



Pérdida de energía

Irritabilidad

Pensamientos suicidas

Pérdida o incremento de apetito

Desconcentración

Desgano

Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados

Insomnio o hipersomnias.

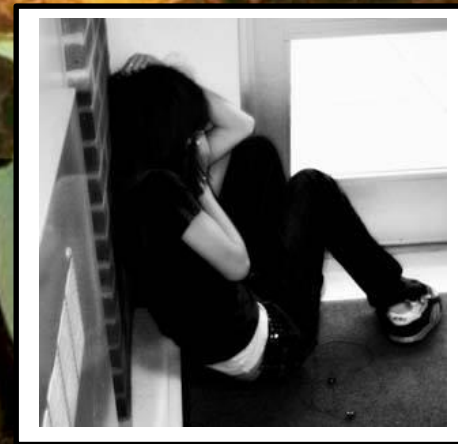
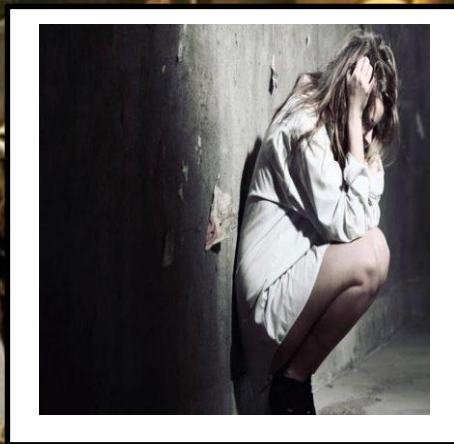
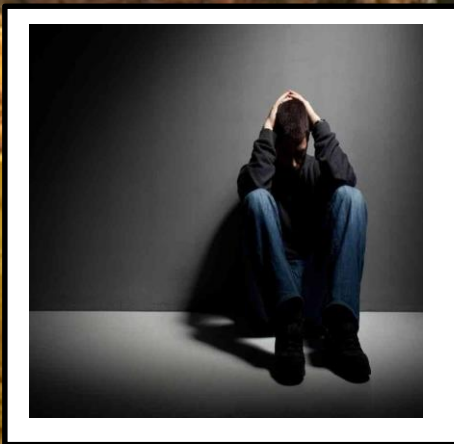
Bajo rendimiento académico o laboral

Aislamiento social

¿TE IDENTIFICAS CON ESTOS SÍNTOMAS?

ES PROBABLE QUE ESTÉS PADECIENDO
DEPRESIÓN

Cuando el estado de ánimo de un individuo en un determinado momento de su vida sufre sentimientos severos y prolongados de tristeza o síntomas relacionados que afectan a su capacidad para relacionarse con otros, trabajar o afrontar el día, la tristeza se convierte en una enfermedad, que se conoce como depresión.





Existen ciertas causas propias de la etapa universitaria:


Excesivas responsabilidades

Problemas familiares

Dificultades económicas

Problemas amorosos

Entre otros



Se debe
conversar con
un
especialista,
ya sea un
psicólogo o un
psiquiatra.

Esta enfermedad
posee varios
tratamientos
dependiendo de la
intensidad de la
misma

Se te indicará si
debes tomar
antidepresivos.

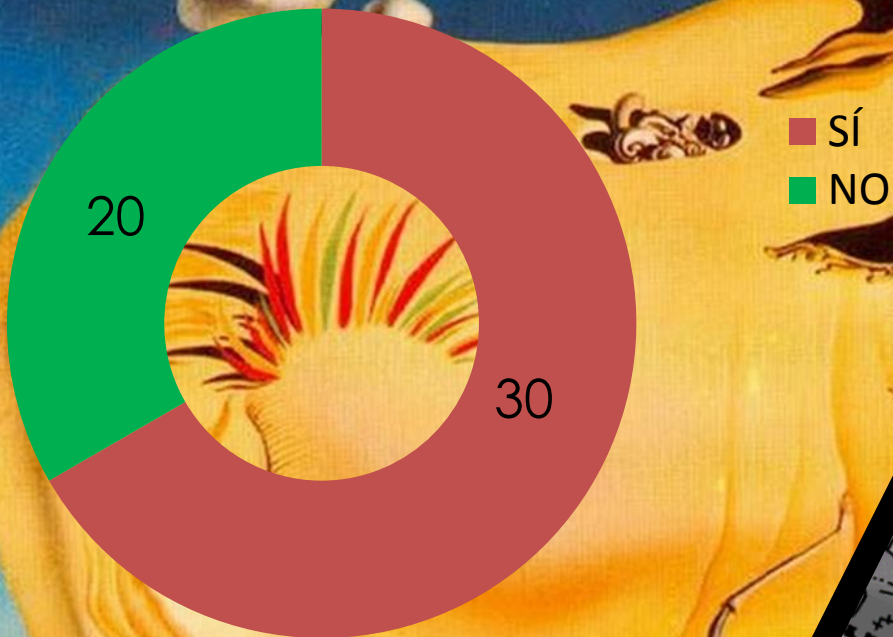
También es útil
obtener ayuda
familiar o social,
realizar actividades
físicas o asistir a
grupos de terapia



