

Universidad del sureste

La depresión del personal de salud

Licenciatura en medicina humana

Presenta:

Cesar Enrique Utrilla Domínguez

Comitán de Domínguez Chiapas, México



Universidad del sureste

Comitán de Domínguez Chiapas

Metodología de la investigación

Cesar Enrique Utrilla Domínguez

7° A

Licenciatura en medicina humana

María Verónica Román Campos

La depresión de los trabajadores del sector salud

Objetivos generales

Con el resultado de encuestas en línea han arrojado datos/indicios de depresión en el personal del área de la salud,

Objetivos Específicos

- Por que sufren depresión, analizar las causas de depresión en el personal de salud
- Identificar la frecuencia con la que experimentan síntomas relacionados con la depresión.
- Descubrir medidas de presión

Introducción

En el presente trabajo se conocerá de como la depresión se presenta en los trabajadores del área de la salud, dado que no es algo del cual se hable de manera recurrente ante las complicaciones que esta conlleva, dado que muchos pueden llegar a tener depresión sin llegar a demostrarlo dado que no les parece correcto mostrar esa parte que les está afectando, debido a varios factores que se pueden presentar, así como el mismo hecho de no poder encontrar trabajo en el ámbito que se especializaron, las cargas de trabajo que se les deja este puede llegar tanto físico como mental, hay encuestas de hospitales a los cuales se les realizo, para así llegar a conocer el como la depresión y el peso que conlleva de como se ve afectado en el trabajo/desempeño, y con todos esos datos recabados realizar un porcentaje de en cuantos se llegan a presentar o si en dado caso se les llega a presentar o sentirse incómodos.

La depresión lo define la OPS como “es una enfermedad común es grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida”.

Ya que la depresión es afectada por varios factores como lo son la combinación de los factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.

“Planteamiento del problema”

La depresión como tal no es algo del cual se pueda tomar a la ligera dado que no a todos lo manifiestan de manera directa o concreta, dado que no llegan a presentar de manera externa generando de ese modo que no sean capaces de expresar el cómo se sienten , debido a las diferentes culturas/etnias que están presentes en todo el mundo, incluyendo la forma de crianza que hayan recibido las figuras paternas desde su niñez, generando de esa manera una forma de crianza estricta para las generaciones futuras o frustraciones que estos lleguen a presentar dado a un sueño frustrado.

Para unas organizaciones mundiales como lo son la OPS lo denomina como; “la depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida del interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para poder llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos 2 semanas”.

En un episodio depresivo, la persona experimenta un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del placer o interés por actividades. Un episodio depresivo es distinto de las variaciones habituales del estado de ánimo. Estos episodios abarcan la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas.

Pueden verse como:

- dificultades para concentrarse
- un sentimiento de culpa excesiva o de baja autoestima
- falta de esperanza acerca del futuro
- pensamientos de muerte o suicidio
- alteraciones del sueño
- cambios en el apetito o en el peso
- sensación de cansancio acusado o de falta de energía.

La depresión puede causar dificultades en todos los aspectos de la vida, incluidas la

vida comunitaria y en el hogar, así como en el trabajo y la escuela. La depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Quienes han pasado por circunstancias vitales adversas (desempleo, luto, eventos traumáticos) tienen más probabilidades de sufrir depresión. A su vez, la depresión puede generar más estrés y disfunción, y empeorar la situación vital de la persona afectada y, por consiguiente, la propia depresión. La depresión está estrechamente relacionada con la salud física y, por consiguiente, la salud física desempeña un papel en la depresión. Muchos de los factores que influyen en la depresión (como la inactividad física o el uso nocivo del alcohol) también son factores de riesgo conocidos para enfermedades como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias. A su vez, las personas con estas enfermedades también pueden estar sufriendo depresión a causa de las dificultades asociadas con el manejo de su afección.

Los tratamientos psicológicos son el primer tratamiento contra la depresión. Pueden combinarse con antidepresivos en casos de depresión moderada y grave. Los antidepresivos no son necesarios en caso de depresión leve. Los tratamientos psicológicos pueden enseñar nuevas maneras de pensar, de hacer frente a las situaciones o de relacionarse con los demás. Pueden incluir terapia conversacional con profesionales y con terapeutas no especializados supervisados. La terapia conversacional puede llevarse a cabo cara a cara o en línea. Puede accederse a tratamientos psicológicos a través de manuales de autoayuda, sitios web y aplicaciones.

