



¿QUÉ LLEVA A LA DEPRESIÓN EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS?

Por Roberto Moreno Colín
Gabriela Sánchez Fabila
Cecilia Islas Vargas
Rogelio Monterrubio Valdivia

¿“Nadie puede juzgar. Sólo uno sabe la dimensión de su propio sufrimiento, o de la ausencia total de sentido de su vida.”

Paulo Coelho

RESUMEN

Fueron explorados 250 estudiantes universitarios de la FES Iztacala, UNAM, para identificar los factores que es factible los lleven a la depresión. Ponderaron aspectos estrechamente asociados con la alimentación, el dormir, las adicciones, el estrés, la familia, la autoestima y la vivencia en redes sociales. Porcentajes de llamar la atención son el 56.4% duerme de 4 a 6 horas, el 55.4% tiene problemas para dormir, 80.7% tiene de 2 a 3 comidas por día y utilizan de 10 a 15 minutos para comer (69.9%), el 81.5% fuma de uno a 5 cigarrillos diarios, la ansiedad y la depresión están presentes en un 56.6% y 15% respectivamente, el 40.8% indico un relación de mala a regular con la familia, el 76.4% considera que la familia los estresa, el estrés que se genera en el ámbito académico es por el tiempo, tareas y exámenes (74.3%, 56.2% y 60.6% respectivamente, sobrellevan el estrés realizando hobby, saliendo con amigos y haciendo ejercicio (54.7%, 45.7% y 33.9%), a las redes le dedican 2 horas (43%) y de 6 a 10 horas el 12.8%, manifestando el 18.8% tener más de 100 amigos en las redes sociales.

Palabras Clave: depresión; universitarios, jóvenes, adicciones, estudiantes.



INTRODUCCIÓN

La depresión es un tema de mucha relevancia en nuestros jóvenes, venimos de un periodo de pandemia que agudizo mucho los problemas emocionales de algunos jóvenes, eso aunado al incremento potencial del uso de la internet y de los amigos virtuales que ha provocado el aislamiento frecuente no solo de los jóvenes sino de la familia completa. Con frecuencia vemos en los distintos medios de transporte, restaurantes y hasta conciertos que la mayoría de las personas están visualizando videos, escuchando música o jugando en el celular o en las tabletas.

En la Universidad Nacional Autónoma de México no es la excepción, porque muchos estudiantes no dejan de ver videos en las clases o mientras realizan sus trabajos ya sea de laboratorio o campo; este descuido en su identidad presencial y la ponderación en su identidad digital, marca una de las características de la juventud del siglo XXI, ya todo lo gravan y lo comparten; votan y discuten por chats ya sea públicos o privados, generando espacios virtuales y presencia en las distintas redes virtuales, donde cuentan con decenas o centenares de amigos, de los cuales solo conocen un porcentaje pequeño, ya su manera de comunicarse es a través de emoticones o avatares que muestran algunos gestos que representan su estado emocional del momento; no obstante, se encuentran debilitados en el lenguaje ya sea escrito o verbal y lo peor ha disminuido su interés ya sea en su propia persona o en su entorno familiar, académico o de trabajo; mientras se encuentran inmersos en el mundo digital se olvidan de comer o de dormir, pero al desconectarse se sienten vacíos y deprimidos; esto es lo que nos impulsa al presente trabajo el describir cuales

son algunas de las causas que llevan a que los estudiantes universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala FESI, manifiesten emociones como tristeza, ansiedad, agobio, ira, euforia entre otras.

La depresión es un trastorno que se ha incrementado en la niñez y en la juventud y que desencadena otra serie de trastornos que limitan la capacidad para desempeñar sus actividades ya sea académicas o laborales.



Los síntomas de la depresión son: sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o sensación de "vacío"; de desesperanza y/o pesimismo, culpa, irritabilidad, inquietud, inutilidad e impotencia; pérdida de interés en las actividades o los pasatiempos que antes resultaban placenteros, incluso las relaciones sexuales. Igualmente puede acompañarse de fatiga, baja energía, dificultad para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones; insomnio, despertar durante la noche o dormir en exceso, comer en abundancia o inapetencia, pensamientos e intentos suicidas; dolores o malestares persistentes, cefalea o problemas digestivos, que persisten a pesar de diversos tratamientos. En México es realmente preocupante para el sector salud y el educativo que tengamos más de 2.5 millones de jóvenes deprimidos y que esta cifra vaya a la alza, por que causa incapacidad, según las encuestas mundiales se presenta afecta a una de cada 5 mujeres y a uno de cada 10 hombres y sus causas son multifactoriales y de riesgo, donde pueden verse afectadas otras funciones, desde el pensamiento y el lenguaje hasta la psicomotricidad o el apetito (Vega, 2017).

