

DEPRESIÓN



Grupo
7

Isabu Regalado

Gabriela Ríos

Viviana Valdivieso

Luz Quichiz

Pedro Reyes

ÍNDICE

1.-Definición

2.-¿Cómo identificarlo?

3.-Tipos de depresión

4.-Causas de la depresión

5.-Soluciones



1

La depresión es una enfermedad que le puede afectar a cualquier ser humano en cualquier etapa de su vida.

La depresión tiende a asociarse con un sentimiento de tristeza o vacío; sin embargo, que una persona muestre tristeza no necesariamente es síntoma de depresión.

2



3

Se caracteriza por los cambios del estado de ánimo, de comportamiento o de la forma de pensar. Esta última puede perjudicar a las funciones mentales y físicas de quien la padece.

¿Qué es la depresión?





¡EMPLEO!



¡HORARIOS!



¡TAREAS!

¡FINALES!



¡TRABAJOS!



SÍNTOMAS de la DEPRESIÓN en UNIVERSITARIOS



2

Sin embargo, la diferencia principal de ambas es que los síntomas de la depresión perduran a través del tiempo y, a la par, llegan a volverse más graves pudiendo causar malestares notables, deterioro social, laboral, académico o en otros aspectos de la vida del universitario.

1
Determinar si un joven universitario sufre de depresión a través de síntomas es muy complejo. Normalmente se suele confundir una posible depresión con estados de tristeza.



¡IMPORTANTE!

Además de la tristeza, también se le suele confundir con **casos de estrés Pasajero o ansiedad.**

Debido a esto, los estudiantes necesitan **de intervención profesional** (psicólogos o psiquiatras) para un diagnóstico mucho más claro en caso de presentar los síntomas que se presentan a continuación.





1 Disminución en el rendimiento académico

2 Falta de motivación, desgano o tristeza



3 Alteración o trastorno del sueño (duerme en exceso o no duerme)



4 Cambios en los hábitos alimenticios (come todo lo que ve o pierde el apetito)



5

Baja autoestima y sentimiento de minusvalía



7

Irritabilidad



8

Dificultad para lograr concentrarse

6

Sentimientos de coraje, culpa, desesperación, inutilidad, impotencia





10
Aislamiento social (se aleja de los amigos y prefiere estar solo/a)

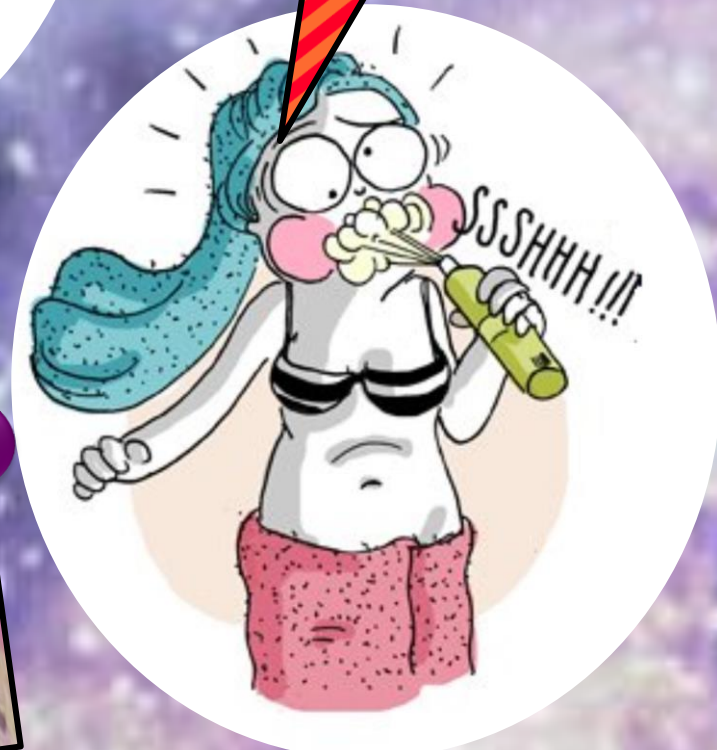


12
Conductas dirigidas a lastimarse a sí mismo

9
Pensamientos constantes acerca de la muerte



11
Falta de energía y cansancio permanente



13

Cambios de peso
(disminución o aumento,
debido a los cambios de
alimentación)



14

Agitación



NOTA

Estos síntomas pueden
variar según el nivel de
gravedad en función a los
distintos tipos de depresión
que existen.



