

DEDICATORIAS

MARÍA GUADALUPE RAMIREZ BRIONES

A MI MAMÁ por su gran esfuerzo, empeño, dedicación e infinito amor que ha mostrado hacia a mí, por sus consejos, apoyo, paciencia y consuelo para no rendirme. Demostrándome el valor de la vida y por enseñarme valores que me han demostrado que con solo sacrificios se cosechan grandes logros, UNA MAMÁ ejemplar y única que me enseñó que no hay que rendirse y perseverar ante las adversidades que se nos presenta y dar todo de ti por tus seres más amados.

A MIS TIOS, Emilia y Fidelino por aceptarme tantos años en su casa, por la paciencia y cariño que me brindaron durante la estancia, desde el corazón muchas gracias.

A MI BUEN AMIGO Euler donde quieras que estés, te agradezco infinitamente por tus grandes consejos para poder seguir con la carrera, y la vida ya que si estuvieras aún aquí juntos con nos querida Roxana compartiríamos el logro de este proyecto.

A MI MEJOR AMIGO Sebastián por la gran amistad de todos estos años a pesar de la distancia y ayudarme a nunca a rendirme, te agradezco desde el corazón por siempre estar.

A MI COMPAÑERA DE TESIS Y MEJOR AMIGA Roxana por compartir este gran esfuerzo conmigo durante este proyecto y aceptarme como amiga y no dejarme sola durante el trascurso de la carrera, muchas gracias.

NAYELI ROXANA RAMIREZ CANO

Antes que nada gracias a Dios quien ha creído en mí en todo momento y me ha guiado a través de mi existencia y quien sobre todo ha estado conmigo fortaleciéndome en aquellos momentos de dificultad con la oportunidad de lograr grandes propósitos en mi vida.

A MI MADRE:

Estoy agradecida con una gran mujer que a través de su vida ha pasado por grandes dificultades y tener que enfrentar adversidades para llegar hasta donde hoy está, con su humildad, fortaleza, sabiduría que la ha convertido en una persona extraordinaria. Te agradezco absolutamente todo a ti madre NORBERTA CANO MALDONADO, principalmente por darme la vida, por tus esfuerzos y dedicaciones, por tu cariño y amor incondicional, ser mi pilar en cada sueño, proceso, éxito, logros de mi vida, por permitirme cumplir mi formación académica y no delimitarme ante nada ni por el hecho de ser mujer al contrario tu siempre has confiado en mí desde el corazón y has hecho de mi lo que soy como persona, y sin menos importante por inculcarme el ejemplo de valentía de no temerle a las adversidades.

A MI PAREJA:

Gracias a este largo proceso tuve la oportunidad de coincidir contigo EULER CRUZ y conocer el amor, con quien tuve la fortuna de compartir los mismos sueños y metas, fuiste todo mi reflejo en otra persona y gracias a ti por tus enseñanzas y sabios consejos no solo para mi desarrollo personal sino por ser mi felicidad en mi vida, por el cual te dedico este logro con todo el amor que un día vivimos hasta donde quiera que estés.

A MI COMPAÑERA DE TESIS:

A ti MARÍA GUADALUPE RAMÍREZ BRIONES por ser mi gran amiga y compartir conmigo este proceso, gracias a estos momentos tuve la oportunidad de conocerte más a ti y tu gran potencial como profesional y compartirme parte de ello. Una vez más agradezco los esfuerzos, y entrega que dedicamos en nuestro trabajo y a través de esto gozamos de alegría, como también dificultades pero hoy valió toda nuestra entrega, te quiero mucha amiga mía.

INTRODUCCIÓN

La Depresión en nuestros días ha alcanzado un papel de suma importancia para la salud mental, ya que desde hace media década, instituciones de la salud, como la Organización Mundial de la Salud OMS (2015) afirmaba que la depresión sería la enfermedad del futuro; debido al estilo de vida que llevamos las personas, tanto laboral como familiar, y en la etapa de la adolescencia los efectos de la depresión pueden ser devastadores para los adolescentes e incluso para toda la familia, y lo preocupante es que dichos efectos suelen pasar desapercibidos aumentando paulatinamente, hasta convertirse en una severa complicación en la salud mental. Por otro lado, se calcula que aproximadamente 1,3 millones de jóvenes entre 15 y 19 años padecen depresión. Además, sufrir depresión en la infancia o adolescencia incrementa en un 60% o 70% el riesgo de continuar con la depresión en la edad adulta. La depresión, considerada en muchas ocasiones un trastorno del humor, es una entidad nosológica importante que afecta a la persona en su globalidad como ser Bio-psico-social que es, interfiriendo en todos los aspectos físicos, cognitivo-emocionales y sociales. Además, los trastornos depresivos pueden tener consecuencias importantes y negativas si no son identificados y tratados a tiempo.

