



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO
Tecnologías de apoyo para
la Inclusión Educativa



REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

EL DESAFIO SILENCIOSO: LA DEPRESIÓN, UN COMPAÑERO INESPERADO EN LA VIDA ESTUDIANTIL

Dayana del Rocío Altamirano Calderón



Mi nombre es **Dayana del Rocío Altamirano Calderon**, tengo 17 años y estudio en el tercer año B.G.U. de la Unidad Educativa Fiscomisional La Salle de Azogues. Me gusta la natación y en la universidad quiero estudiar Medicina.

Resumen

Esta investigación analiza la problemática de la depresión entre los adolescentes en América Latina, en vista de que aproximadamente 15 % de los jóvenes entre 10 y 19 años padecen algún trastorno mental, siendo la región con la tasa más alta a nivel mundial. En Ecuador, el 20 % de niños y adolescentes manifiestan síntomas de depresión o ansiedad, y un 10 % ha contemplado o intentado el suicidio.

Se describe la depresión como un desequilibrio de neurotransmisores cerebrales que provoca sentimientos de tristeza, vacío, irritabilidad y pérdida de interés en actividades placenteras. Se diagnostica mediante

una entrevista clínica entre terapeuta y paciente. Sus síntomas incluyen estado de ánimo deprimido, fatiga, insomnio, culpa, aislamiento social y pensamientos suicidas.

La investigación plantea que la depresión es altamente tratable con psicoterapia cognitivo-conductual o farmacológica, permitiendo la recuperación del 80 % de quienes la padecen. Se necesita un enfoque multidisciplinario y holístico para su abordaje.

Se concluye que la depresión juvenil en América Latina ha alcanzado niveles epidémicos y demanda respuestas integrales, desestigmatización, políticas públicas

de prevención y apoyo emocional. Las instituciones educativas deben implementar iniciativas de bienestar estudiantil con profesionales capacitados y espacios seguros de expresión. Se requiere un abordaje interdisciplinario que combine ciencia y humanidad para mitigar este problema y restablecer la esperanza en los jóvenes.

Palabras clave: depresión adolescente, salud mental, políticas públicas, bienestar estudiantil

Explicación del tema

En América Latina, la salud mental, en especial entre los adolescentes, enfrenta desafíos significativos que exigen una atención inmediata. Los datos revelados por especialistas señalan que aproximadamente el 15 % de la población juvenil, comprendida entre los 10 y 19 años, está diagnosticada con trastornos mentales, liderando la región las estadísticas globales y superando el promedio mundial del 13 % [1].

Esta alarmante situación adquiere contornos aún más críticos al adentrarnos en la realidad ecuatoriana, un país inmerso en una belleza natural indescriptible, enfrenta un problema que trasciende lo visible: el 20 % de niños y adolescentes manifiestan síntomas de depresión o ansiedad. Estos jóvenes, que deberían estar construyendo sus sueños y aspiraciones, se ven atrapados en las garras de una realidad mental angustiante. Pero la gravedad de la situación no se detiene aquí. Según datos del Ministerio de Salud Pública de Ecuador, un preocupante 10 % de estos jóvenes ha contemplado o intentado el suicidio. Estas cifras crudas y desgarradoras resaltan la urgencia de abordar la salud mental juvenil como una prioridad apremiante en la agenda de políticas públicas [2].

Este fenómeno de la depresión en la vida estudiantil, al convertirse en un desafío silencioso, demanda una atención inmediata y acciones concretas. La juventud, con su vitalidad y promesas de un futuro brillante, se enfrenta a una amenaza invisible que socava su bienestar emocional y obstaculiza su desarrollo integral. En el contexto latinoamericano, con sus particularidades y desafíos socioeconómicos, se requieren respuestas efectivas y adaptadas a las necesidades específicas de esta población vulnerable. La creación de espacios abiertos

de diálogo y el fortalecimiento de recursos de apoyo emocional son pasos cruciales hacia la construcción de entornos estudiantiles más saludables y resilientes.