¿Me estoy volviendo loca o tengo una enfermedad física grave?

¿Por qué las mujeres somos más propensas de sufrir depresión?

¿Cuáles son los tipos de depresión más comunes en los jóvenes?

!!¿DEPRESIVO MAYOR?!!

!!¿DEPRESIÓN REACTIVA?!!

!!¿DEPRESIÓN ATÍPICA?!!

!!¿DEPRESIÓN BIOLÓGICA?!!

!!¿DESORDEN AFECTIVO EMOCIONAL?!!

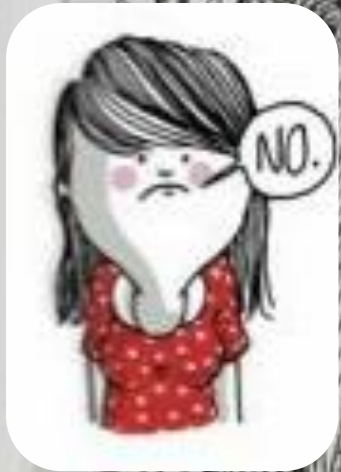
!!¿DEPRESIÓN PSICOTICA?!!

!!¿TRASTORNO DISFÓRICO PREMENSTRUAL?!!



TIPOS DE DEPRESIÓN

Conceptos:



1 La depresión se presenta en diferentes modalidades y se clasifican en función de sus síntomas, su intensidad, persistencia y la aparición de las causas por las que se presentan estas.

2 IMPORTANTE:
Los jóvenes y , principalmente, las mujeres después de la pubertad, son los más propensos a tener depresión.

5 Según Bradshaw, la depresión puede ser muy peligroso durante el periodo de la adolescencia ya que está ligada a el suicidio, la tercera causa de la muerte entre los jóvenes.

3 "Las mujeres después de la pubertad son más propensas a la depresión. Esto es precisamente por los cambios hormonales que en ellas ocurren".
(BRADSHAW 2002)

¿Por qué los jóvenes somos más propensos a la depresión?

4 La depresión en los jóvenes es muy común, ya que son quienes enfrentan nuevos retos en sus vidas y quizás en ese periodo ellos no pueden asumir esa responsabilidad. Por ello, para lidiar con ese problema recurren al suicidio, al alcohol, las drogas o tienden a fugarse de casa. (BRADSHAW:2002)

6 Según los estudios realizados se estima que en la actualidad el trastorno depresivo mayor, la distimia, la depresión del éxito y el transtorno bipolar son los cuatro tipos más comunes en la depresión entre los jóvenes..

¿DEPRESION ATIPICA?

- Las personas que sufren este tipo de depresión comen y duermen en exceso, y además tienen un sentido general de pesadez, y siente un sentimiento fuerte de rechazo.

¿TRASTORNO DISFÓRICO PREMENSTRUAL?

- Este tipo de enfermedad afecta a un gran porcentaje de mujeres. Las perjudicadas por este desorden sufren tensión, irritabilidad y tristeza. Los síntomas suelen aparecer una semana antes del ciclo menstrual.

¿DEPRESIÓN BIOLÓGICA?

- Este tipo de depresión se presenta como respuesta a una situación física que se produce dentro del organismo. Con frecuencia deja perpleja a la persona afectada

¿DESORDEN AFECTIVO EMOCIONAL (D.A.E)?

- Este tipo de depresión ocurre durante los meses de otoño o de invierno y suele desaparecer durante el periodo de primavera y verano. Esto no es normal, ya que persiste por mucho tiempo. Esta depresión provoca apetito, fatiga, etc

¿DEPRESIÓN REACTIVA?

- Esta depresión se da, ya que el individuo exagera el dolor del acontecimiento trágico al que se ve expuesto. Según Mendels, esto surge en experiencias de stress se da en duraciones variables. Generalmente se caracteriza por la ansiedad persistente, fobias e hipervigilancia.

