

La depresión en jóvenes: una crisis silenciosa que exige acción inmediata

Nathaly Cárdenas
14/01/2026

Categorías:
Alumnos, Futuros alumnos, Misiones Universitarias

En el marco del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, Ecuador se suma a una reflexión impostergable sobre uno de los desafíos de salud mental más críticos del siglo XXI. **La depresión, un trastorno del estado de ánimo de origen multifactorial**, impacta profundamente la funcionalidad y la calidad de vida de millones de personas. Esta **realidad es especialmente sensible en las poblaciones jóvenes**, donde convergen el estrés académico, las exigencias sociales y las transiciones vitales propias de la etapa universitaria.

Ante este panorama, la Universidad Técnica Particular de Loja (**UTPL**) ha consolidado un ecosistema integral de salud mental que articula la prevención, la promoción y la atención psicológica. A través de su **Servicio de Orientación Psicológica y su Programa de Promoción de la Salud Mental**, la institución brindó atención directa a 450 miembros de su comunidad y alcanzó la participación de 1.859 personas en sus diversas acciones durante el último período. Con ello fortalece una cultura institucional basada en el cuidado mutuo y la escucha activa.

Francisco Vivanco Ríos [1], coordinador del Área de Sicoética de la Unidad de Bienestar Universitario de la Dirección General de Misiones Universitarias de la UTPL, enfatiza que **la depresión no solo altera el estado de ánimo, sino que también afecta la energía, el sueño, la motivación y la capacidad de afrontar los desafíos cotidianos**. “Este trastorno es un fenómeno biopsicosocial: tiene raíces emocionales, biológicas y sociales que pueden derivar en una discapacidad transitoria, impidiendo que la persona se desenvuelva de manera funcional en su entorno”.

Esta problemática adquiere matices específicos en el entorno universitario. “Los estudiantes enfrentan una etapa de altísima exigencia. El estrés, la falta de organización, los hábitos poco saludables e incluso el consumo de sustancias están directamente correlacionados con la aparición de síntomas depresivos”, señala Vivanco, subrayando la urgencia de contar con sistemas de acompañamiento cercanos y oportunos.

Como respuesta estratégica, nace el **proyecto No Estás Solo** [2], una iniciativa emblemática de la UTPL diseñada para fortalecer la cultura de acompañamiento. Este programa, que busca formar a voluntarios en habilidades de acompañamiento y autocuidado, recibió 393

solicitudes de asistencia y contó con 159 voluntarios capacitados. Ellos brindaron espacios de escucha confidencial y contención emocional, actuando como un primer puente para canalizar casos hacia una atención psicológica especializada.

A este esfuerzo se suman 11 talleres enfocados en la gestión del estrés, la regulación emocional y el autocuidado integral, además de campañas masivas que incluyeron ferias informativas y espacios de “descarga emocional”, logrando convocar a más de 850 personas en actividades colectivas de bienestar.



Toda la información compartida durante el acompañamiento es confidencial. Los voluntarios están capacitados para manejar tu información de manera discreta y profesional.

Toda **esta red de apoyo se coordina desde** la Dirección General de Misiones Universitarias, a través de la **Unidad de Bienestar Universitario y en articulación con la Dirección de Recursos Humanos**. El enfoque es integral: **reúne el cuidado físico, psicológico y espiritual, entendiendo este último como la búsqueda esencial de sentido y propósito dentro de la vida universitaria**.

En este Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, la UTPL reafirma un mensaje profundamente humano: **nadie tiene que enfrentar esta condición en soledad. A través de sus programas y servicios, la universidad consolida una comunidad que sabe cuidar y dejarse cuidar, promoviendo una cultura de acompañamiento y apoyo que trasciende las aulas para proyectarse hacia la sociedad**.

Decide ser más

Promovemos un cuidado integral de la persona y potenciamos todo aquello que es inherente a su ser como hijo de Dios. Nuestros espacios e iniciativas aseguran una experiencia integral y fortalecen los más altos valores mediante actividades religiosas, humanistas, recreativas, deportivas y culturales. Estas actividades cumplen un papel esencial al complementar tu formación, creando los cauces necesarios para tu desarrollo integral y prepararte para ofrecer lo mejor de ti a los demás:

misiones.utpl.edu.ec/smu [3]

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/la-depresion-en-jovenes-una-crisis-silenciosa-que-exige-accion-inmediata>

Links

- [1] <https://data.utpl.edu.ec/resource/73155f62-1b41-0473-6121-2070a97fdb39>
- [2] <http://noestassolo.utpl.edu.ec>
- [3] <http://misiones.utpl.edu.ec/smu>