En este escenario, es imperativo que los gobiernos, las instituciones educativas y la sociedad en su conjunto reconozcan la magnitud de este problema y se comprometan a implementar intervenciones efectivas. La salud mental de la juventud no puede ser subestimada ni relegada al silencio; es una llamada a la acción que demanda estrategias holísticas, accesibles y culturalmente sensibles. Solo a través de un esfuerzo conjunto y decidido se podrá cambiar el curso de esta realidad preocupante y ofrecer a los jóvenes de la región la oportunidad de crecer en un entorno mentalmente saludable.

La depresión, componente primordial de diversos trastornos mentales, conlleva sentimientos profundos de soledad, aflicción y desinterés por la propia existencia. En la actualidad, esta afección se ha agudizado entre la población estudiantil tras el azote de la pandemia. Se trata de una problemática que no debe tomarse a la ligera, pues identificarla y atenderla oportunamente puede marcar la diferencia entre la recuperación y un desenlace fatal. Es imperativo desestigmatizar este padecimiento para que quienes lo sufren busquen ayuda profesional sin temor al prejuicio. Las instituciones educativas tienen la responsabilidad de implementar iniciativas integrales de bienestar que brinden apoyo a los estudiantes vulnerables. Con acciones concertadas y compasivas, es factible crear entornos propicios donde los jóvenes que enfrentan depresión puedan transitar este desafío y retomar el rumbo hacia su plenitud.

“Esta enfermedad se ocasiona por un desequilibrio de las sustancias químicas del cerebro llamados neurotransmisores”. El conocimiento de las bases biológicas y neuroquímicas de la depresión ha sido de gran utilidad para que los especialistas puedan desarrollar tratamientos más efectivos. Al comprender mejor los desequilibrios subyacentes en la transmisión de señales del cerebro que contribuyen a este trastorno, se han podido diseñar intervenciones más específicas para restablecer el funcionamiento normal [3].

El diagnóstico de la depresión es exclusivamente clínico, mediante una entrevista (terapeuta-paciente). No existen pruebas complementarias, como análisis

de sangre o pruebas de imagen, que puedan confirmar el diagnóstico. Tampoco existen, actualmente, pruebas genéticas que confirmen el diagnóstico de la depresión. La valoración se erige aún hoy como un acto profundamente humano, ajeno a la frialdad de las máquinas. La relación terapéutica, el vínculo de confianza y escucha activa, son insustituibles para acceder al intrincado mundo interior. Si bien análisis y pruebas pueden desentrañar correlatos biológicos, la clave está en comprender al individuo en su complejidad. Entrevista diligente y empática, he ahí la piedra angular para revelar el sufrimiento único tras los síntomas [4].

Aunque los síntomas de la depresión pueden variar entre las personas afectadas, ciertos signos comunes son frecuentes. Se incluyen sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad, vacío y desesperanza, acompañados de culpa, inutilidad o impotencia. La irritabilidad y la pérdida de confianza en uno mismo y en los demás también son características destacadas. La disminución del interés en actividades placenteras, incluyendo las relaciones sexuales, junto con la pérdida de la capacidad para disfrutar, son indicativos de la enfermedad. La fatiga persistente, la falta de energía, la dificultad para concentrarse y tomar decisiones, así como cambios en los patrones de sueño y apetito, son aspectos adicionales que suelen presentarse. Además, los pensamientos de muerte o los intentos de suicidio, junto con dolores físicos persistentes, pueden agravar la complejidad de esta condición debilitante. Es fundamental reconocer estos signos y buscar apoyo profesional para abordar eficazmente la depresión [5].

La depresión clínica es una enfermedad altamente tratable si se cuenta con la ayuda adecuada. El 80 % de quienes la padecen pueden mejorar a través de dos vías principales: la psicoterapia, ya sea cognitivo-conductual o interpersonal, permite adquirir habilidades para manejar pensamientos y relaciones problemáticas. Puede ser breve o extenderse según la condición del paciente. Los antidepresivos ayudan a equilibrar sustancias cerebrales como la serotonina, mejorando el estado de ánimo. Requieren varias semanas para hacer efecto y no deben suspenderse abruptamente. Atender posibles efectos secundarios y seguir las indicaciones médicas es clave para una recuperación exitosa [5].