¿DEPRESIÓN PSICOTICA?

- Esto se manifiesta como una depresiva grave acompañada por formas de psicosis, como por ejemplo, ruptura con la realidad, alucinaciones, y delirios.



Depresivo Mayor:

a veces denominada como depresión doble

Este tipo de depresión es considerado por la Organización Mundial de la Salud como el más común, ya que se estima que 340 millones de personas en todo el mundo lo sufren, principalmente, las mujeres.

1



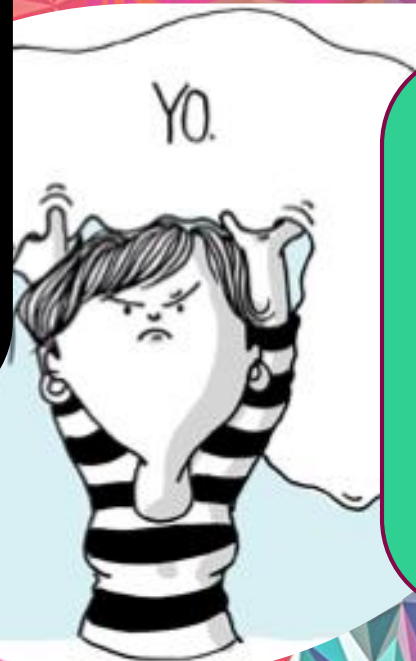
La persona que padece este tipo de depresión se muestra irritable, triste, insomne, y experimenta una disminución de su capacidad intelectual. Es normal que estas personas se sientan inútiles, sin valor y que sus pensamientos recurran al suicidio.

2



3

La depresión mayor se manifiesta por diversos síntomas que afectan a la vida corriente del individuo. Este experimenta dificultades que interfieren con la capacidad para **TRABAJAR, DORMIR, ESTUDIAR, COMER,** y **DISFRUTAR DE LAS ACTIVIDADES** que antes le resultaban placenteras.





Este tipo de depresión se caracteriza por la falta de estima y son muy comunes, mayormente en los jóvenes. Su origen suele estar asociado a causas sociales, como por ejemplo, una familia disfuncional.

1

Se suele confundir un estado de distimia con el estrés o cansancio. Los efectos de este tipo de depresión impiden un normal desarrollo de los hábitos más comunes.

2

La distimia es la más crónica pero la menos severa forma de depresión. Las personas que sufren de distimia pueden tener los síntomas hasta por 2 años.

3

Según Pablo García, la persona que la padece mayormente recurre al alcohol y las drogas. Además, estas personas presentan sentimientos de incapacidad, pesimismo, cansancio injustificado, trastornos de la memoria, deterioro en el funcionamiento social y vocacional, desesperanza, alteraciones de sueño y apetito, y dificultad para concentrarse.

4

Las mujeres pueden ser más susceptibles a la depresión doble.

Distimia

Trastorno Bipolar



(SON MUY COMUNES
EN LOS JÓVENES)

Los altibajos que tienen estas personas afectan a sus pensamientos, sentimientos, su salud física, comportamiento, y el funcionamiento.

Este tipo de depresión se caracteriza por cambios de ánimo que van desde estados de ánimo muy elevado (manía) a estados de ánimo muy bajo (depresión). El cambio puede ser brusco.

Durante el episodio eufórico, la persona se sentirá lleno de energía; en cambio, en la fase depresiva se sentirá agotado, inapetente y melancólico.

Es posible que la persona que tenga este tipo de depresión se vea involucrada en problemas económicos, personales, entre otros. La persona debe controlar su depresión, puesto a que luego no podrá manejar la situación en la que se encuentra en esos momentos.

DEPRESIÓN DEL ÉXITO



Según Mendels, este tipo de depresión se da en personas que han dedicado gran tiempo ha alcanzar una meta que se propusieron y al no obtener su cometido, se deprimen.

Mendels en su obra "La depresión" menciona a tres tipos de categoría que le dan origen a este tipo de depresión.