La depresión en la adolescencia ha sido de objeto de creciente interés en los últimos tiempos, más aún, dicho trastorno se ha asociado con una serie de factores mediante los cuales se pretende explicar, por ejemplo, que los desajustes emocionales de los adolescentes son, por varias razones tanto ámbito familiar, como social. Por esta razón el presente trabajo tiene como objetivo de prevenir la depresión en los adolescentes, mediante un taller que es dirigido para ellos, con el objetivo de que comprendan la importancia de la salud mental de uno mismo, donde la comunicación es muy importante para

la prevención de dicho tema. Por lo tanto, la promoción de la prevención de la depresión en temas tan fuertes como la depresión debe formar parte, en primarias, secundarias, preparatorias como una de las principales preocupaciones actuales de las autoridades de la educación.

El presente trabajo de investigación ha sido elaborado en el marco del Plan de Estudios de la carrera de Licenciatura en Psicología General de la Universidad del Sureste, específicamente Campus de la Frontera, en Frontera Comalapa, Chiapas; con la finalidad de conocer de prevenir la depresión en adolescentes en barrio La Esmeralda, puntualmente en este municipio Fronterizo, para que derivado de los resultados obtenidos, sea posible la construcción de alternativas de acción orientadas a la educación social para disminuir y/o prevenir este problema.

El trabajo se presenta en cuatro grandes capítulos, independientemente la información general relacionada a las dedicatorias, índice, introducción, sugerencias y/o propuestas, conclusión, anexos y la bibliografía.

Los cuatro capítulos antes referidos comprenden:

Capítulo I. Planteamiento del problema. En este apartado se exponen los datos relevantes que existen sobre el problema en distintos niveles, se definen las interrogantes que han de guiar la investigación, la idea central, el objetivo general, los objetivos específicos, la hipótesis, la justificación de la necesidad de investigar el tema en cuestión, así como la delimitación del estudio.

Capítulo II. Marco de referencia. Aquí se presenta información del tema a partir de un marco histórico que ilustra los antecedentes del problema desde tiempos remotos; también encontramos un marco teórico donde podemos conocer las

bases teóricas que sustentan nuestra tesis a partir de diversos autores, finalmente un marco conceptual que nos da luz en los distintos términos técnicos relacionados al tema y a nuestra profesión.

Capítulo III. Metodología. En este capítulo se habla del tipo de estudio y metodología aplicada en el proceso de investigación y de manera más concreta se muestran los instrumentos, características y procedimientos utilizados para obtener nuestra información documental y de campo.

Capítulo IV. Finalmente, en este capítulo se muestran los resultados de la investigación, los análisis e interpretación de los datos en función a los cuadros y gráficas resultantes.

CONCLUSIÓN

Esta tesis surge de la necesidad de llegar a prevenir la depresión en los adolescentes, debido que en la actualidad ha incrementado de manera importante el índice de sufrir depresión a esta etapa, llevándolo así a circunstancias extremas como el suicidio de dicho trastorno. Para realizar el trabajo se escogió al barrio La Esmeralda de Frontera Comalapa, Chiapas, por ser uno de los barrios céntricos cerca de escuelas como primaria, secundaria y preparatoria donde son lugares donde los adolescentes están frecuentemente. La poca cultura de informarse acerca del trastorno de la depresión que estamos expuestos, el pasar de alto sentimientos de tristeza, sentirse decaído, con poca valía está afectando a los adolescentes y al desarrollo integral tanto personal, como familiar que los mismos padres lo llegan a tomar estos síntomas como algo normal en sus hijos, no obstante, si no se toman precauciones adecuadas, estos síntomas aumentan gradualmente hasta convertirse en depresión.

El origen queda sujeto a las circunstancias peculiares de cada caso individual y del especialista que la diagnostique. Debido a que de por sí el adolescente está en una fase de desarrollo físico y psicológico muy característico que afecta a su estado de ánimo, en esta etapa la detección de la misma es mucho más complicada. Adicionalmente, frecuentemente los padres están ausentes o están en conflicto con ellos por no poder lidiar con la situación que ellos los retan y buscan ir más allá de los límites para definir su identidad y personalidad propia.

Por tal motivo, esta investigación tuvo como objetivo prevenir la depresión en los adolescentes del Barrio Esmeralda de Frontera Comalapa por medio de métodos y técnicas. Dicho objetivo se estructuró para dar la investigación de

campo, debido a que los resultados nos darán si los adolescentes de este barrio tienen conocimientos de la depresión y si saben cómo prevenirla.