Existen distintos niveles de trastornos depresivos y son: a) Trastorno de desregulación destructiva del estado de ánimo; b) Trastorno depresivo persistente (distimia), c) Trastorno disfórico premenstrual, d) Trastorno depresivo inducido por una sustancia/medicamento, e) Trastorno depresivo debido a otra afección médica. Así como hay niveles también hay distintos factores que detonan los trastornos depresivos como son los biológicos causados por una mala alimentación, falta de sueño, enfermedad o lesión; los psicológicos donde predomina baja autoestima, dificultad para socializar y una constante tristeza, estas conductas se manifiestan en el hogar con sus familias o con sus amigos y conlleva a bajar el rendimiento, se les complica hacer equipos de trabajo, y permite malos tratos, y humillaciones (Vega, 2009).

OBJETIVO:

Identificar los factores biológicos, psíquicos y sociales que inciden en la depresión en universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la UNAM.

METODOLOGÍA:

El presente trabajo es un estudio transversal descriptivo con una muestra dirigida de 250 universitarios de las carreras de biología, enfermería, cirujano dentista, médico cirujano, optometría, y psicología aplicando una encuesta de 31 preguntas cerradas y de respuesta alternativa. Las variables consideradas fueron: género, edad, carrera, hábitos alimenticios, de sueño etc; categorizados en 9 áreas que inducen a la depresión: a) caracterización general; b) sueño y su importancia; c) alimentación y

nutrición; d) Adicciones; e) Estrés f) Sexualidad; g) Familia; h) Autoestima e i) Redes sociales. El análisis de los datos se realizó con base a los expertos de Dieterich (2005).

RESULTADOS DE LA ENCUESTA

Los resultados presentados a continuación son respuestas de la 31 preguntas realizadas y categorizadas en 9 áreas que inducen a la depresión: a) caracterización general; b) sueño y su importancia; c) alimentación y nutrición; d) Adicciones; e) Estrés f) Sexualidad; g) Familia; h) Autoestima e i) Redes sociales; dicha encuesta fue respondida por 250 estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala FESI de las 6 carreras presenciales que se dan de ambos turnos.

De los encuestados el 55.2% son mujeres y el 43.2% hombres, el 1.6% manifestaron ser no binarios, el 78% menciona tener entre 18 y 20 años mientras que el 18% manifiesta tener entre 21 y 23 años el 4% restante tienen más de 23 años, todos estudiantes activos de la FESI. Los estudiantes que más participaron fueron los biólogos con un 19.2%, seguido por 18.3% de psicólogos, 12.6% de médicos cirujanos y 10.2% de optometristas. Estos son los datos generales que se han obtenido de la encuesta; ahora bien, se realizaron 31 preguntas de distintas índoles desde sus horas de sueño, lo que les provoca ansiedad y estrés, la forma en que tratan de regular sus actividades, lo que fuman, sus relaciones sexuales, y por supuesto la relación que tienen con su familia y sus amigos, dentro y fuera de la Facultad. Todas con la finalidad de tratar de identificar aquellos detonantes de los procesos depresivos en jóvenes universitarios que están incrementándose frecuentemente.

Si consideramos como se mencionó anteriormente que somos unidades Biopsicosociales, en la parte biológica es importante conocer los alimentos que más predominan su dieta cotidiana, los horarios de su comida más fuerte, las horas de sueño diario y los horarios que tienen para dormir.