Una persona puede sentir temor a asumir una responsabilidad que antes no se le halla asignado , y por ende, suelen deprimirse

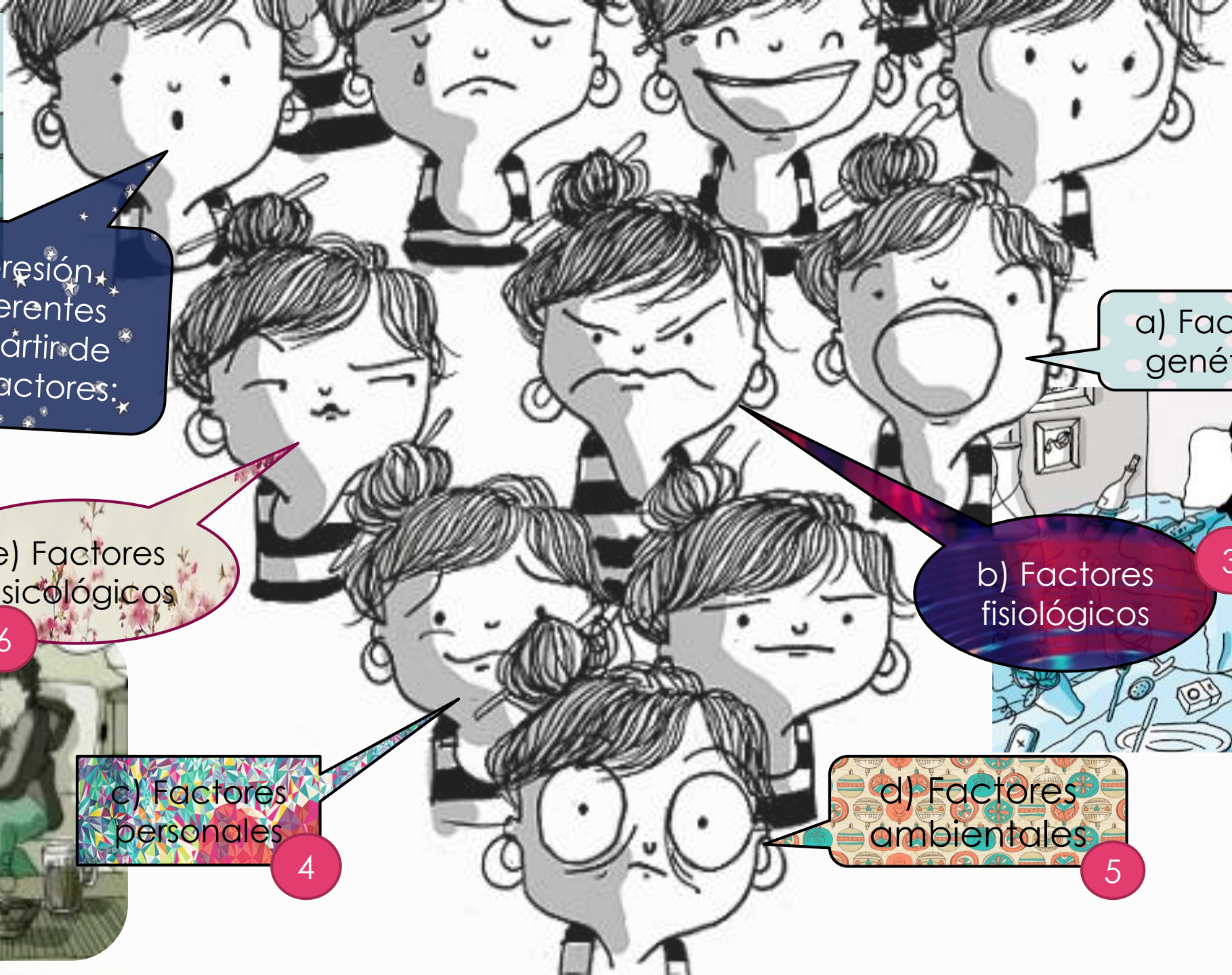
Las personas que son frecuentes en este tipo de depresión son los considerados "dependientes". Al tener éxito y autoridad, ya no pueden seguir siendo dependientes; por ello, se deprimen.

También estas personas suelen deprimirse por haber alcanzado la meta que deseaban. Esto es conocido para Nietzsche como "la melancolía del todo alcanzado".



