el sueño, el apetito, el comportamiento sexual y el estado de ánimo. Este último es importante desde el punto de vista de Pérez, E. ya que se ha demostrado que la disminución de los niveles de la serotonina en el cerebro, mediante una dieta pobre de triptófano, que es una sustancia para producir serotonina, que favorecen en su producción e induce síntomas

depresivos (5). No obstante, para que los estudiantes universitarios puedan incrementar los niveles de serotonina pueden realizarlo mediante la práctica regular de ejercicio o técnicas de relajación como, por ejemplo, ir al gimnasio, tomar clases de yoga.

También los cambios de actividad, los viajes, los nuevos proyectos y el ocio saludable ayudan a mantener e incluso aumentar la producción de serotonina y despejar estos síntomas depresivos. Por otro lado, la noradrenalina es una hormona, junto con la adrenalina, permite responder a situaciones de estrés, dejando el cuerpo en estado de alerta ante algún peligro, también participa en la motivación, la conducta sexual, la percepción, la conciencia, la memoria y en el aprendizaje. Compartiendo con el pensamiento de Pérez, E. dice que estas funciones se ven alteradas en pacientes depresivos (6), ya que no se pueden sintetizar estas funciones en un paciente depresivo pues su comportamiento impide el correcto funcionamiento de esta hormona e impide una correcta función de la noradrenalina. El objetivo del artículo es identificar ¿De qué manera los estudiantes universitarios pueden aumentar la producción de los neurotransmisores dentro de la dieta?

### **Metodología**

La metodología usada para esta investigación fue de tipo cualitativa, con un nivel de estudio exploratorio. Los estudios seleccionados se identificaron a través de una búsqueda bibliográfica en las siguientes fuentes electrónicas: Redalyc, Scielo, Sci-Hub, Edunero, entre 2010-2018. Las búsquedas y manejos de la información en la investigación fueron empleados de la siguiente manera: “Depresión”, “Depresión AND universitarios”, “Que es neurotransmisor”, “Serotonina y depresión”.

### **Resultados**

Los estudiantes universitarios con problemas de depresión suelen ser menos propensos en participar dentro de un aula de clases y por lo general ellos se aíslan de los demás. Esto se debe al hecho de que los jóvenes pasan por grandes cambios y pérdidas, las cuales están previstas en esta etapa del desarrollo, entre estas el distanciamiento del círculo familiar y social y la adaptación a la nueva rutina, lo que ocasiona situaciones de crisis. Por lo que el estudiante poco a poco va

perdiendo el interés en alguna de las cosas que lo rodea, como lo son la falta de atención en las clases, la pérdida del apetito, el desinterés de su higiene, actividad física que realizan, el mínimo contacto con las demás personas.

Por lo general los estudiantes depresivos presentan dificultades de orden diversa, lo que puede incluir la adaptación del nuevo proceso universitario, distanciamiento de familia y amigos, dificultades financieras e identificación con el curso. Estas situaciones pueden desencadenar, en los estudiantes, una visión negativa a la adaptación del nuevo proceso universitario, del curso y de la futura profesión. Lo que puede tener relación con el modelo cognitivo de la depresión, en el que la persona siente pesimismo hacia sí mismo, hacia el mundo y el futuro, tiene esquemas cognitivos que distorsionan la realidad, siguiendo estándares desfavorables, y errores cognitivos que adaptan la realidad a esquemas negativistas, que refuerzan la creencia depresiva.

Al verse envueltos en este esquema, a lo largo del curso de grado, es posible que esta visión negativa y pesimista aumente si no hay una intervención adecuada, como lo es una buena dieta, alguna que otra actividad física que ayude a la producción de los neurotransmisores como serotonina y noradrenalina, cuando un estudiante depresivo empieza a tener un mejor hábito alimenticio tendrá una mejoría en su aspecto físico y mental, evitando así un estado anémico, mejorando también el estado de ánimo, se ve que los estudiantes depresivos empiezan a tener un desorden alimenticio, ya sea por no comer de manera adecuada o por el simple hecho de ya no comer, va aumentando así el poco interés que llevan. Pero cuando ellos logran cambiar o mejoraran su hábito alimenticio ellos empiezan a sentirse de mejor manera, debido a la ingesta correcta de los alimentos que contienen triptófano, que es la sustancia que produce serotonina en el cuerpo, esta sustancia en los estudiantes depresivos se encuentra escasa en el organismo, por lo que un buen consumo de alimentos que contengan esta sustancia podría mejorar la condición de los estudiantes depresivos, esta sustancia puede encontrarse en los huevos, pastas, arroz, los lácteos, cereales, pollo, carnes, pavo, guineos, leguminosas. Etc.

