



Title: Propuesta de atención a alumnos con niveles de depresión en el nivel superior, en el estado de Yucatán

Authors: PEREZ-GARMENDIA, Gloria, PEREZ-PEREZ, Iris Cristel, LOPEZ-VALDIVIESO, Leticia y BALDERRABANO-BRIONES, Jazmín

Editorial label ECORFAN: 607-8695

BECORFAN Control Number: 2020-05

BECORFAN Classification (2020): 111220-0005

Pages: 8

RNA: 03-2010-032610115700-14

ECORFAN-México, S.C.

143 – 50 Itzopan Street
La Florida, Ecatepec Municipality
Mexico State, 55120 Zipcode
Phone: +52 1 55 6159 2296
Skype: ecorfan-mexico.s.c.
E-mail: contacto@ecorfan.org
Facebook: ECORFAN-México S. C.

Twitter: @EcorfanC

www.ecorfan.org

Holdings

Mexico	Colombia	Guatemala
Bolivia	Cameroon	Democratic
Spain	El Salvador	Republic
Ecuador	Taiwan	of Congo
Peru	Paraguay	Nicaragua



¿Qué es el estrés?

Respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. “Síndrome general de adaptación”. Selye(1926) en Estremera (1917)

La Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2018) reporta que el suicidio es la segunda causa de muerte entre los 15 y los 29 años.



La ansiedad y la depresión.

Las emociones negativas no llegan en estado puro casi nunca. De hecho, la ansiedad y la depresión suelen ir juntas. Sin embargo, estos sentimientos son muy distintos el uno del otro.
Burns, D. (2006)



De cada cinco personas que padecen un trastorno mental, visita cinco médicos antes de ver a un psiquiatra.

Asociación Psiquiátrica Mexicana (APM), en Martínez, (2019).





La ansiedad adopta muchas formas distintas:

Preocupación crónica.

Miedos y fobias

Ansiedad por hablar



Ansiedad por el futuro

Trastornos de estrés postraumático

Ahondando en estos sentimientos, la ansiedad puede identificarse como una molestia que puede llegar a incapacitarle e impedirle hacer lo que quiere hacer de verdad con su vida. (Burns, 2006).



Obsesiones y compulsiones

Timidez



Preocupaciones por su salud (hipocondría)



Preocupación por su aspecto físico



Agorafobia





El objetivo general de la investigación fue proponer estrategias de atención a alumnos con niveles de trastornos de depresión en los alumnos de una institución de educación superior en Yucatán. Primero fue medir los estados de ánimo con el que se detecta la presencia de la depresión y su nivel de gravedad.

METODOLOGIA

Se realizó una investigación de tipo exploratoria y descriptiva y diseño no experimental transversal (Hernández, et al, 2006), primero se desarrolla una investigación documental de las investigaciones realizadas.

Posteriormente se mide el nivel de depresión a través de instrumentos que miden los estados de ánimo con el que se detecta la presencia de la depresión que ocasionan las disfunciones

Hacer las propuestas hechas en contexto semejantes de la población a investigar.



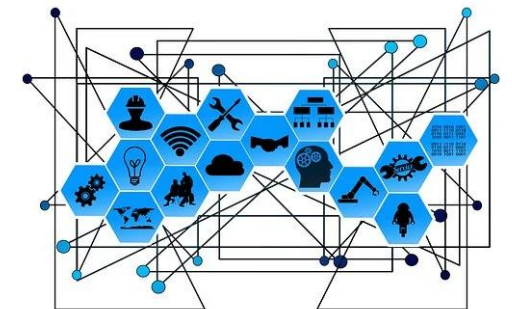


Método de estudio

El método fue el estudio de campo con las técnicas de encuesta a través de formularios en <https://docs.google.com/forms>, para medir los síntomas de la depresión de Beck@1987 con 21 preguntas de opción múltiple, cuyas respuestas van desde cero hasta tres en la frecuencia que el sujeto ha experimentado en síntomas como como tristeza, desanimo, culpabilidad, suicidio, irritabilidad, perdida de interés, seguridad e insomnio.

Sujetos de estudio.

La población a medir fueron 903 alumnos inscritos en el semestre enero junio 2020. Se les aplicó el cuestionario través de la plataforma de Microsoft, visitando cada uno de los grupos abiertos en el semestre enero junio 2020. El instrumento fue aplicado del 12 de febrero al 12 de marzo de 2020.





Puntuación total	Niveles de depresión.
1-10	Estos altibajos son considerados normales.
11-16	Leve perturbación del estado de ánimo.
17-20	Estados de depresión intermitentes. Depresión moderada.
21-30	Depresión grave
31-40	Depresión extrema.
Más de 40	

Desarrollo de instrumentos.

El instrumento de medición: Inventario de la depresión, de Beck, copyrigh 1978, Dr. Aaron T. Beck, mide la frecuencia que el sujeto ha experimentado en síntomas como tristeza, desanimo, culpabilidad, suicidio, irritabilidad, perdida de interés, seguridad e insomnio.