La hipótesis fue: "A mayor conocimiento posean los adolescentes sobre la situación de la depresión, como saber sus factores, sus síntomas, sus riesgos, poder identificarlo, mayor será la prevención sobre la depresión".

Los resultados concluyentes más sobresalientes, son:

- Los resultados obtenidos en nuestra investigación provienen de adolescentes entre 15 y 19 años de edad, por lo que las respuestas reflejan puntos de vista y posturas sobre más preciso ante la búsqueda de que saben sobre la depresión a esa edad.
- Los adolescentes encuestados la mayoría era de la escolaridad de secundaria lo que podemos donde nos dice que la mayoría según el test de Zung realizado no tiene síntomas de depresión, lo cual sería gran ventaja para poder intervenir para la prevención.
- Respecto al género, cabe mencionar que la mayoría de los resultados vertidas en nuestra investigación son producto de adolescentes del sexo femenino, donde existe un pequeño porcentaje del 15% donde hay probabilidad que padezcan depresión, pero también se llevan el porcentaje más alto en que no hay probabilidad de padecer depresión.
- Respecto a la edad la mayoría de adolescentes encuestados, están en un rango de edad dentro de 14 a 16 años lo que los resultados dados según el test, se puede llegar a intervenir la prevención de la depresión a tiempo.

- Haciendo mención a la asociación de los factores de riesgo como familiares y estado civil no se encontró relación alguna con la probabilidad de la depresión.
- Respecto a los resultados en general podemos decir que nos arrojó un resultado positivo respecto a que no hay mucha probabilidad de que los adolescentes encuestados padezcan síntomas de depresión, lo que significa que podemos llegar a intervenir como psicólogos con programas o técnicas para la prevención de la depresión.

Cabe mencionar que con la ayuda la de observación de parte de nosotras, al momento de realizar las herramientas como, el test de Zung, los resultados de éstas nos indican que varios de los resultados dados puedan a ver estado influenciados por terceros por mostrar comportamiento, posturas o actitudes no tan favorables; por lo que atribuimos a ello ciertas incongruencias e incompatibles respuestas en algunas preguntas.

Algunos datos de comportamiento, posturas o actitudes observadas fueron:

- Algunos adolescentes hicieron gestos de risa nerviosa al tratar de explicarles de que iba el test.
- Algunos adolescentes nos recibían el test amablemente pero no lo contestaban enfrente de nosotros.
- Algunas adolescentes pedían ayuda a sus padres o cercanos o familiares más grandes.

Es muy importante dejar en claro que con esta investigación no se tiene como objetivo despertar morbosidad ante los adolescentes sobre este trastorno, si no crear conciencia sobre el tema, generar conocimientos para poder detectar a tiempo síntomas de la depresión y así poder llegar a prevenir la depresión de los adolescentes.

Para poder llegar a complementar esta tesis se puede llegar a usar ciertas investigaciones, en primer lugar un análisis para conocer si la dependencia emocional es una consecuencia de un trastorno depresivo, ya que uno de los resultados que nos dio la encuesta no están en una relación, y si ellos estuvieran en una puede crearse esa dependencia, otra investigación que podría servir para ampliar dicha investigación sería un estudio completamente sobre la baja autoestima como consecuencia del trastorno depresivo. Y por último se sugeriría una investigación en el cual el tema a tratar sería la falta de comunicación como consecuencia de un trastorno depresivo en los adolescentes, ya que en ocasiones no tienen una buena comunicación con sus cercanos y se crea una barrera y evitan expresar los que les afecta.

Finalmente nos gustaría expresar el gran aprendizaje brindado en esta investigación que nos dejó, principalmente nos hizo dar cuenta que como psicólogos tenemos mucho trabajo ante la detención de los adolescentes con un trastorno depresivo, ya que en ocasiones no nos damos cuenta realmente lo que pasa en nuestro alrededor y cuando nos damos cuenta nos respondemos como deberíamos. Debido a esto debemos ser conscientes de la responsabilidad que tenemos dentro de nuestra sociedad en cuanto a la ayuda que podemos brindar.

Si en algún futuro próximo se llegara aceptar que la depresión es el mal del siglo y que los adolescentes son presas fáciles, sería más sencillo trabajar en estrategia para poderlo prevenir desde los primeros síntomas, si se pudiera invertir en programas de información y prevención, en tratamientos adecuados

y se aceptara como sociedad y como ciudadanos que se requiere esos servicios en salud pública, se estaría dando un paso importante en pro de una mejor y verdadera calidad de vida.

