

DEPRESIÓN: EL EXAMEN QUE MUCHOS REPRUEBAN. FACTORES, SÍNTOMAS Y MANEJO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

García-Ramos Consuelo
Martínez-Ramos Martha Elena

Recibido 15 septiembre 2025.

Aceptado 24 noviembre 2025.

Publicado 01 enero 2026.



Foto: La depresión (Martha Elena Martínez Ramos)

Resumen

La depresión en estudiantes universitarios constituye un problema creciente y multifactorial que afecta emociones, cogniciones, rendimiento académico y funcionamiento social. Suele manifestarse entre los 17 y 25 años, etapa marcada por cambios significativos y vulnerabilidad emocional. Entre sus síntomas principales, descritos por el DSM-5-TR, se incluyen irritabilidad, apatía, alteraciones del sueño y la alimentación, así como dificultades para concentrarse y tomar decisiones.

Factores como presión académica, problemas económicos, desarraigo familiar, incertidumbre vocacional y el impacto de las redes sociales aumentan el riesgo de desarrollar este trastorno. El presente artículo analiza las características clínicas de la depresión en universitarios, describe los factores que la precipitan y propone estrategias de identificación y manejo. Se concluye que la respuesta ante esta problemática debe ser multidisciplinaria, integrando psicoterapia, apoyo psiquiátrico, tutoría académica y prácticas de autocuidado.

Palabras clave: Depresión, estudiantes universitarios, manejo de la depresión, intervención multidisciplinaria.

Más allá de lo que se ve: Depresión en la etapa universitaria.

La etapa universitaria, más allá de representar un periodo de desarrollo académico, puede transformarse en un contexto propicio para la aparición de la depresión en jóvenes de entre 17 y 25 años. Según el DSM-5 TR (2025), el trastorno depresivo mayor se diagnostica cuando una persona experimenta al menos cinco de nueve síntomas, incluyendo estado de ánimo deprimido o pérdida de interés/placer, durante al menos dos semanas, los cuales causan malestar significativo y no se explican por otras condiciones o sustancias. Por su parte de acuerdo al CIE-11 (2022) Se caracteriza por un episodio de estado de ánimo deprimido o anhedonia

(pérdida de interés o placer) que puede presentarse de manera recurrente o como un único episodio, e incluye especificaciones sobre la gravedad, la recurrencia y la presencia de síntomas psicóticos, melancólicos o de tipo estacional. La importancia de este artículo se centra en la frecuencia de la experiencia depresiva que viven los jóvenes universitarios y sus cualidades multifactoriales de tipo interno y externo y la importancia de la detección oportuna e intervención de tipo multidisciplinaria más allá del solo conocimiento clínico.

Son varios los factores que influyen en este trastorno. El paso reciente de la adolescencia a la adultez, que los predispone de manera positiva o negativa a la experiencia de la adultez emergente. Sumado a la presión por el rendimiento académico, las exigencias familiares y sociales, así como las limitaciones económicas, pueden ser detonantes o elementos que intensifican el malestar emocional en los universitarios. A esto se suma el impacto de las redes sociales y el entorno digital, que a menudo proyectan una imagen irreal que puede aumentar la sensación de insuficiencia y ansiedad (Reyes-Jara, C. 2024).

El impacto del rechazo y la aprobación externa en la autoestima estudiantil

Lo que observamos en el comportamiento de una persona representa solo una pequeña parte de lo

que implica la depresión. Hay quienes son extremadamente sensibles al rechazo o al fracaso, llegando a sentirse devastados ante cualquier crítica o señal de desaprobación. Estas personas suelen depender de la aprobación externa para sentirse valiosas. Al comenzar la etapa universitaria, es común enfrentarse a una serie de transformaciones emocionales y desafíos que ponen a prueba las estrategias previas de afrontamiento y adaptación (Vargas Granda, 2021), obligando a redefinir el sentido de esta nueva fase de vida y marcar nuevas estrategias de vida como sugiere Yapko (2025). Renovarse y probar habilidades sociales nuevas que fortalezcan la autoestima y mejoren su vida universitaria.

Cuando estudiar se vuelve difícil: efectos de la depresión en la concentración

El ingreso a la universidad representa por sí solo un reto importante ya que, a diferencia de otras etapas, los estudiantes universitarios atraviesan simultáneamente cambios identitarios, académicos y sociales que aumentan la vulnerabilidad emocional. La presión por definir su futuro, la autonomía reciente y el alejamiento del hogar pueden intensificar los síntomas depresivos, haciendo esta etapa particularmente sensible al desarrollo de trastornos del estado de ánimo. Esta etapa puede volverse aún más difícil para aquellos jóvenes que atraviesan dificultades para pensar con claridad, tomar decisiones o recordar situaciones cotidianas síntomas de los episodios depresivos.

La depresión afecta la concentración y distorsiona la

percepción de la realidad (Hernández-Artiaga. Et al 20249). Si a esta situación se suman las exigencias académicas, las expectativas familiares y sociales, patrones insuficientes para resolver los conflictos o situaciones, la vida universitaria puede convertirse en una carga emocional difícil de sobrellevar. En la labor académica se ha observado que los alumnos experimentan una sensación constante de vacío y desesperanza, una percepción del mundo sin sentido y al permitir que se expresen se puede observar que exhiben datos de depresión.