Los antidepresivos incluyen los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), como la fluoxetina. Los proveedores de atención de salud deben tener presentes los posibles efectos adversos de los antidepresivos, las posibilidades de llevar a cabo uno u otro tipo de intervención (por disponibilidad de conocimientos técnicos o del tratamiento en cuestión) y las preferencias individuales. Los trabajadores de la salud incluyen a las personas que trabajan en la atención de los pacientes, tales como personal de enfermería, médicos, auxiliares de salud a domicilio y asistentes médicos, y muchos otros que prestan servicios en roles fundamentales de apoyo. Los problemas de salud mental entre los trabajadores de la salud incluyen el estrés, el desgaste profesional, la depresión,

la ansiedad, los trastornos por consumo de sustancias y la conducta suicida. Estos problemas de salud mental no son nuevos. Incluso antes de la pandemia, los trabajadores de la salud se enfrentaban a condiciones de trabajo exigentes y sufrían tasas altas de malos desenlaces en la salud mental. Algunas investigaciones recientes muestran que los trabajadores de la salud están sintiendo el peso de estos desafíos y que esto se ha intensificado desde el inicio de la pandemia del COVID-19. La escasez de personal y de equipo de protección personal, así como la fatiga, las muertes y la aflicción han añadido un nuevo nivel de carga a los trabajadores de la salud.

Según una encuesta hecha entre junio y septiembre del 2020:

- el 93 % de los trabajadores de la salud reportó que tenía estrés y que tenía demasiado trabajo que hacer;
- el 82 % dijo que se sentía agotado emocional y físicamente; y
- el 45 % del personal de enfermería reportó que no recibía suficiente apoyo emocional.

Otras encuestas durante la pandemia del covid-19:

- el 22 % de los trabajadores de la salud presentó depresión, ansiedad y trastorno por estrés postraumático moderados en un análisis colectivo de 65 estudios
- El 69 % de los médicos reportó que había tenido depresión y el 13 % tuvo pensamientos suicidas
- El personal de enfermería, los trabajadores de primera línea y los más jóvenes reportaron síntomas psicológicos más graves que otros trabajadores de la salud

Durante el año 2020, la crisis generada por la pandemia por COVID-19 evidenció tener efectos negativos en la salud mental del personal médico y de enfermería, debido a la exposición continua a este virus. Por esta razón, el estado mental de los trabajadores de la salud es actualmente un tema de gran relevancia mundial. En México se realizó un estudio en 231 trabajadores de la salud, y se identificó una prevalencia de depresión del 20.8%. En otro estudio se identificó en médicos una prevalencia del 64.7% de síntomas depresivos en algún grado, además de que un

51.6% presentaba síntomas de ansiedad y un 41.2% síntomas relacionados a estrés, siendo el sexo femenino y los solteros quienes presentaron una mayor prevalencia de depresión.

En enero del 2022 se realizó un estudio en el cual participaron un total de 870 participantes pertenecientes al área/población de los médicos/enfermeras la cual laboran en el CMN SXXI, no se tomó en cuenta a los personales que se encontraban con incapacidad, así como el personal temporal y/o menos de un año de antigüedad laboral.

Se reclutó a los participantes de forma aleatoria simple, durante laprogramación para la aplicación de su dosis de vacuna contra el SARS-CoV-2 en enero del 2022. En ese momento, durante la vigilancia posterior a la vacunación, se les invitó de forma verbal a participar y se solicitó su consentimiento por escrito a aquellos que pertenecieran a las categorías antes mencionadas, y que, además, se encontraran laborando, que no tuvieran contratos temporales o se encontraran de incapacidad previa o contaran con algún permiso que implicara su ausencia durante la pandemia.

¿La depresión como afecta en la productividad de los profesionales de la salud?

Aportes de la investigación:

En esta investigación se dará a conocer del por qué los trabajadores del sector de salud están en constante depresión o son los que están más propensos a desarrollar depresión.

Justificación

Qué problema es el que se investiga:

Lo que se investiga es la depresión, no solamente en todas las personas, sino que también en el personal del área de la salud, dado que también se ven afectados, por las grandes cargas de trabajo, los eventos que suceden dentro del hospital, como lo son las muertes de las personas de las que están al cuidado de cada uno, la confianza que se les encomienda si que sean conocidos o familiares, poniendo su esperanza, confianza del que puedan mejorar o que no llegue a más el padecimiento que les aqueja.