El alentador panorama expuesto revela que la desoladora oscuridad de la depresión puede tornarse en luz de esperanza mediante los cauces terapéuticos adecuados. Mas para que florezca esa ansiada recuperación, es imprescindible apostar por un abordaje multidisciplinario, holístico, sensible a cada singularidad. Psicoterapia y farmacología han demostrado resultados prometedores, sí, pero requieren entrelazarse con la calidez de lo humano, con redes de contención que sostengan sin juzgar. Solo desde la empatía y el compromiso conjunto podrá esta lacerante dolencia transmutarse en fuente de aprendizaje y crecimiento, tanto para quienes la padecen como para sus seres cercanos. La victoria será fruto del equilibrio entre ciencia y compasión.

La diversidad de síntomas descritos revela la profunda complejidad de la depresión, destacando la necesidad urgente de comprensión y apoyo. Desde las persistentes emociones negativas hasta la afectación cognitiva y física, la carga de esta condición es innegable. La variabilidad en la experiencia individual, sin embargo, destaca la importancia de una aproximación personalizada en la intervención y tratamiento. Reconocer y abordar estos signos desde una perspectiva integral es esencial para ofrecer un apoyo compasivo y efectivo a quienes enfrentan la depresión. La llamada a la acción resuena claramente: la conciencia, la empatía y la atención profesional son elementos clave en el camino hacia la comprensión y la recuperación.

A pesar de la existencia de tratamientos eficaces, la mitad de los afectados en todo el mundo (y mas de 90 % en muchos países) no recibe tratamientos adecuados para este padecimiento. Pero, la depresión puede comprenderse mejor y, desde ese mayor conocimiento, puede prevenirse, tratarse y reducir la estigmatización asociada a la enfermedad.

Eventualmente, una mejor aceptación social de la depresión debiera llevar también a una mayor expresión de la demanda autocontenida de quienes, por una u otra razón relacionada con el estigma y el miedo al rechazo, los costos de la atención, la distancia o restricciones horarias de los servicios, dudan en expresar su estado y buscar la ayuda profesional que requieren. Por cierto, esto conlleva una serie de importantes desafíos para los sistemas de salud [6].

Es importante destacar la necesidad de una mayor concientización y educación pública sobre la depresión. A menudo, hay un estigma y desinformación generalizada que rodea a los trastornos de salud mental, lo que puede disuadir a las personas de buscar ayuda. Campañas de concientización respaldadas por autoridades de salud confiables podrían ayudar a desmitificar la depresión y alentar a más personas a buscar tratamiento sin temor al juicio.

Otro desafío clave es garantizar que los servicios de salud mental sean accesibles y asequibles para todos. Como se menciona, los costos, la distancia y las restricciones de horario pueden ser barreras significativas. Una mayor inversión en una fuerza laboral de salud mental capacitada, así como en instalaciones

comunitarias de fácil acceso, podría ayudar a abordar este problema. Además, las políticas que reducen los costos para el paciente, como una mayor cobertura de seguros, también podrían aumentar la accesibilidad.

La depresión, como componente central de diversos trastornos mentales, se manifiesta de manera aguda entre la población estudiantil, especialmente tras los desafíos impuestos por la pandemia. Esta realidad demanda una atención particular, pues los jóvenes enfrentan no solo los síntomas típicos de la depresión, sino también la presión académica y social que intensifica su vulnerabilidad. Es crucial desestigmatizar esta problemática para fomentar que los estudiantes busquen ayuda sin temor al juicio.

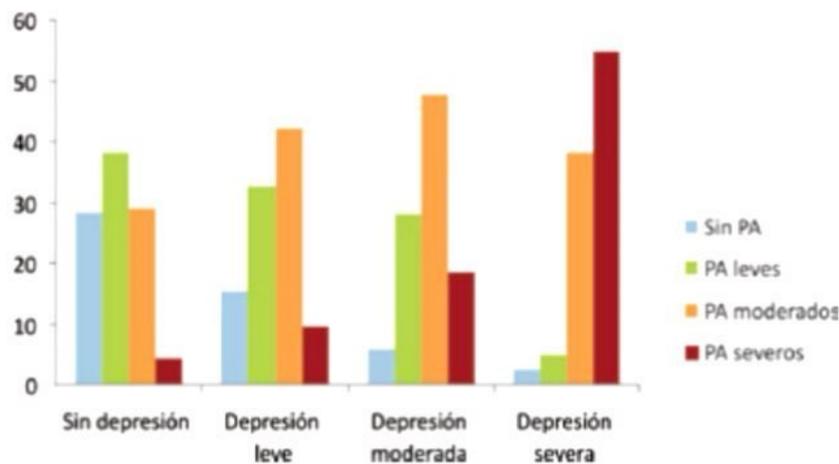


Figura 1. Problemas académicos (pa) según severidad de la depresión en estudiantes universitarios