Deseábamos saber cuántas horas duermen y al preguntar el 56.4% duerme de 4 a 6 horas, y otros duermen entre 6-8 en el 35.2%, esto hace que se descompensen, Fabres, et al (2021) consideran que Jóvenes (18-25 años): el rango de sueño es de 7-9 horas al día, si observamos lo que los estudiantes nos mencionan; duermen de una a dos horas menos diaria, afectando la producción de estrógenos alterando en algunas mujeres sus periodos menstruales; los estrógenos son hormonas que permiten que el cuerpo utilice serotonina que aumenta la mineralización de los huesos (absorción de magnesio) y el mejoramiento de la piel, en hombres y mujeres. Otra hormona que se ve afectada por la falta de sueño es la progesterona, que más allá de ser la hormona de la reproducción, cuando esta no se da tienen un efecto natural contra la ansiedad, cambios de humor y en algunos casos hasta calambres. Otra hormona que tiene que ver directamente con el sueño es la insulina, la falta de sueño puede elevar los niveles de glucosa en sangre promoviendo que coman s deshoras en la noche lo que conduce a liberar más insulina y causar problemas de sueño haciendo un círculo vicioso.

Ya hemos mencionado algunas de las hormonas y sus efectos al no dormir lo suficiente, pero dos de las primordiales son el Cortisol y la melatonina por que ellas cumplen la función de regular el sueño. Estas dos hormonas están relacionadas con la pregunta que les hicimos a

los estudiantes sobre si tienen problemas para dormir donde el 55.4% dice que si y el 44.6 dice que no, esto tiene que ver directamente con los efectos del Cortisol y la melatonina. La primera se dedica a desinflamar los tejidos preparándolos para la actividad física, y el pico más alto es en las primeras horas de la mañana que es lo que hace que despertemos; mientras que la melatonina va a elevarse cuando dormimos provocando relajación y somnolencia; cuando los jóvenes se encuentran estresados o llenos de estímulos visuales, auditivos o kinestésicos, entonces se altera el ciclo de estas dos hormonas haciendo que el cortisol se eleve y la melatonina se disminuye, este problema se incrementa cuando los jóvenes usan sus dispositivos antes de dormir, haciendo que los nervios ópticos detecten ondas de luz y piensen que aún es de día, provocándoles insomnio, con sensación de cansancio, aletargo, tristeza e inicios de depresión (Leproult et al, 2010; Kotronoulas et al, 2009).

En la encuesta realizada preguntamos cuáles son sus horarios de sueño y la respuesta fue muy interesante porque estudiantes de ambos turnos lo más temprano que se duermen es a las 10 de la noche y se levantan entre las 4 y 6 de la mañana, no obstante estos son los menos, el 40% de la muestra encuestada se duerme a las 12 de la noche aproximadamente, y se levanta entre las 5 y las 7 de la mañana, esto hace que no duerman lo suficiente y que sus niveles de cortisol estén altos, también les preguntamos si tomaban algo para dormir y el 79.8 menciona que no, mientras que 20.2% menciona que en ocasiones un té o un somnífero, para poder dormir.

Un aspecto vital para los seres vivos es alimentarse, pues de los alimentos se

obtienen los nutrientes necesarios para poder desempeñar los procesos metabólicos que nos mantienen vivos; nuestro cerebro demanda la quinta parte de los que consumimos diario, si esta aportación es deficiente ya sea por una ingesta pobre, o de bajo nivel nutrimental interfiere de inmediato en las actividades del cerebro, detonando en trastorno mental como lo es la depresión. Hay personas que se manifiestan e diferentes maneras cuando no comen y en ocasiones no son conscientes de esto; por ejemplo: algunas personas, se les salen las lágrimas y no saben por qué, o bostezan mucho y no se han percatado que tienen hambre. En la actualidad debemos de tener una consideración, como jóvenes, se alimentan constantemente de comidas rápidos, llenas de grasa y carbohidratos con saborizante que las hacen atractivas y prácticas para comer entre clases, aunado a que son de precios más accesibles, que los llenan más que nutrirlos, sin contar con que no tienen tiempo suficiente para sentarse a comer, por lo que, cuando deseamos sondear este aspecto nos encontramos con los siguiente:

Les preguntamos a los estudiantes que cuantas comidas hacían al día el 80.7% de los encuestados contesto que entre 2 y 3 comidas, mientras que el 12% menciona que 1, pero, les al preguntarles que comían mencionaban que solo hacían 1 comida fuerte y las otras dos eran pequeños snacks, que mantenían su hambre controlada, como era una rebanada de pizza, unas papas a la francesa o alguna fritura, también que se llenaban con golosinas de las tiendas de la escuela y que su comida fuerte era en la cafetería de la FESI donde les daban, sopa, guisado, guarnición, pan blanco y agua de sabor o cuando llegaban a su casa. Los horarios que manifestaron son más frecuentes para su comida fuerte son entre

las 15:00 y las 18:00 horas y los del turno de la tarde su comida más fuerte es a las 23:00, esto hace que los estudiantes no tengan suficiente glucosa en el cuerpo para poder procesar información y que se sientan cansados y deprimidos, la falta de hábitos alimenticios estables y saludables pueden contribuir directamente a predisposición de padecer trastornos depresivos o cambios en el estado de ánimo, pues es otra manera de mantener al cuerpo estresado. Expertos en nutrición mencionan que existen alimentos básicos para mantener en condiciones físicas y mentales a una persona, estos alimentos son: el aceite de oliva con una cucharada al día es más que suficiente, incremento de carnes blancas y disminución de carnes rojas o embutidos, evitar aderezos de jitomate procesados (base de las pizzas y las pastas), evitar el exceso de azúcar y grasas, aumentar el consumo de frutas y verduras frescos y secos para tener un buen contenido de antioxidantes y vitaminas naturales (Vega, 2017) ; cuando contratamos esta información con lo que consumen todos los días nuestros estudiantes vemos como sus intestinos se encuentran inflamados, llenos y con problemas de evacuación ya sea por diarreas frecuentes o estreñimiento.

Una de las causales del por qué se alimentan así es la falta de tiempo, una pregunta que nos pareció interesante fue ¿Cuándo estás en la escuela en cuanto tiempo comes?, la respuesta fue sorprendente, el 69.9% dijo que tardaba entre 10 y 15 minutos y el 26.4% entre 15 y 30 minutos, ellos en la Universidad Nacional, Autónoma de México tienen sus clases corridas, y no hay un espacio de descanso para comer, pues los recesos son de 10 a 15 minutos y ellos tienen que desplazarse a la cafetería, o kioscos dentro de la FESI o salir y comprar cualquier cosa que los alimente rápido, aunado a que

tienen que ir comiendo mientras se desplazan de regreso antes de que continúe la clase. Esto aumenta el estrés pues la presión y exigencia es mayor, la carga de trabajo es constante, y para algunos estudiantes no hay apoyos emocionales, debido a que son foráneos y sus familias están en provincias, estos aspectos son algunos que se vinculan directamente con los trastornos depresivos en algunos estudiantes (Arbués et al, 2020). Con respecto a la alimentación se han detectado que, al comer ácidos grasos polinsaturados, proteínas y ciertos micronutrientes, se incrementa la posibilidad de padecer depresión; ingerir alimentos con bajas concentraciones de omega 3, magnesio, cobre o zinc se relaciona con mayores niveles de ansiedad, por ello preguntamos a los estudiantes si consumían algún tipo de complemento o suplemento alimenticio y las respuestas fueron; el 72.8% mencionan que ninguno; el 18.4% vitaminas; el 7.2% proteínas y los otros fibra y minerales, con una mala alimentación una escasa nutrición y una incrementada ansiedad tenemos una mayor frecuencia de jóvenes con trastornos depresivos, en muchas ocasiones se les diagnostica pero poco se revisa el origen y no es necesariamente que tengan un problema social sino más bien es un problema físico (Vega et al, 2009).

Estos aspectos que hemos revisado hasta el momento son más individuales, pero también nos interesó revisar un poco el ámbito psíquico y el social y su relación con el alcohol y otras sustancias de uso recreativo que pueden elevar los niveles de ansiedad o de depresión. A nivel universitario es común escuchar que conviven en espacios donde consumen alcohol y hasta otras sustancias que los relajan y divierten junto a sus amigos, desinhibiéndolos más fácilmente. Para conocer

la opinión de los estudiantes les preguntamos con qué frecuencia toman alcohol; el 57.7% menciona que nunca, el 28.6% dos veces por semana 13.2% 3 veces por semana, en entornos cercanos a la Facultad, platicando con ellos mencionan que es económico y que es donde más personas conocen y hacen amigos más fácilmente. Los psicólogos mencionan que las personas con depresión recurren al alcohol como una forma de escape o sensación temporal de bienestar actuando como anestésico emocional disminuyendo la tristeza y la ansiedad de manera temporal, cuando los efectos pasan entonces se sienten más deprimidos (Aguilar, 2021). El consumo de alcohol desencadena muchos problemas de salud psíquicas y física (más de 200), no obstante, los estudiantes no consideran riesgo el ser bebedores sociales pues consideran que el consumo no es tan alto ni tan frecuente, por que toman entre dos y tres cervezas, en pláticas con ellos manifiestan que con tal de convivir con otros amigos prefieren no gastar en comida para poder gastar en una cerveza, además manifiestan que si van si comer gastan menos porque se les sube el nivel de alcohol en sangre más rápido. Esto conlleva a otro problema no solo de alcoholismo moderado, sino también de desnutrición, y donde hay cambios en la conducta pues ya no asisten a todas sus clases, o no ponen atención.