Cuál es la emergencia de la depresión:

La depresión que se está llegando a presentar en cada personal de salud, no solamente lo que son los médicos, especialidades, enfermeras, camilleros, por las grandes cantidades de horas en las cuales son las que son sometidos y se están enfrentando de manera diaria.

debido a la depresión, el rendimiento y cooperación con el resto del equipo no es la adecuada, no hay un rendimiento adecuado, lo cual provocara deficiencias y entorpecimiento de los procesos que se lleven a cabo, así como el entendimiento de indicaciones y demás actividades.

se realizará encuestas de manera online, la cual será para no generar presión o que se sientas juzgados por cómo se sienten y va a ser de manera anónima manteniendo privacidad con los resultados que se realicen en la encuesta.

va dirigida hacia el personal de salud, dado que no se le presta demasiada atención en cuanto al estrés y demás cosas que llegan a presentarse, y tener en cuenta la carga que tienen en el trabajo.

Preguntas de investigación

¿Cómo afecta la depresión en los trabajadores de la salud?

R: El rendimiento del personal de salud es lo principal que se ve afectado, dado que este disminuye su capacidad de atención, coordinación con el resto del equipo,

¿Cómo se llega a manifestar la depresión?

R: Para algunos no es fácil el poder demostrar de que están pasando por un momento difícil, dado que no quieren generar problemas a sus colegas de trabajo. Hay quienes son más francos a la forma de hablar y de poder expresarse de manera más sencilla.

Que beneficio tiene este estudio

Es tener en cuenta los diferentes efectos que se puede presentar en los cuales son los que se ven presentes e incluso hay momentos en los cuales no se darán a conocer de manera

Para el beneficio profesional

Es el poder llevar a cabo la recuperación o el poder ver las diferentes formas en las cuales se llegará a presentar de manera discreta o ya sea de manera directa,

actuando de manera diferentes, así mismo de como poder ayudar o lo que se podría presentar en cada uno, dado que los síntomas pueden llegar ser demasiados escritas

Hipótesis

Se llevará a cabo una recolección de datos en la cual se hará uso de encuestas de manera virtual respondiendo preguntas las cuales estarán destinadas al personal que trabaja en las áreas de la salud, dado que se sospecha la presencia de depresión y esto puede llegar a afectar en el rendimiento como en el trabajo en equipo, dado que trabajar en el sector salud no solo se trata de trabajar de manera independiente, es un trabajo en conjunto con el resto de personal, si hace falta 1 integrante o no está en las mejores condiciones, este afectara de manera considerable el trabajo, así mismo se empezara a ver disputas en el trabajo en conjunto.

Planteamiento del problema

En el momento que se han realizado encuestas de manera online acerca de la depresión se ha encontrado datos de los cuales ha demostrado que un porcentaje de la población y del sector salud han demostrado problemas con las manifestaciones de depresión, dado que algunos no se percatan de dichos síntomas o no se han dado cuenta, son pocos los que han encontrado en ellos mismos del sector salud, por lo que se les han dejado más demandas en el trabajo, el proceso de llevar a cabo de no poder soportar demasiadas responsabilidades.

Hipótesis de investigación:

Se llevará a cabo una encuesta la cual será de manera online para mantener discreción y que sean más honestos al momento de realizar la encuesta, dado que puede haber un sesgo de información, dado que algunas personas prefieren no responde cuando se realiza de manera directa, cuando se realiza de esta manera se sienten más seguros, cómodos y tranquilos al saber que no se dará a conocer de sus nombres o sentirse juzgados por el profesional que lo está entrevistando.

Índice

Objetivo general.....	3
Objetivos específicos.....	3
Introducción.....	4
Planteamiento del problema.....	5 - 8
Justificación.....	8 - 9
Preguntas de investigación.....	9 - 10
Hipótesis.....	10
Marco teórico.....	11 - 20
Metodología.....	21 - 22
Soluciones.....	23 - 25
Conclusión.....	26 - 27
Bibliografías.....	28 - 29

Marco teórico

La depresión es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento.

La universidad de navarra “supone una de las patologías más frecuentes en atención primaria y es la primera causa de atención psiquiátrica y de discapacidad derivada de problemas mentales”. Por lo que se sabe y se conoce que es más frecuente que se presente en las mujeres y en las personas menores de 45 años de edad.

Para el tratamiento que se brinda para las personas con depresión se utilizan lo que son psicofármacos o en dado caso el utilizar la psicoterapia, con la psicoterapia es utilizada y se ha demostrado que alivia parcialmente o en su totalidad los síntomas.

“universidad de navarro; una vez han superado los síntomas de la depresión convendrá seguir bajo tratamiento antidepresivo el tiempo necesario” nos hace mención para evitar que la persona que sufre de depresión sufra de una posible recaída y si en dado caso se da esta recaída de depresión se tendrá que prolongar lo que es el tratamiento de manera que va a durar toda la vida.