En ese estado emocional, pueden surgir pensamientos recurrentes relacionados con la muerte o el suicidio. No necesariamente porque deseen morir, sino porque no encuentran otra forma de aliviar su sufrimiento (Umar, H. et al. 2025).

Cuando el desánimo se convierte en síntoma: indicadores en el entorno universitario

De acuerdo con el *DSM-5-TTR* (American Psychiatric Association, 2025), se deben cumplir ciertos criterios, como cambios significativos en el peso o apetito, insomnio o hipersomnia, fatiga, sentimientos de inutilidad o culpa, dificultad para concentrarse y, en casos graves, pensamientos recurrentes sobre la muerte; que pueden manifestarse o interpretarse como actitudes de desánimo, poco interés, y propiciar bajo rendimiento académico, problemas de socialización, llegan tarde a sus clases,

retraídos, e incumplimiento en los deberes académicos.

La OMS (2025) describe como factores predisponentes de la depresión incluyen predisposición genética, eventos estresantes de la vida, como pérdidas y aislamiento, y ciertas condiciones médicas, como enfermedades crónicas o efectos secundarios de medicamentos.

Otros factores de riesgo son el consumo de alcohol, el bajo nivel socioeconómico, la inactividad física y rasgos de personalidad como el perfeccionismo o la inseguridad. Las causas precipitantes pueden ser tan amplias como la cada sujeto y los recursos para afrontar la vida. Además, la tecnología y redes sociales afectan su percepción de la realidad, planteándoles imágenes superficiales y fantasiosos como metas fáciles a alcanzar o ideales para sentirse bien, llámese economía, belleza, estatus, etc. (Reyes-Jara 2024).

Un abordaje multidisciplinario: psicoterapia, psiquiatría y acompañamiento académico

El manejo de la depresión debe ser multidisciplinario, psicológico, psiquiátrico, pedagógico. De tal manera que se pueda resolver desde todas las aristas posibles. Recordando que la presencia o no de tratamiento médico solo implica una parte de la solución.

La psicoterapia es indispensable para mejorar, resolver y adquirir las habilidades socioemocionales necesarias para afrontar la vida día a día. Las universidades también tienen

un papel preponderante y ético en la formación de proyector de salud mental para estudiantes, profesores, y administrativos recordando que, al ser una sociedad sinérgica, recibimos influencia y proporcionamos energía.

No rendirse: reconocer, atender y acompañar la depresión

Después de lo anterior la sugerencia es la capacitación constante del manejo de las crisis en el alumnado, los maestros, alumnos y administrativos deben recibir capacitación. Elaborar programas de salud mental integral y de concientización son necesarios para mejorar la calidad universitaria.

Aprender a enfrentar la depresión sin rendirse implica primero reconocer que se está atravesando esta condición. Es fundamental informarse sobre las opciones de tratamiento dentro de la comunidad universitaria y buscar ayuda profesional si los síntomas persisten por más de dos semanas (Aparicio-Castro et al., 2024).

El manejo debe ser multidisciplinario e incluir psicoterapia, medicación y tutoría académica. El autocuidado, una alimentación saludable, establecer límites, espiritualidad y ejercicio físico, contribuye al bienestar integral del estudiante.

Referencias

American Psychiatric Association. (2025). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (7ª ed.).

https://www.bidi.unam.mx/pdfs/3_Normas-APA-7-ed-2019-11-6.pdf

Aparicio-Castro, E., Candelieri-Merlicco, A., Santa, C. M., Villaverde-González, R. (2024). Utilidad de la escala de depresión de Beck para el diagnóstico de los trastornos depresivos en la esclerosis múltiple. *Revista de Neurología*, 78(11), 317–322. <https://doi.org/10.33588/rn.7811.2024092>

Hernández -Artiaga, Lorena Gabriela y Sánchez Limón, Mónica Lorena. (2024) Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE. Rev. Iberoam. Investig. Desarro. Educ* [online]. 2024, vol.15, n.2 citado 2025-10-11], e787. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/sciel o.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672024000200787&lng=es&nr m=iso>. E pub 11-Abr-2025. ISSN 2007-7467. <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>.

Quiceno-Manosalva, M., Mendoza-Rincón, B., Lara-Posada, E. (2020) Sentido de vida y recursos psicológicos en estudiantes universitarios para el diseño de un programa psicoeducativo en la prevención de la depresión y suicidio. *Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica*. <https://bonga.unisimon.edu.co/i>

- tems/5550e0c5-380e-44d6-b990-940f45ab2bce
- Reyes, C (2024) [Redes sociales y su relación con la depresión e ideación suicida en adolescentes](https://ru.dgb.unam.mx/server/api/core/bitstreams/913ec6b1-c440-4fbc-a03f-300f08363bdc/content) Red UNAM <https://ru.dgb.unam.mx/server/api/core/bitstreams/913ec6b1-c440-4fbc-a03f-300f08363bdc/content>
- Umar, H., Abdul-Raheem, M., Braimah, M. (2025) Comprender la carga de la depresión, la ansiedad y el estrés entre los estudiantes universitarios de primer año. Pub-Med Central. ID de producto: PMC12220226 ID de producto: [40598169](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40598169/)
- Vargas Granda, S. M. (2021). Factores que inciden en la depresión en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Conrado*, 17(82), 387–394. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000500387
- Yapko, M. (2024) Para Romper Los Patrones de la Depresión: Renueva Tus Hábitos Emocionales Y Recupera Tu Vida. Pax. Mexico.