SUGERENCIAS

A LOS ADOLESCENTES:

- ❖ Hacer utilidad de los medios de comunicación para conocer acerca de la depresión
- ❖ Buscar ayuda profesional (medico, psicólogo) ante cualquier alteración física o psicológica
- ❖ Aprender a expresar las emociones y sentimientos
- ❖ Cuidarse física y psicológicamente
- ❖ Acudir ante técnicas para ayudar a tratar la depresión

A LOS PADRES DE FAMILIA:

- ❖ Fomentar la búsqueda de ayuda psicológica
- ❖ Informarse acerca de las consecuencias que genera la depresión en los adolescentes
- ❖ Mantener una relación más estable con sus hijos
- ❖ Ayudar a sus hijos a que fomenten actividades para su bienestar físico y psicológico
- ❖ Mejorar los lazos comunicativos entre padre e hijo

A LA POBLACIÓN EN GENERAL:

- Reflexionar antes de juzgar a las personas por su apariencia o comportamiento
- Perder la ignorancia ante temas que suelen ser importantes y peligrosos sino se tiene conocimientos de ellos
- Ser más consciente en el trato hacia las personas que están pasando con una depresión

- Compartir información con los demás para que muchos conozcan sobre este trastorno psicológico

A LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS:

- Promover pláticas constantes para conocer la depresión
- Crear talleres estudiantiles ante la prevención de la depresión
- Solicitar ayuda profesional
- Tocar diversos temas para que los adolescentes estén informados

A LOS SERVICIOS DE SALUD:

- Promover los derechos que tiene los adolescentes a recibir ayuda psicológica
- Crear pláticas públicas con el fin de que asistan con seguridad o preocupación de un costo
- Crear campañas que promuevan el mejoramiento de los adolescentes ante la depresión
- Compartir información mediante (trípticos, folletos, collage, vía telefónica)

PROPUESTA

Implementación de un proceso psicoterapéutico, mediante la técnica de terapia grupal de la prevención de la depresión en adolescentes.

La depresión es una enfermedad recurrente y de graves consecuencias que se ha manifestado en cualquier individuo sin importar la edad como lo hemos identificado en nuestra investigación, uno de los datos importantes es que esta ha ido evolucionando y avanzado al mismo paso con el tiempo cuya prevalencia desde la niñez hasta la adolescencia. Nuestro objetivo a través de la terapia psicológica contribuir a tratar y sobre todo a la prevención de un problema de esta magnitud, recurrir a actuar antes que se llegue a grandes consecuencias que ponen en peligro a cada uno de los adolescente por eso mismo tiene que generarse una propuesta del mismo tamaño.

La adolescencia es un periodo de alto riesgo para iniciar trastornos depresivos, puesto que es una edad que implica muchos riesgos ya que el adolescente se encuentra en el balance de constantes cambios, físicos, psicológicos, sociales, culturales, y acudir a un tratamiento farmacológico suele ser controversial al mismo tiempo, por otra parte los adolescentes acuden muy poco a los servicios de salud por muchas cuestiones y una de ellas que las mayorías mantienen ideologías que asistir o buscar ayuda profesional, “ Es para locos” y sin menos importante el costo que generar al tomar acciones.

Es por lo anterior que nuestra propuesta se basa en la “***Implementación de un proceso terapéutico mediante la técnica de terapia grupal de la intervención de la depresión en adolescentes***”; por lo que acceder a ellos es a través de los servicios educativos siendo una buena oportunidad para prevenir una patología tan importante, dada sus descripciones relevantes y consecuencias negativas, debido a que se requiere de la participación tanto de los jóvenes, las instituciones, docentes administrativos y la entrega de los

profesionales, en este caso los psicólogos para llevar a cabo esta estrategia para que a través de acciones conjuntas se busque una solución y proporcionarle a los adolescentes las herramientas, orientaciones, información necesarias para que tengan conocimiento y una preparación a o como responder ante cualquier alteración que pueda surgir o sienta extraño a su ser y pueda saber adónde acudir, con la única finalidad de mejorar la estabilidad de vida de los jóvenes hoy a una edad temprana, y no el querer actuar cuando sea demasiado tarde o el tiempo allá transcurrido más y este incluya causar más anomalías.

Este consiste en el desarrollo de un programa terapéutico mediante terapias grupales que se llevara a cabo en edades tempranas, los adolescentes, es decir de 15 a 18 años, dentro de las instituciones educativas de nivel básico (secundaria) y parte de medio superior para que antes de presentar algún síntoma de depresión, tengas la oportunidad y condiciones de vivir sanos emocionalmente o mental permitiendo ingresar a la edad adulta con una sana juventud.