Junto con el alcohol otra conducta muy común es el consumo de tabaco, al preguntarles mencionaron que el 71.5% no fuma, el 25.3% solo de 1 a 3 y el 3.2% más de 5 cigarros diarios. El consumo de tabaco en jóvenes universitarios según Sánchez et al, (2023) reporta que las mujeres fuman más de manera ocasional y en fines de semana, mientras que los hombres fuman más frecuentemente entre semana; y menciona que el fumar no favorece el

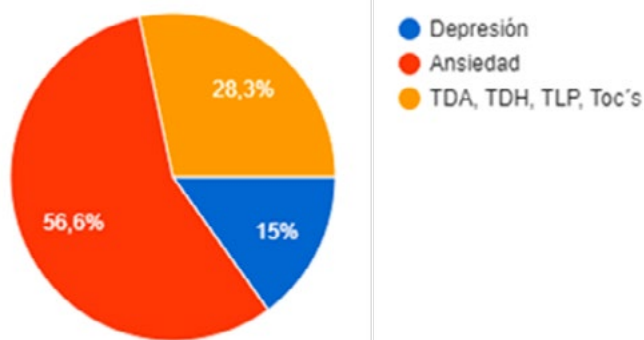
aprendizaje, pero los estudiantes señalan que si le favorece. Este es un tema de polémica, pues algunos fumadores perciben que aprenden más si fuman, esto se explica en parte porque los efectos de la nicotina como estimulante conllevan a un aumento de la atención, mejora de la memoria y decrementa la irritabilidad, no obstante, si hay alta dependencia hacia la nicotina, esta puede accionar como un bloqueante de la transmisión nerviosa ganglionar, lo que puede llevar a irritabilidad, nerviosismo y falta de concentración.

El estrés ya sea en la familia, en los espacios académicos como la universidad puede llevar gradualmente a trastornos de ansiedad y depresión, sobre todo cuando no se controla. El estrés lo ha definido la Organización Mundial de la Salud como “el conjunto de las reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”; es necesario para la supervivencia como alerta de un sistema biológico como el nuestro. Puede afirmarse que un cierto grado de estrés es útil al organismo pues ante un estímulo el sistema se prepara para el logro de una meta u objetivo; no obstante, cuando las presiones sociales, educativas o económicas se mantienen se empieza a generar una sensación de incomodidad, la cual si se mantiene en el tiempo puede incidir en alteraciones fisiológicas. (Lazarus, 2000; Torrades, 2007). El estrés puede considerarse también como una reacción fisiológica de nuestro organismo hechándose a andar diversos mecanismos de defensa que nos permitirán hacer frente a una situación de amenaza o de demanda aumentada, es una respuesta natural y de supervivencia y se torna problema cuando tal respuesta natural se excede. El ser humano es una unidad Biopsicosocial, en la que si se ve sujeto a una situación generadora de estrés, se manifestarán una serie de eventos fisiológicos

que conllevan a la activación del eje llamado hipofiso-suprarrenal, con las consecuentes manifestaciones en el organismo. El estrés no siempre se da por circunstancias negativas, también puede presentarse ante situaciones como el día de la graduación, de una boda, un cambio de empleo, etc., a este tipo de estrés se le llama eustrés, y al que proviene de circunstancias negativas, distrés.

El tema del estrés es relevante por cuanto los efectos incidentes en la salud física y mental de los individuos, potencialmente repercute en el rendimiento laboral y académico y puede provocar angustia, preocupación, trastornos personales y desordenes tanto en la familia como a nivel social, un aspecto en el que incide es en la depresión humana (Naranjo, 2009).