¿ CREES QUE LA
DEPRESIÓN ESTÁ
ENTRE LOS ESTUDIANTES
DE
LA UNIVERSIDAD?



¿HAS PASADO POR UN ESTADO DE DEPRESIÓN ÚLTIMAMENTE?

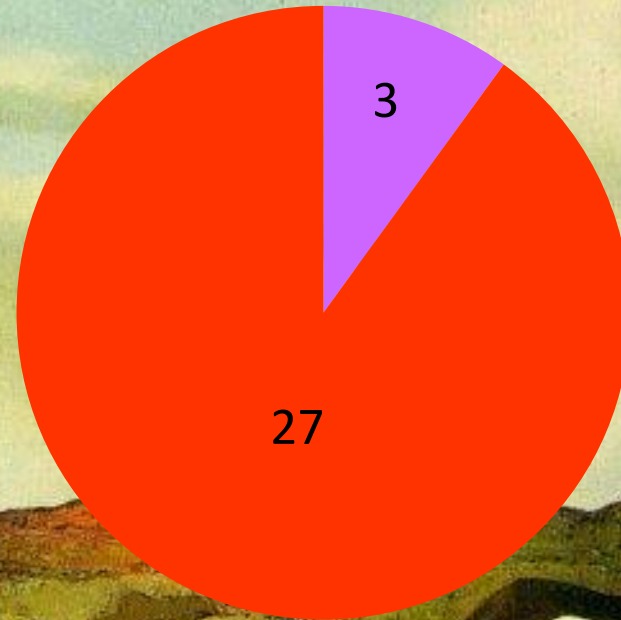


DE UNA MUESTRA DE 50 ALUMNOS DE EE.GG.II., LA MAYORÍA PADECE ESTE MAL



HUBO UNA MAYOR CANTIDAD DE ALUMNOS QUE PASARON POR DEPRESIÓN EN LOS ÚLTIMOS MESES.

¿BUSCASTE AYUDA DENTRO DE LA UNIVERSIDAD?



■ SÍ
■ NO

DE LOS QUE
CONTESTARON SÍ, SOLO
3 HAN BUSCADO AYUDA
DENTRO DE LA
UNIVERSIDAD



LOS 3 ESTUDIANTES QUE
BUSCARON AYUDA EN LA
UNIVERSIDAD, ASISTIERON
AL SERVICIO
PSICOPEDAGÓGICO DE
EE.GG.LL.



Bienestar Letras es una oficina
psicopedagógica la cual
interviene en los tanto en el
ámbito educacional como
emocional del estudiante.



Si necesitas ayuda,
escribe a
bienestarletras@pucep.edu.pe

PROCESO

- REALIZAMOS UNA ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DE EE.GG.LL. SOBRE LA DEPRESIÓN.
- NOS COMUNICAMOS CON LA OFICINA DEL SERVICIO PSICOPEDAGÓGICO.
- PREGUNTAMOS A DIFERENTES GRUPOS DE EE.GG.LL., POR EJEMPLO OPROSAC Y CENTRO FEDERADO SI ES QUE SE ENFOCABAN EN AYUDAR A LOS ESTUDIANTES CON ESTE PROBLEMA.



FUENTES

- <http://www.dmedicina.com/enfermedades/psiquiatricas/depresion-1>
- <http://facultad.pucp.edu.pe/generales-letras/servicio-psicopedagogico-de-eeggll/>