PROCEDIMIENTO:

Se realizara un taller de tres sesiones de dos horas cada una, en el cual se tratara el tema de la depresión en adolescentes, que es, sus causas, sus síntomas, factores de riesgo, consecuencias y muy significativo como prevenirla.

CONTENIDO TEMÁTICO POR SESIÓN:

Sesión 1: Depresión, evaluación, concepto, causas y síntomas

Sesión 2: Factores de riesgo y consecuencias de la depresión

Sesión 3: Control de emociones

CARTAS DESCRIPTIVAS

Sesión 1 Depresión, evaluación, concepto, causas y síntomas				
Objetivo: Conocer que tanto conocimiento tienen los participantes sobre la depresión				
Hora	Tema	Nombre de la actividad	Actividad	Material
7:30 a 8:00 a.m.	Presentación	presentación	Se realizara la presentación del taller, los temas que se abordaran, el número de sesiones. Posteriormente se presenta cada uno de los participantes	verbal
8:00 a 9:30 a.m.	Evaluación	Evaluación	Se aplicara el inventario de depresión de Beck	Hojas y lápices
10:00 a 10:30 a.m.	Depresión, causas y síntomas	Exposición	Se expondrá el concepto de depresión y se explicara las causas y síntomas	computadora, cañón y power point
11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Reflexión	Lluvia de ideas	Se realizara una lluvia de ideas para reflexionar lo que vivimos	verbal

Sesión 2 Factores de riesgo de la depresión				
Objetivo: Ampliar sus conocimientos sobre los factores de riesgo de la depresión				
Hora	Tema	Nombre de la actividad	Actividad	Material
7:30 a 8:00 a.m.	Factores de riesgo	presentación	Presentación de los factores de riesgo de la depresión.	computadora, cañón y power point
8:00 a 9:30 a.m.	Factores de riesgo	Colagge	Realizaran por equipo un colagge exponiendo los factores de riesgo de la depresión.	pliegos de papel y marcadores
10:00 a 10:30 a.m.	Factores de riesgo	Exposición del colagge por equipos	Expondrá cada equipo sobre el colagge que realizaron.	verbal
11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Reflexión	Lluvia de ideas	Se realizara una lluvia de ideas sobre lo que opinan del tema visto.	verbal

Sesión 3 Consecuencias de la depresión				
Objetivo: Distinguir las consecuencias que se pueden generar por no atender la depresión				
Hora	Tema	Nombre de la actividad	Actividad	Material
7:30 a 8:00 a.m.	Consecuencias de la depresión	Exposición	Exponer las consecuencias de depresión en adolescentes.	computadora, cañón y power point
8:00 a 9:30 a.m.	Prevención de la depresión	Lista de ideas	Realizaran de manera individual una lista de ideas de que hacer para no caer en depresión.	Hojas y lápices
10:00 a 10:30 a.m.	Prevención de la depresión	Exposición de escritos	Se leerán algunos escritos de los compañeros y reflexionaremos sobre estos.	Verbal
11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Consecuencias y prevención de la depresión	Historia de un caso	De manera voluntaria se contara alguna historia de un caso que quieran compartir, no necesariamente de ellos.	Verbal

BIBLIOGRAFÍA

Academia Nacional de Medicina. (Septiembre de 2017). *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422017000500052#:~:text=El%20trastorno%20depresivo%20es%20un,tasas%20de%20reca%C3%ADda%20son%20altas

Belló, M., Puentes, R. E., & Mora, M. M. (02 de Febrero de 2005). *Salud Publica De México*. Obtenido de <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/4683>

Berenzon, S., Lara, A. M., Robles, R., & Mora, M. M. (2 de Enero de 2013). *Salud Publica*. Obtenido de <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/7190/9349>

Bunge Arturo (1969), "Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa, guía didáctica", Universidad Sur Colombiana, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Neiva, pp. 1-226.

Cantoral, G., Méndez, M. V., & Nazar, A. (2004). Depresión Adolescentes. *EcoFronteras*, 21-32.

Cazau, Pablo, (2006) "Introducción a las ciencias sociales" Tercera Edición, Buenos Aires. (PP.194)

Carod, A. F. (2006). Post-stroke depression (I). Epidemiology, diagnostic criteria and risk factors. *Revista de Neurología*, Pag. 1-22.

Cortés Manuel e Iglesias Miriam (2004), "Generalidades de la Investigación"
Universidad Autónoma Del Carmen, México. pp. 1-105.

Castillo, G. M. (2012). Programa De Prevención En adolescentes Con Un
Trastorno Depresivo. *Universidad de Sontavento A.C*, 1-131.