Fuente: [7]

Las instituciones educativas, conscientes de su responsabilidad, deben implementar iniciativas integrales de bienestar que no solo aborden los síntomas, sino que también creen un ambiente de apoyo y comprensión. En este contexto, el papel de la comunidad educativa se vuelve esencial para facilitar el acceso a recursos profesionales y construir un entorno que propicie el bienestar emocional de los estudiantes, permitiéndoles superar los desafíos de la misma y retomar el camino hacia su plenitud académica y personal.

Conclusiones

La depresión entre los jóvenes de América Latina ha alcanzado niveles epidémicos, constituyendo una crisis silenciosa que demanda respuestas integrales y compasivas. Las estadísticas son elocuentes: aproximadamente uno de cada cinco adolescentes en la región padece esta enfermedad. Ideas suicidas, desesperanza, ansiedad y aislamiento socavan el bienestar de quienes deberían transitar esta etapa vital con ilusión y propósito. Se re-

quieran políticas públicas que prioricen programas efectivos de prevención y apoyo emocional, acompañados de campañas comunicacionales para desestigmatizar este padecimiento.

Las instituciones educativas están llamadas a desempeñar un rol protagónico en este cambio de paradigma, implementando iniciativas integrales de bienestar estudiantil. Profesionales debidamente capacitados, espacios seguros de expresión emocional y acciones de sensibilización comunitaria son pasos esenciales. Las escuelas y universidades deben convertirse en entornos proactivos de salud mental, empoderando a los jóvenes a buscar ayuda oportuna sin temor al prejuicio. Solo así se sentarán las bases para su plena recuperación.

Mitigar el flagelo de la depresión juvenil requerirá de un abordaje interdisciplinario, que combine ciencia y humanidad con auténtica empatía. La juventud latinoamericana clama por acciones concretas que alivien su sufrimiento silencioso y restablezcan la esperanza en el futuro. Atender este llamado con decisión y solidaridad constituye una obligación ética y una sabia inversión social. Juntos podemos edificar sistemas educativos que promuevan de manera integral la salud mental de las nuevas generaciones. El momento de actuar es ahora.

Referencias

- [1] A. De León, «Los trastornos mentales afectan a millones de adolescentes en Latinoamérica», SWI swissinfo.ch. Accedido: 21 de mayo de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://shorturl.at/YgvhZ>
- [2] World Vision Ecuador, «Salud mental en niños, niñas y adolescentes en Ecuador: 7 de cada 10 se sienten felices, pero el 20% enfrenta dificultades para identificar tristeza y estrés». Accedido: 21 de mayo de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://shorturl.at/wYI7w>
- [3] P. Iglesias, «Importancia de la intervención temprana en la depresión», Consulta Iglesias. Accedido: 21 de mayo de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://shorturl.at/i5QJO>
- [4] menteAmente, «Diagnóstico de la depresión | menteAmente». Accedido: 21 de mayo de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://shorturl.at/h0Ab5>
- [5] J. Maset, «Depresión», Cinfasalud. Accedido: 21 de mayo de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/2p9c24yx>
- [6] C. Morales Fuhrmann, «La depresión: Un reto para toda la sociedad del que debemos hablar», *Rev. Cuba. Salud Pública*, vol. 43, n.º 2, pp. 136-138, jun. 2017.
- [7] J. A. Gutiérrez Rodas, L. P. Montoya Vélez, B. E. Toro Isaza, M. A. Briñón Zapata, E. Rosas Restrepo, y L. E. Salazar Quintero, «Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico», *CES Med.*, vol. 24, n.º 1, pp. 7-17, ene. 2010.