1

En la depresión existen diferentes causas a partir de diferentes factores:



2

a) Factores genéticos

3

b) Factores fisiológicos



e) Factores psicológicos

6



c) Factores personales

4

d) Factores ambientales

5



1 a) Factores genéticos: la presencia de antecedentes de depresión dentro del entorno familiar aumenta entre un 25% a un 30% la posibilidad de ser experimentada por un individuo.

2 b) Factores fisiológicos: aparece la depresión debido a un descenso de niveles de serotonina a nivel de las uniones neuronales. Además existe un grupo de enfermedades estrechamente ligadas a la depresión como la migraña, diabetes, hipertiroidismo, etc.

3 c) Factores personales: hay un mayor porcentaje de mujeres que sufren de depresión frente al porcentaje de hombres. Además, la edad juega un rol importante dentro de este trastorno afectivo que suele estar comprendido entre los 35 y los 45 años. El embarazo y el postparto son etapas vitales de la mujer con un con un mayor riesgo de aparición de depresión debido a las alteraciones hormonales sufridas.

d) Factores ambientales: Se consideran factores potenciadores de la aparición de este trastorno todos aquellos que son negativos para el sujeto (estrés, ansiedad, incapacidad de encauzar los problemas) en cualquiera de sus ámbitos personales (laboral, familiar), en especial si el sujeto se encuentra además en una situación de dependencia o consumo habitual de alcohol, tabaco, drogas, etcétera.

5



e) Factores psicológicos: Se consideran factores potenciadores de la aparición de este trastorno todos aquellos que son negativos para el sujeto (estrés, ansiedad, incapacidad de encauzar los problemas...) en cualquiera de sus ámbitos personales (laboral, familiar...), en especial si el sujeto se encuentra además en una situación de dependencia o consumo habitual de alcohol, tabaco, drogas, etcétera

6



SOLUCIONES:

1

antidepresivos

2

Ejercicio físico

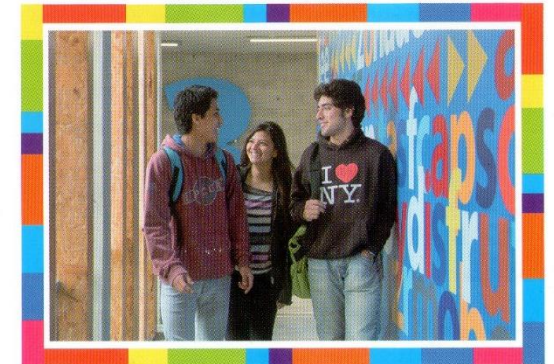
3

Autoayuda
guiada

4

Terapias
psicológicas

OFICINA DE SERVICIO DE
ORIENTACIÓN AL ESTUDIANTE



Servicio Psicopedagógico

DIRECCIÓN DE
ASUNTOS
ESTUDIANTILES



PUCP

Antidepresivos

1 Estos **medicamentos** influyen en el equilibrio de los mensajeros químicos del cerebro. El tipo de antidepresivos dependerán de las circunstancias individuales de la enfermedad y de los deseos personales del afectado. Además, suelen provocar efectos secundarios intensos. No olvidar que estos medicamentos deben ser recetados por un especialista.

(PORQUE AL FINAL PASA.)

Ejercicio Físico

2 Está demostrada la capacidad del ejercicio físico para mejorar el bienestar personal, tanto físico como psíquico.

Un programa de ejercicio de intensidad moderada, de 40-45 minutos, 2-3 veces a la semana, durante un periodo de 10 a 12 semanas, podría repercutir en una clara mejoría de la sintomatología depresiva.



Autoayuda guiada

Su objetivo es que los pacientes adquieran capacidades de autocontrol y manejo de la sintomatología de este trastorno.

Se emplean tanto soportes bibliográficos, como materiales digitales.

3

Terapias Psicológicas

Las terapias psicológicas más empleadas por su carácter específico son la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la psicoterapia interpersonal (TIP). La duración de la terapia variará en función del tipo de depresión diagnosticada, la situación personal del paciente y la evolución de este.