Coryell, W. (Marzo de 2020). *Manual MSD: Versión para profesionales* .
Obtenido de <https://www.msmanuals.com/es-mx/professional/trastornos-psi%C3%A1tricos/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/trastornos-depresivos#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20es%20un%20trastorno,%2C%20dificultad%20para%20concentrarse>).

Duran, A. M. (2018). Prevención de la depresión en adolescentes, taller dirigido a padres de familia. *Universidad Nacional Autónoma De México*, 1-59.

ENSE. (01 de Octubre de 2015). *EFESALUD* . Obtenido de <https://www.efesalud.com/las-cifras-de-la-depresion/>

Fernández, M. A. (26 de Junio de 2019). *Boletín de la UNAM*. Obtenido de https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2019_455.html

García, A. L. (2009). La depresión en adolescentes . *Estudios de Juventud* , Pag. 85-104.

Gaston, & Navarro. (2007). La depresión. *Guía interactiva para pacientes con enfermedades de larga duración*, pag. 1-19.

García, N. D. (2017). *Universidad del Rosario*. Obtenido de <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/18022/Trabajo%20de%20grado%20David%20Garc%EDa%20Neme%20FINAL%2>

0corregido.pdf;jsessionid=59F0EADB159085A5F23E034D1956C675?
sequence=1

Hernández Sampieri, Roberto, Fernández Collado, Carlos, Baptista Lucio, Pilar. (2006) "Metodología de la investigación", McGraw- Hill interamericana, México, DF. (PP.882)

Jonapa, C. V., Rivas, B. M., Durán, G. R., & Fernando, R. B. (2020). La Depresión, un problema de salud pública de las mujeres en chiapas. *Salúd Publica y Nutrición*, Pag.19-25.

Jadán, L. C. (2017). Depresión en adolescentes de 14 a 16 años del Colegio 27 de febrero de la ciudad de Loja. *Universidad Nacional de Loja*, Pag. 1-165.

Jiménez, G. G. (2002). *Universidad Computense de Madrid*. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/4430/1/T26480.pdf>

OMS. (30 de 01 de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

OMS. (28 de Septiembre de 2020). *Salud Mental del Adolescente*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=A%20nivel%20mundial%2C%20la%20depresi%C3%B3n,los%2010%20y%20los%2014>.

OPS, & OMS. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes*. Obtenido de <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>

Organización Mundial Salud. (28 de Diciembre de 2008). *La Jornada*. Obtenido de <https://www.jornada.com.mx/2008/12/28/index.php?section=sociedad&article=034n1soc>

OMS. (2021). *Organización Mundial de la Salud* . Obtenido de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Pardo, G. (2004). Adolescencia y Depresión. *Colombiana de Psicología*, Pag. 17.

Periódico Digital el Tiempo. (23 de Febrero de 2017). *El Tiempo*. Obtenido de <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16826965>

Reyes, C. A. (12 de Marzo de 2019). *Artículo de Depresión en niños y adolescentes*. Obtenido de <https://medicina.uc.cl/wp-content/uploads/2019/04/Art%C3%ADculo-Depresi%C3%B3n-en-ni%C3%B1os-y-adolsecentes.pdf>

Sáez, O. P. (09 de Octubre de 2018). *Nación farma*. Obtenido de <https://nacionfarma.com/oms-la-depresion-afecta-a-350-millones-de-personas-a-nivel-mundial/>

Teruel, B. G., Rossi, G. P., Leyva, P. G., & Pérez, H. V. (Abril, Junio y Octubre de 2021). *Coyuntura Demográfica*. Obtenido de <http://coyunturademografica.somede.org/depresion-en-mexico-en-tiempos-de-pandemia/>

Tamayo Mario. 1999. El proceso de la investigación científica” LIMUSA. 175p.