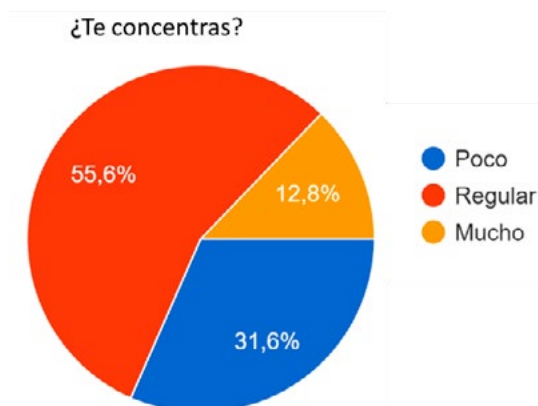
Cuando nos enfocamos al estrés académico se considera a este como “un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas y en algunas ocasiones se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, bajo rendimiento académico, desinterés, profesional e incluso deserción” (Zárate Depraect, Soto Decuir, Castro Castro y Quintero Salazar (2017)), citados en Silva-Ramos et al (2020).



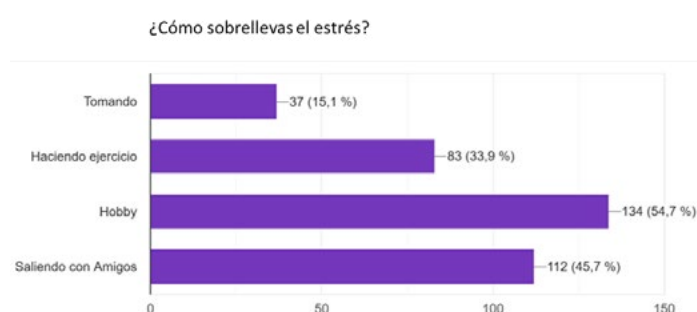
En este estudio el 52.2% manifestó dormir menos cuando se sintió estresado, el 47.8% come más y el 32.5% come menos. Holsen señala que la ingesta y el apetito, pueden aumentar, esto es debido a que los niveles de la hormona grelina tienden a incrementarse desencadenando una mayor sensación de hambre (Colino, 2023).

Como puede observarse en la gráfica el 56.6% manifestó tener ansiedad y un 28.3% depresión y del total de encuestados el 16.1% mencionó que han tomado algún antidepresivo, ansiolítico, antipsicótico, lo cual corresponde aproximadamente a la quinta parte de los encuestados. Pareciera que de acuerdo a lo que se analiza en esta investigación influyen para estar estresado, la carrera y la familia, Los tres principales aspectos que estresan a los estudiantes en carrera son: el tiempo (74.3%), los exámenes (60.6%) y las tareas (56.2%); El 21.2% señala que la familia lo estresa, el 55.2% la familia lo estresa solo algunas veces, la suma de ambas situaciones lleva al 76.4 %, lo cual muestra una relevancia digna de tomarse en cuenta. En cuanto al tiempo, el estrés se genera porque no hay una adecuada organización del mismo, no existe como una parte cultural y se considera necesario capacitar a los universitarios para enseñarles a optimizar el tiempo. (Castañeda, 2001; Casares y Siliceo, 1984). Los estudiantes si no se preparan adecuadamente o no les quedó claro un tema, o si no descansaron lo suficiente, tendrán la sensación de no estar preparados para presentar un examen generándose ansiedad y angustia. Es necesario mencionar que no hay una cultura generalizada de preparación de exámenes, lo cual influirá en estrés, ansiedad o fortalecimiento de una depresión. Aunque pareciera no necesario, es sugerente el capacitar a los estudiantes de manera

permanente en estrategias de cómo preparar exámenes y hábitos de estudio, por todas las ventajas a las que conllevan. (Gonzalez, 1999, Olcese, 2011).



El estrés o la depresión llevan a manifestaciones como la falta de concentración, en este estudio, solo el 12.8% menciona que se concentra mucho, mientras que el 87.2% se concentra poco o regular. Ello repercute necesariamente en diversos aspectos del aprendizaje con las consecuentes repercusiones si baja el rendimiento pues la atención es un proceso fundamental para el aprendizaje (Booth, 2015). La falta de concentración lleva implícita la distracción y los distractores pueden estar asociados a la interacción familiar y estabilidad emocional del estudiante, y también por supuesto a los docentes con los que transita en un curso (Otazu et al, 2022).



