



**Nombre de alumnos: Azucena Irene  
Gómez Sánchez**

**Nombre del profesor: Bayron Iram  
Cmposeco Martines**

**Nombre del trabajo: Ensayo  
“depresión”**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: teorías de la personalidad**

**Grado: 3 cuatrimestre**

**Grupo: A**

# DEPRESION

En este ensayo yo hablare sobre 2 puntos importantes que son:

4.1 Estrés y ansiedad.

4.2 Depresión.

Las cuales son muy importantes porque cada una de ellas es también cercano ala depresión.

La etapa adolescente es importante en cuanto se la considera una transición entre el mundo infantil y la madurez, además de ser un periodo decisivo para la salud y enfermedad mental. Trabajar en ello para lograr un bienestar en estos sujetos significa poder prevenir y ayudar a proyectar mejores perspectivas de futuro.

También es importante poder saber y trabajar la depresión en el adolescente para la prevención de futuros problemas mentales severos, que como es sabido suelen comenzar en la infancia y proseguir en la etapa adolescente crucificándose si no se encuentra ayuda.

¿Qué es depresión? Ocasionalmente, todos nos sentimos melancólicos o tristes, pero estos sentimientos, por lo general, son pasajeros y desaparecen en unos días. Cuando una persona tiene un trastorno depresivo, este interfiere con la vida diaria y el desempeño normal y causa dolor tanto para quien padece el trastorno como para quienes se preocupan por él o ella. La depresión es una enfermedad común pero grave y la mayor parte de quienes la padecen necesitan tratamiento para mejorar, porque los puede llevar ala muerte si no tratan a tiempo.

La mayor parte la depresión afecta mas a los adolescentes ya que ellos la mayor parte sufre de bullying, maltrato en la familia, acoso, violación, etc. Las personas con depresión no ocurren a un tratamiento, por lo general dicen que es solo para locos y otros, que tampoco es para tanto.

La depresión es alimentada debido a heridas no curadas –PENELOPE SWEET.

Yo estoy de acuerdo con lo que dice esa frase porque en eso se basa la depresión, va abriendo heridas y de ahí viene también la ansiedad y el estrés.

La depresión, la ansiedad y el estrés conforman una parte significativa del paisaje social a las puertas del siglo XXI. Nos sumergimos en la prisa, la competencia, la masificación, el desarraigo y el consumo.

La relación entre el estrés y la ansiedad: En la actualidad, casi todo cuanto nos rodea (trabajo, familia, circunstancias personales) genera grandes dosis de tensión, que producen en el individuo un estado de inquietud y malestar, que en muchos casos desencadena graves dolencias físicas.

¿Que es estrés? El concepto de estrés. El estrés es un proceso que se origina cuando las demandas ambientales superan la capacidad adaptativa de un organismo. Esto puede dar lugar a cambios biológicos y psicológicos, que a su vez pueden ser causantes de enfermedad.

El estrés suele tener como manifestación la ansiedad, en cuyo caso se trata de una respuesta emocional provocada por un agente desencadenante (denominado agente estresante) interno o externo.

Las causas que provocan el estrés no son siempre negativas, es decir, derivadas de situaciones de peligro, dolorosas o perjudiciales. Existen también situaciones que vivimos habitualmente, incluso situaciones más bien rutinarias, que pueden producirnos estrés sin ser necesariamente peligrosas. Ejemplos de ello son los atascos diarios que sufrimos, la música alta o los gritos los fines de semana debajo de nuestra casa.

También como las personas cuando ya andan en depresión y empiezan a tener estrés y ansiedad es cuando menos quieren ver a nadie les estresa ver a personas o que nos se apuren a algo o que ya saben que lo ara pero que ya no se lo repitan, así empieza todo.

La ansiedad, además de ser una respuesta emocional al estrés, puede ser una reacción emocional de alerta ante una amenaza que puede originarse sin agentes estresantes.

¿Que es ansiedad? La mayoría de las personas han experimentado ansiedad alguna vez. Lejos de ser algo completamente negativo, la ansiedad permite que el organismo se ponga en alerta y active todos sus mecanismos de defensa ante una situación determinada.

La ansiedad es una respuesta emocional, que variará según el estímulo que la produzca, y suele venir acompañada de sentimientos de inquietud, recelo, miedo y nerviosismo. Habitualmente está asociada a preocupaciones excesivas. Se puede considerar también como una expectación aprensiva.

Como podemos ver estos 2 puntos son muy importantes y mas cuando se unen a la depresión. Yo a mi vista le depresión es muy grave para mi porque no es fácil vivir con ella y mas cuando uno quiere salir adelante solo porque miedo a que diga la gente.

Biografía libro de-. Teorías de la personalidad

Pag. 141-148