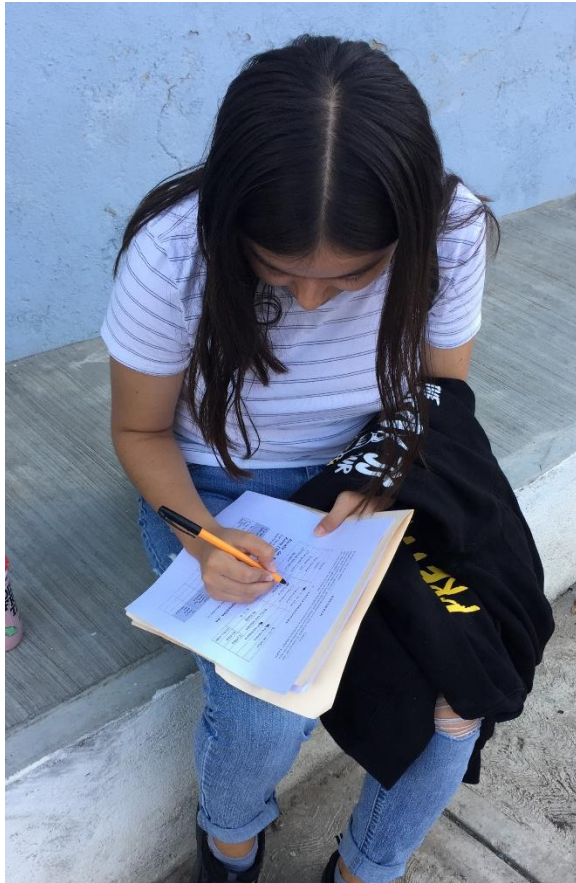
UNAM. (27 de Junio de 2019). *Expansión*. Obtenido de <https://cnnespanol.cnn.com/2019/06/27/depresion-mexico-mexicanos-padecen-unam-mujeres-hombres/>

Velásquez, C. E., & Lino, M. (28 de Julio de 2018). *Animal político*. Obtenido de <https://www.animalpolitico.com/2018/07/depresion-2020-discapacidad-mexico/>

Veytia, L. M., González, N. I., López, F. A., & Andrade, p. P. (Enero-Febrero de 2012). *Salud Mental*.

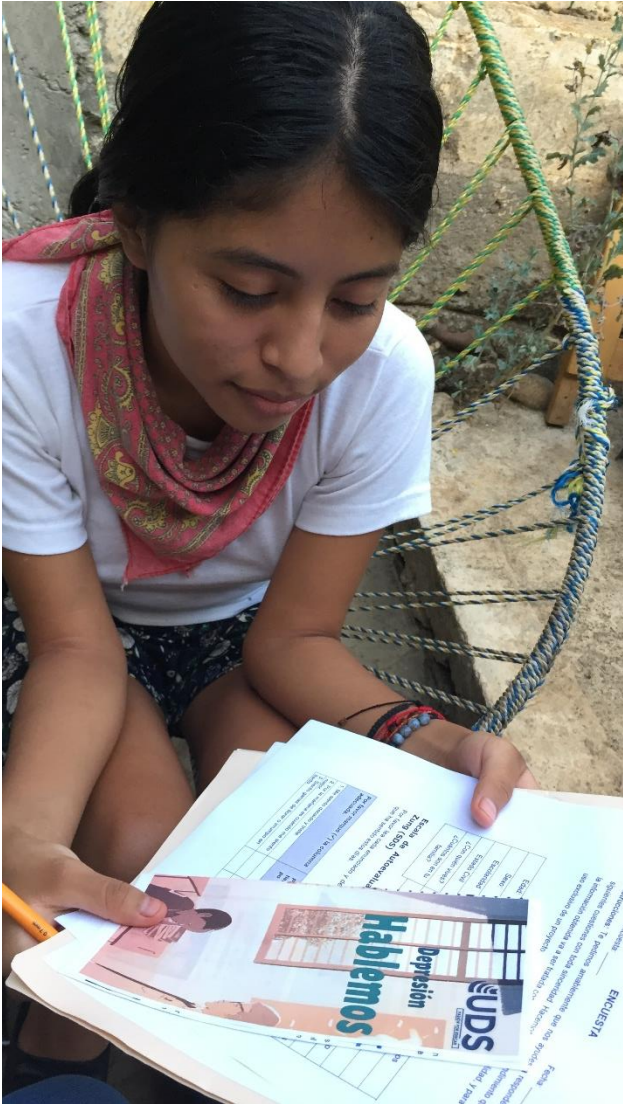
Zoch, Z. C. (Abril de 2002). *Depresion* . Obtenido de <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/textos/depresion2005.pdf>

ANEXOS











ENCUESTA

Número de encuesta: 08

Fecha: 31/05/2021

Instrucciones: Te pedimos amablemente que nos ayudes a responder las siguientes cuestiones con toda sinceridad. Hacemos de tu entendimiento que la información obtenida va a ser tratada con respeto y confidencialidad, y para uso exclusivo de un proyecto.

1. - DATOS PERSONALES

Edad:	A) <u>15 -17 años</u>	B) 17 – 20 años	
Sexo:	A) Masculino	B) <u>Femenino</u>	
Escolaridad	A) Secundaria	B) <u>Preparatoria</u>	
Estado Civil	A) <u>Soltero</u>	B) En una relación	C) Otro
¿Con quién vives?	A) <u>Familia</u>	B) Sol@	C) Otro
¿Cuántos son en tu familia?	A) 1 - 3	B) 3 - 6	C) <u>6 o más</u>

Escala de Autoevaluación para la Depresión de Zung (SDS)

Por favor lea cada enunciado y decida con qué frecuencia describe lo que ha sentido estos días.