Es interesante el cómo sobrellevan el estrés los estudiantes, pues un 54.7% realizan un hobby, el 33.9 % haciendo ejercicio, el 45.7% saliendo con

amigos, el 15.1% bebiendo bebidas, típicamente la cerveza. Los estudios del tema mencionan como opciones para sobrellevar el estrés al control de factores psicoemocionales como el tener una visión positiva, la jerarquía de valores con la familia, los amigos, el ambiente académico, cultivar valores espirituales a través de aficiones culturales (lectura, música, exposiciones, obras de arte), aunado al hacer ejercicio e interactuar con los amigos. Lo preocupante es la alternativa de las bebidas alcohólicas como opción de sobrellevar el estrés, por la adición que esta puede generar y los daños al organismo. (Barrio, et al, 2006). Hinojosa et al (2017) encontró que el 26.3% de los universitarios de primer ingreso consumen de 1 a 3 bebidas alcohólicas y consumen cerveza el 27.3% y bebidas preparadas (34.6%).

Adicionalmente se encontró que el 26.3% (54) de los universitarios consumidores indicaron que en un día típico consumen de 1 a 3 bebidas alcohólicas, mientras que el 2.9% consume 10 o más bebidas por ocasión. En lo referente al tipo de bebidas que más consumen predominó la opción cerveza 56 (27.3%), seguido por las bebidas preparadas 71 (34.6%), en tanto que el whisky representó un 4.9% con un total de 10 menciones (Tabla 3). En cuanto a los tipos de consumo, el mayor porcentaje de los universitarios mencionó consumir de forma sensata 56.2% (88), seguido del consumo dependiente 27.3% (43) y un importante porcentaje de los encuestados señaló hacerlo de forma dañina 16.5% (26) (Tabla 4).



La familia juega un papel muy significativo en la conformación del carácter y la personalidad, en el proyecto de vida personal, de tal manera que de ella emanan todo un conjunto no solo de valores, sino también de creencias, que llevarán a que el universitario se identifique o no con los mismos. (Sanchez-Arias y Callejas-Callejas, 2020). En este caso el 40.8% menciona que su relación es mala o regular, mientras que el 58.4% tiene una buena relación con la familia. Las consecuencias de las relaciones familiares inadecuadas son el que se generen sentimientos de soledad, baja autoestima, relaciones intrafamiliares tóxicas y problemas psicológicos que lleven a la depresión (Santrock, 2003). Esto se ve reflejado en el que, del total de los encuestados, el 63.6% a veces se siente solo y el 11.2% frecuentemente.

Por supuesto, en la autoestima se manifiesta una valoración real de sí mismos, donde se aprecian los estudiantes así mismos, con sus virtudes y debilidades. En este caso el 42.7% señala que se es indiferente cuando se le pregunta como se ve así mismo y donde se es sensible a las opiniones de los demás, aquí el 24.1% se ven afectados por estas, y el 57.8 % se ven poco afectados, pero aún así se marca la influencia. De hecho el 23.7% se siente excluido de su círculo social. Es interesante observar el rol que tienen las redes sociales, como una opción de refugio o escape a todas las problemáticas que inciden en los universitarios, ya sea en el “contar” con amigos o vivir mundos ficticios dados por la virtualidad.

El 76.3% dedican a las redes de 2 a 5 horas, el 20.8% de un día de 24 horas. El 12.8% le dedica de 6 a 10 horas diariamente a las redes y un 48.9% manifiesta que tiene en redes de 1 a 10 amigos, en el extremo el 18.8% tiene más de 100 amigos en las redes.

Es un hecho que las redes sociales han ampliado significativamente la comunicación entre los universitarios, alumnos, maestros, amigos, etc. Y esto ha potenciado significativamente a la formación en este modelo hoy de la sociedad del conocimiento y la información. Es un escenario deseable que el uso de las redes sociales fomente la unión entre miembros de familia y los fortalezca como unidades biopsicosociales, para no caer en una paradoja, en una sociedad del conocimiento día a día incrementada, se caiga paulatinamente en una entropía por la presencia de una sociedad de la ignorancia y en donde se haga caso omiso de los casos de depresión humana en un gradual incremento pues una compañera constante en las grandes urbes es la soledad.

