

## Prevención de la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios

### Resumen

El objetivo de la investigación fue evaluar el impacto del programa de prevención para la depresión y la ansiedad a través del desarrollo del pensamiento crítico y estrategias en solución de problemas en estudiantes universitarios de primeros semestres. Método: se utilizó un diseño cuasi-experimental, evaluación pre-test y post-test, y grupo control. Participaron 60 estudiantes de dos universidades de Colombia que cursaban su primer año de formación (25% hombre y 75% mujeres), edad promedio 18.5 años; grupo experimental n=31, grupo control n=29. El programa tuvo una duración de 10 sesiones. Los instrumentos utilizados fueron el CES-D (Rodloff y Locke, 1986), SCL-90 (Derogatis, 2002), el cuestionario de Acontecimientos estresantes (Connor-Smith y Calvete, 2004), ATQ (Kendall, Howard y Hays, 1989), ASSQ (Kendall y Hollon, 1989). Resultados: se identificaron cambios significativos en los indicadores clínicos de depresión, ansiedad, pensamientos negativos y valoración de acontecimientos vitales en el grupo experimental. Conclusiones: el programa de prevención de la depresión y la ansiedad a través del modelo del desarrollo del pensamiento crítico y el diálogo socrático, es efectivo en jóvenes universitarios del primer año de formación, en la medida que disminuye significativamente los indicadores de depresión y ansiedad, los pensamientos negativos y la valoración de los acontecimientos vitales.

*Palabras-clave:* Prevención; Depresión; Ansiedad; Pensamiento crítico; Diálogo socrático.