Por favor marque (✓) la columna adecuada.	Poco tiempo	Algo del tiempo	Una buena parte del tiempo	La mayor parte del tiempo
1. Me siento decaído y triste.		✓		
2. Por la mañana es cuando me siento mejor.		✓		
3. Siento ganas de llorar o irrumpo en llanto.			✓	

4. Tengo problemas para dormir por la noche.		✓		
5. Como la misma cantidad de siempre.	✓			
6. Todavía disfruto el sexo.				✓
7. He notado que estoy perdiendo peso.		✓		
8. Tengo problemas de estreñimiento.	✓			
9. Mi corazón late más rápido de lo normal.	✓			
10. Me canso sin razón alguna.	✓			
11. Mi mente está tan clara como siempre.	✓			
12. Me es fácil hacer lo que siempre hacía.		✓		
13. Me siento agitado y no puedo estar quieto.		✓		
14. Siento esperanza en el futuro.	✓			
15. Estoy más irritable de lo normal.		✓		
16. Me es fácil tomar decisiones.			✓	
17. Siento que soy útil y me necesitan.	✓			
18. Mi vida es bastante plena.	✓			
19. Siento que los demás estarían mejor si yo muriera.	✓			
20. Todavía disfruto de las cosas que disfrutaba antes.			✓	

SEMESTRE I - 2015

P: 48.


P: 48 Normal

TRÍPTICO ENTREGADO A LA MUESTRA

❖ **Causas de la depresión**


📌 **Factor genético:**

Las personas diagnosticadas con depresión tienen antecedentes familiares de este trastorno.




📌 **Factores físicos:**

Las partes de su cerebro son responsables de regular el estado de ánimo, el sueño, el apetito y el comportamiento no funcionan adecuadamente.




📌 **Factor ambiental:**

La pérdida de un ser querido o cualquier otro evento estresante puede propiciar un episodio depresivo.




❖ **Consecuencias de la depresión**

- Aislamiento social
- Dolores físicos
- Pérdida de interés por la vida
- Pensamientos suicidas



“Una de las amarguras de la depresión es que borra las ideas y los sentimientos de esperanza”

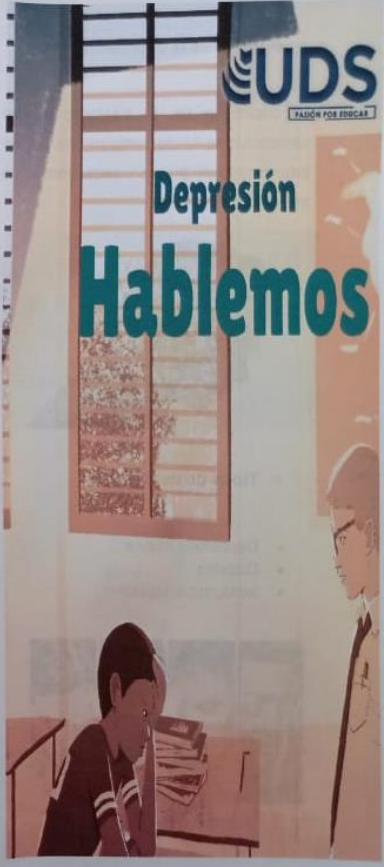
Juan Antonio Vallejo Nájera.



❖ **Centros de apoyo**


📌 **Psicoterapeuta:**

- Dr. José Antonio García Higuera
Tel: + 34646845964 y + 34914119140
- Hospital básico Frontera Comalapa Chiapas
Tel: 963-131-89-69




❖ **¿Qué es la depresión?**

La depresión es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza.



❖ **Tipos de depresión**


- Depresión mayor
- Distimia
- trastorno adaptativo



❖ **Síntomas de la depresión según la edad**



Niños:

- Irritabilidad
- Alteración del sueño
- Disminución de interés en actividades




Adolescentes:

- Sentimientos de tristeza
- Frustración e ira
- Autoestima baja


❖ **Factores de riesgo de la depresión**

- Experiencia de vida estresante
- Exposición a trauma
- Problema en las relaciones



❖ **Tratamiento de la depresión**

- Tratamiento psicológico
- Tratamiento farmacológico (lo que el médico señale)



❖ **Técnicas a la prevención de la depresión**

- Expresar las emociones
- Ponerse metas realistas
- Fomentar las relaciones