4



OFICINA DE SERVICIO DE ORIENTACIÓN AL ESTUDIANTE

¿Qué ofrecen?
Sesiones individuales con un psicólogo en las que podrás conversar acerca de las diferentes situaciones emocionales, sociales, académicas, entre otras, que te están generando malestar, con el fin de evaluar alternativas de solución.

¿Cómo puedes atenderte?
Solicitando una Primera entrevista vía internet al correo:
psicoped@pucp.edu.pe
mencionando en el asunto: "Quiero hablar con un psicólogo".

Informes:

<http://blog.pucp.edu.pe/blog/psicopedagogico>

¡Hey! Enviamos un mensaje a la OSOE para informarnos que medidas toma tu universidad frente a este problema, ¿quieres saber que nos respondió?



Para la población con este trastorno clínico, se recomienda atención psicológica y psiquiátrica, lo que puede no ser uniformizada ya que va a depender de las características de los estudiantes (intensidad de los síntomas, cronicidad, historicidad, riesgo, recursos, entre otros).

De este modo, para la atención psicológica, la universidad cuenta con la Oficina de Servicio de Orientación al Estudiante (OSOE), más conocida como Servicio Psicopedagógico, el cual tiene oficinas descentralizadas en EE.GG.LL., EE.GG.CC. (OIAA), Facultades de Derecho y Educación. El servicio psicopedagógico suele ser el primer lugar al que acuden los estudiantes con sintomatología depresiva.

Cuando ocurre ello y considerando la intensidad de los síntomas así como historicidad el/la psicólogo(a) puede realizar interconsulta médica con psiquiatría. Cabe mencionar que algunos alumnos acuden primero al psiquiatra y éste puede recomendarles iniciar tratamiento psicológico.

La universidad, en el Servicio de Salud, cuenta con la especialidad de psiquiatría. En ésta, el alumno es evaluado y, según el diagnóstico, se le recomienda un tratamiento específico. El estudiante, de este modo, puede seguir acudiendo a consulta psiquiátrica y también al servicio de atención psicológica.

Sin embargo, según las características del caso, en ocasiones se pueden realizar derivaciones externas, es decir, recomendarse que el estudiante continúe atención psicológica fuera del campus, esto considerando sus posibilidades económicas y de otros recursos.

BIBLIOGRAFÍAS USADAS:



- MENDELS, Joseph
1989 *La depresión*. Editorial HERDER. Cuarta edición. Barcelona.
- BRADSHAN, Jhon
2002 *Cómo detectar y vencer la depresión en jóvenes*. SELECTOR. México.
- GARCÍA MEDINA, Pablo
2012 *Ansiedad y depresión: investigación e intervención*. (Et al.). Granada: Comares.
- ARRIVILLAGA, Marcela
2003 *Caracterización de la depresión en los jóvenes universitarios*. Bogotá: Univ. Psychol., pp. 21-22
- VIDAL, Antonio
s/a *La depresión en estudiantes universitarios*. Carolina: Universidad de Puerto Rico en Carolina.
- Caricatura adaptada de Agustina Guerrero (Diario de una chica volátil)
- Caricatura adaptado de Pablo Stanley ("Yesterday")

Página Web usadas:

¿Quieres
informarte
más sobre la
depresión?,
PUEDES
VISITAR ESTAS
PÁGINAS...



- ▶ <http://www.webconsultas.com/depresion/causas-de-la-depresion-290>
- ▶ <http://www.onmeda.es/enfermedades/depresion-causas-factores-biologicos-1538-4.html>
- ▶ <http://www.depresion.psicomag.com/causas-de-depre.php>
- ▶ <http://www.uam.mx/lineauam/lineauam-dep.htm>

Si quieres informarte más sobre cómo tu universidad enfrenta la depresión puedes acceder a estas páginas:

<http://serviciodesalud.pucp.edu.pe/informacion/depresion/>

<https://www.facebook.com/pages/Servicio-Psicopedagogico-PUCP/366934020004958?ref=ts>

<http://blog.pucp.edu.pe/blog/psicopedagogico>



EL TAMAÑO SI IMPORTA
(SONRÍE, CUANTO MÁS GRANDE MEJOR!)