Una buena dieta que incluya estos alimentos ayuda al aumento de estos neurotransmisores. El bajo consumo de carne tal vez se relacione con el mayor consumo de otros alimentos como vegetales y frutas, teniendo en consideración que estos grupos de alimentos tienen efectos beneficiosos ante el riesgo de presentar depresión. Estos nutrientes son esenciales para el sistema nervioso central y puede modular el ánimo a través de varios mecanismos que son necesarios en

la síntesis del metabolismo de la serotonina y noradrenalina, pudiendo así aumentar la producción de ellos.

### **Discusión**

La incorrecta alimentación provoca que los estudiantes universitarios tengan un bajo estado de ánimo llevándolos así a estados depresivos, debido a la falta de triptófano en sus dietas, el cual produce la serotonina en el cuerpo, también los universitarios se ven afectados por la presión que ejercen sus carreras, poniéndolos en una situación de estrés y bajando así los niveles de la noradrenalina, que participa junto a la serotonina a elevar el estado de ánimo. Dependiendo de cada estudiante va cambiando su alimentación de acuerdo con el tiempo que ellos presentan, hasta tal punto de no comer, estos estudiantes por lo general son más propensos a tener sensaciones depresivas. Específicamente en cuanto a la alimentación podríamos argumentar que la dieta modula algunos factores biológicos, dando como resultado un impacto en el desarrollo o en el curso de esta enfermedad mental. Pudiendo ayudar a bajar los niveles de la depresión o si es que no se come de manera adecuada provoca el aumento de los niveles de sensaciones depresivas.

### **Conclusiones**

La relevancia de esta investigación radicó en que se obtuvo evidencia de que manera la dieta puede ayudar con el riesgo de presentar depresión en los estudiantes universitarios, una mala dieta y muchas presiones universitarias pueden inducir a los estudiantes a tener estados depresivos, en cambio una buena dieta ayuda al bienestar mental de los estudiantes universitarios por tal motivo es necesario que los estudiantes descansen, se distraigan, hagan actividades físicas, se relajen y que empiecen a comer adecuadamente, ayudando así a bajar los niveles de estrés y posteriormente las sensaciones depresivas.

### **Referencias**

1. 2 Álvaro-Estramiana JL, Garrido-Luque A, Schweiger-Gallo I. Causas sociales de la depresión. Una revisión crítica del modelo atributivo de la depresión. *revintsociol* [Internet]. 2010 [citado 2021 Jul 1];68(2):333-48. Disponible en: <https://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/328>

2. 3 Álvarez-Mon, M. A., Pereira, V., & Ortuño, F. Tratamiento de la depresión. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*. [Internet] 2017 [citado 2021 Jul 1]; 12(46):2731–2742. Disponible en: <https://scihub.se/https://doi.org/10.1016/j.med.2017.12.001>
3. 4 Herrera Cardozo Javier. ¿Qué son los neurotransmisores? *Revista Neuronum*. [Internet]. 2017 [citado 2021 Jul 1]; 3(1):6-7. Disponible en: <http://eduneuro.com/revista/index.php/revistaneuronum/article/view/61/54#>
4. 5-6 Pérez-Padilla Elsy Arlene, Cervantes-Ramírez Víctor Manuel, Hijuelos-García Nayeli Alejandra, Pineda-Cortés Juan Carlos, Salgado-Burgos Humberto. Prevalencia, causas y tratamiento de la depresión Mayor. *Rev. biomédica* [Internet]. 2017 [citado 2021 Jul 1]; 28(2): 73-98. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-84472017000200073&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-84472017000200073&lng=es). <https://doi.org/10.32776/revbiomed.v28i2.557>.
5. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. Francia: Organización Mundial de la salud; 2001 [actualizado 2020; citado 2021 Jul 1]. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42447/WHR\\_2001\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42447/WHR_2001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)