Consta de 21 ítems, con cuatro opciones de respuesta, con 0 (grado mínimo a 3 (grado máximo) **el total más alto posible de todo el cuestionario es sesenta y tres.** Según la guía para la interpretación del cuestionario de la depresión, de Beck, 2012.

Una puntuación persistente de 17 o más indica que puede necesitar ayuda profesional, cabe hacer la observación que se aplicó antes que iniciara la contingencia del Covid 19, que afecta actualmente el mundo.



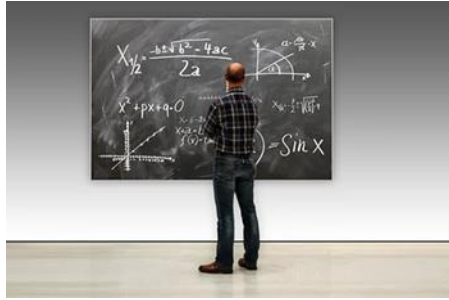
RESULTADOS

Semestre enero junio 2020, total de alumnos inscritos 903. De los cuales **473 alumnos, (un 53%) respondieron el instrumento de medición de depresión**, de los cuales un 54 % de los alumnos, fueron mujeres y un 46 % de hombres.

Los resultados encontrados en el instrumento de medición de depresión en los alumnos inscritos y de acuerdo a la guía para la interpretación del **cuestionario de la depresión, de Beck, 2010**

NIVEL	DEFINICIÓN	ALUMNOS	%
1-10	Son considerados normales	310	65.5
11-16	Leve perturbación del estado de ánimo	82	17.3
17-20	Estados de depresión intermitentes	28	5.9
21-30	Depresión moderada	42	8.9
31-40	Depresión grave	8	1.7
más de 40	Depresión extrema	3	0.6
	Total entrevistados	473	100.0

Una puntuación persistente de 17 o más indica que puede necesitar ayuda profesional. **Según los resultados de los sujetos de investigación, existe un 17.1 % de alumnos que están en este nivel y que necesitan ayuda profesional.** En un nivel que identifica como leve perturbación del estado de ánimo esta un 17.3% de alumnos que están en este nivel.



Conclusiones

Por cada 7 mujeres que tienen depresión grave, solo 1 hombre lo tiene.

Concluyendo con el estudio de niveles de depresión en los sujetos encuestados existe un 17.1 % que se encuentra en niveles que requieren ayuda profesional, al encontrarse en puntos de 17 o más. Esto quiere decir que de 473 alumnos encuestados 81 sujetos requieren ayuda profesional. En un grado menor de depresión se encuentra un 17.3 % que se encuentran en una leve perturbación del estado de ánimo con nivel de 11 a 16 puntos. Y con un resultado mucho más fuerte se encuentran un 65 % que son considerados normales, con un nivel de 1-10 puntos.

Se hace la observación que la aplicación de los instrumentos fue con motivos estadísticos, y no se pidieron los nombres de los sujetos.



Esta propuesta se basa en investigaciones que el Dr. D. Burns ha realizado a lo largo de su vida en la psiquiatría, donde propone que la “*biblioterapia*” basada en la lectura de *Sentirse bien* (libro que el autor publicó) debería ser la primera línea de tratamiento para la mayoría de los pacientes que padecen depresión, ya que suele dar resultados más rápidos que los medicamentos o que la psicoterapia.

Se requiere una autoevaluación del estado de ánimo que, de acuerdo a Burns, se debe hacer las veces que así lo decida o por lo menos una vez a la semana.

1. La autoevaluación consta de cuatro apartados:
Sentimientos de ansiedad,
sentimiento de ansiedad física,
depresión e impulsos suicidas.

2. El registro diario de pensamientos negativos de Burns es el inicio de 5 pasos que propone para la autoayuda para tratar la depresión.

Paso 1. **Suceso trastornador**

Paso 2. **Emociones.**

Paso 3. **Pensamientos negativos.**

Paso 4. **Distorsiones.**

Paso 5. **Pensamientos positivos.**



ECORFAN®

© ECORFAN-Mexico, S.C.

No part of this document covered by the Federal Copyright Law may be reproduced, transmitted or used in any form or medium, whether graphic, electronic or mechanical, including but not limited to the following: Citations in articles and comments Bibliographical, compilation of radio or electronic journalistic data. For the effects of articles 13, 162,163 fraction I, 164 fraction I, 168, 169,209 fraction III and other relative of the Federal Law of Copyright. Violations: Be forced to prosecute under Mexican copyright law. The use of general descriptive names, registered names, trademarks, in this publication do not imply, uniformly in the absence of a specific statement, that such names are exempt from the relevant protector in laws and regulations of Mexico and therefore free for General use of the international scientific community. BECORFAN is part of the media of ECORFAN-Mexico, S.C., E: 94-443.F: 008- (www.ecorfan.org/ booklets)