

**Título:** PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ALTO RIESGO

**Nombre:** Blanco Seoane, Vanessa

**Universidad:** Universidad de Santiago de Compostela

**Departamento:** Psicología clínica y psicobiología

**Fecha de lectura:** 21/07/2011

**Programa de doctorado:** 2127-01-1 PSICOLOGÍA CLÍNICA E PSICOBIOLOGÍA

**Dirección:**

> **Director:** FERNANDO LINO VÁZQUEZ GONZÁLEZ

> **Director:** ÁNGELA JUANA TORRES IGLESIAS

**Tribunal:**

> **presidente:** MIGUEL ÁNGEL SIMON LOPEZ

> **secretario:** OLGA DIAZ FERNANDEZ

> **vocal:** ALFREDO CAMPOS GARCÍA

> **vocal:** Ana María Bueno Palomino

> **vocal:** JOAQUÍN DOSIL DÍAZ

**Descriptor:**

> PSICOLOGIA CLINICA

**El fichero de tesis** ya ha sido incorporado al sistema

**Localización:** BIBLIOTECA XERAL USC

**Resumen:** INTRODUCCIÓN. La depresión es un trastorno con elevada prevalencia, e importantísimos costes a nivel personal, familiar y social entre los universitarios. Frente al énfasis en las estrategias de tratamiento de la depresión, se plantea la necesidad de desarrollar programas de prevención eficaces dirigidos a esta población. Aunque existen algunos programas de prevención de la depresión cognitivo-conductuales que han demostrado su eficacia en trabajos previos, su administración requiere un entrenamiento intensivo y profesionales especializados en salud mental. Existen otras estrategias más sencillas, como la relajación, para las que hay alguna evidencia de su eficacia en el manejo de la depresión clínica, pero no han sido investigadas en relación con la prevención de la depresión. Este estudio fue diseñado para comparar los resultados de un programa cognitivo-conductual y la relajación en la prevención de la depresión en universitarios.

**MÉTODO.** Se reclutaron 133 estudiantes universitarios (media de edad de 23.3 años; 82.0% mujeres) con síntomas depresivos subclínicos. Los participantes se asignaron aleatoriamente al grupo Curso de Prevención de la Depresión (CPD), en el que se aplicaron técnicas cognitivo-conductuales, y al grupo Entrenamiento en Relajación (ER), en el que se aplicaron técnicas de relajación. Ambos programas consistieron en 8 sesiones grupales, una por semana, de aproximadamente 120 minutos de duración. Los participantes fueron evaluados

por evaluadores independientes en el postratamiento, y en los seguimientos a los 3 y a los 6 meses.

**RESULTADOS.** En el postratamiento y en los seguimientos respecto al pretratamiento, los participantes del CPD y del ER mostraron una reducción significativa de los síntomas depresivos y de ansiedad y de las creencias irracionales, una incidencia baja de nuevos casos de depresión, y un incremento significativo en autoestima y actividades agradables. En el postratamiento comparado con el ER, el CPD mostró menos síntomas depresivos, menos creencias irracionales y menor incidencia de depresión; las puntuaciones en esas variables de los dos grupos se igualaron en los seguimientos. Para ambos programas se encontraron una aceptabilidad y satisfacción elevadas. Los resultados de los análisis de las relaciones entre variables revelaron para el CPD correlaciones significativas positivas entre síntomas de depresión, síntomas de ansiedad y creencias irracionales, y negativas con las actividades agradables; en el ER hubo una correlación positiva significativa entre los síntomas de depresión y ansiedad y con la autoestima. Las intervenciones consiguieron mejores resultados en el postratamiento y en los seguimientos con aquellos participantes sin historia previa de depresión, con puntuaciones pretratamiento de síntomas depresivos y de ansiedad más bajas, y edad menor de 21 años.

**CONCLUSIONES.** El CPD y el ER fueron eficaces para reducir los síntomas depresivos y el riesgo de desarrollar depresión, así como para mejorar otras áreas de los sujetos. Además, es el primer estudio que muestra como una estrategia sencilla como la relajación logra resultados similares a un programa más complejo de prevención con un importante apoyo empírico en personas con síntomas depresivos subclínicos. Es necesaria más investigación que replique estos hallazgos, y evalúe la relajación como estrategia de prevención indicada de la depresión en otras poblaciones.