Conclusión

En esta investigación; fueron identificados los principales detonantes que pueden inducir hacia la depresión; y pudimos ver que muchos de los aspectos que llevan a la depresión moderada pueden sanearse, dando opciones a los jóvenes universitarios que a través de una alimentación balanceada, más horas de sueño y ejercicio, pueden mejorar su salud física y emocional; en el caso de la depresión persistente o destructiva si es importante la canalización donde se les de atención pertinente a través de diferentes programas que permitan el reencuentro de los universitarios consigo mismos y sus relaciones con el entorno familia, amigos, y comunidad.

Referencias

1. Aguilar, Y.G; Sillo, P.L (2021) Consumo de alcohol y depresión en estudiantes universitarios de segundo año, juliaca enero-marzo del 2020. Universidad Autónoma de ICA Facultad de Ciencias de la Salud Programa Académico de Psicología
2. Arbués, E.R, Martínez, A.B, Granada, L.J, Echániz, S.E, Pellicer, G.B, Juárez, V.R, Guerrero, P.S, Sáez G.M. (2020) Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Nutrición Hospitalaria versión On-line ISSN 1699-5198 versión impresa ISSN 0212-1611 <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
3. Barrio, J.A.; García, M.R.; López, M.; Bedia, M. Control del estrés. International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 2, núm. 1, 2006, pp. 429-439
4. Casares A. D.; Siliceo A. A.(1984) Planeación de vida y carrera. México, Editorial Limusa.
5. Castañeda L. (2001). Un plan de vida para jóvenes. México, Ediciones Poder.
6. Colino S. (2023) ¿Combates tu estrés con atracones de comida? Así puedes reeducar tu cerebro.
7. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia Vol. 28, núm.. 79, pp.75-83. Consultado 12 de noviembre de 2023.
8. Fabres L, Moya P (2021) Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Elsevier. Vol. 32. Núm. 5. pág 527-534, DOI: 10.1016/j.rmcl.2021.09.001
9. González J. F. (1999). ¿Sabemos estudiar? El estudio eficaz y los exámenes. España. Edimat libros.
10. Hinojosa G. L. Estrés académico y consumo de alcohol en universitarios de nuevo ingreso. Journal Health NPEPS. 2017; 2(1):133-147.
11. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
12. <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
13. Kotronoulas, G, Stamatakis, A, Stylianopoulou F (2009) Hormones, hormonal agents, and neuropeptides involved in the neuroendocrine regulation of sleep in humans. HORMONES 2009, 8(4):232-248
14. Leproult, R y Van Cauter, E (2010) Papel del sueño y la pérdida de sueño en la liberación hormonal y el metabolismo. PubMed central. doi: 10.1159/000262524
15. Leukemia & Lymphoma Society. Manejo del estrés . Efectos del estrés y como sobrellevarlos. Consultado 12 de noviembre de 2023: https://www.lls.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S_SP_Managing_Stress2019.pdf
16. National Geographic 12:18
17. Olcese S. A. (2011) Como estudiar con éxito. Técnicas y hábitos para aprender mejor. México, Editorial Alfaomega
18. Otazu L. A. M. (2022) Percepciones acerca de la distracción educativa en estudiantes de una universidad de Arequipa. Revista Educación y Sociedad. Vol. 3 Núm. 55, pp. 48-58
19. Regueiro A. M. ¿Qué es el estrés y como nos afecta?. Consultado 12 noviembre de 2023:
20. Sánchez, F. G; Moreno C.R, Islas V.C; López D. C.M; López, C.J (2023) Análisis de las razones de los estudiantes universitarios del la FES Iztacala para fumar. Revista Batas blancas. FES Iztacala, UNAM
21. Sánchez-Arias, L. C. y Callejas-Callejas A. Familia y universidad: participación de la familia en el contexto educativo universitario. Revista Latinoamericana de Estudios de Familia, 12(2), julio-diciembre 2020, 47-67
22. Vega, E.S (2017) ASPECTOS NUTRICIONALES DE LA DEPRESIÓN: REVISIÓN SISTEMÁTICA. UNIVERSIDAD DE VALLADOLID. FACULTAD DE MEDICINA GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
23. Vega, V C.; Piccini, M; Barrionuevo, J.; Tocci, RF. (2009) DEPRESIÓN Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN UNA MUESTRA NO CLÍNICA DE ADOLESCENTES MUJERES Anuario de Investigaciones, vol. XVI, 2009, pp. 103-114 Universidad de Buenos Aires Buenos Aires, Argentina