Así mismo se deberá de tener en cuenta los síntomas que se verán reflejados o que se presentaran en el paciente/persona con depresión, las cuales llegaran o pueden llegar a presentar son;

- Tristeza
- Perdida de interés
- Capacidad para disfrutar
- Disminución de la vitalidad que limita el nivel de actividad
- Cansancio extremo
- Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza
- Arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración, incluso por asuntos de poca importancia

- Pérdida de interés o placer por la mayoría de las actividades habituales o todas, como las relaciones sexuales, los pasatiempos o los deportes
- Alteraciones del sueño, como insomnio o dormir demasiado
- Cansancio y falta de energía, por lo que incluso las tareas pequeñas requieren un esfuerzo mayor
- Falta de apetito y adelgazamiento, o más antojos de comida y aumento de peso
- Ansiedad, agitación o inquietud
- Lentitud para razonar, hablar y hacer movimientos corporales
- Sentimientos de inutilidad o culpa, fijación en fracasos del pasado o autorreproches
- Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas
- Pensamientos frecuentes o recurrentes sobre la muerte, pensamientos suicidas, intentos suicidas o suicidio
- Problemas físicos inexplicables, como dolor de espalda o de cabeza

En ocasiones pueden llegar a presentar otros síntomas como lo son;

- Sentimientos de culpa
- Incapacidad
- Irritabilidad
- Pesimismo ante el futuro
- Ideas de suicidio/muerte
- Pérdida de memoria
- Trastornos del sueño
- Pérdida del apetito
- Perdida de libido
- estar más enojado o irritable;
- sentirse inquieto o nervioso;
- volverse retraído, negativo o desapegado;
- participar más en actividades de alto riesgo;

- ser más impulsivo;
- consumir más alcohol o drogas;
- aislarse de sus familiares y amigos;
- no poder cumplir con sus responsabilidades o pasar por alto otras funciones importantes;
- tener problemas con el deseo y el rendimiento sexual.

En la depresión no solo hay de 1 solo tipo sino, que hay más variedad, en la depresión se puede clasificar en 3 tipos, el primero tratándose de la depresión mayor, la depresión reactiva y la distimia.

En que consiste la depresión mayor, basado en la información que nos proporciona la clínica universitaria de Navarra,” tiene un origen mas biológico o endógeno, con un mayor componente genético y menor influencia de factores externos, puede aparecer de manera recurrente y en algunos casos, guarda una cierta relación con la estación del año”.

“la depresión reactiva, causada por una mala adaptación a circunstancias ambientales estresantes”.

“la distimia, antiguamente conocida como neurosis depresiva, que se caracteriza por un cuadro depresivo de intensidad menor a los anteriores, de evolución crónica, sin periodos asintomáticos y con sentimientos de incapacidad y somatizaciones.

También se descubrió una nueva depresión denominada “depresión enmascarada”, la clínica universidad de Navarra lo define como “en lugar de manifestarse con los síntomas referidos, aparece como molestias orgánicas – somáticas o cambios en la conducta.

Una vez conocida la definición de los diferentes tipos de depresión, se debe de conocer el como se puede diagnosticar la depresión, por que no solo es de ver si

esta con un animo muy bajo o no es el que tenia antes, si no que tambien se deben presentar 2 o mas síntomas, la clinica universidad de navarro menciona, “es preciso la intensidad de los síntomas, duración (al menos, 2 semanas) y la incapacidad que generan, sean de una entidad suficiente como para afectar el normal o adecuado funcionamiento de la persona”.

Se ha encontrado información acerca de depresión en niños y adolescentes dado que se ha encontrado que los síntomas para los niños y los adolescentes son casi iguales o similares a la depresión de los adultos, sin embargo, se han encontrado datos que hay algunas diferencias en los síntomas que se llegan a presentar como lo es;

1. Niños pequeños; consiste en tristeza, irritabilidad, apego, preocupación, dolores, negarse a ir a la escuela/bajo peso.
2. Adolescentes; tristeza, irritabilidad, negativismo, inutilidad, ira, bajo rendimiento, poca asistencia en escuela, sentimiento de incomprensión, dormir o comer demasiado, autoflagelación, anhedonia restricción social.

La NIH (national institute of mental health), nos hace mención de otros tipos de depresión como lo son;

“trastorno afectivo estacional; que aparece y desaparece con las estaciones del año y, por lo general, los síntomas empiezan a finales del otoño o a principios del invierno, y desaparecen en la primavera y en el verano.

“Depresión con síntomas de psicosis, que es una forma grave de depresión en la que una persona también muestra síntomas de psicosis, como delirios alucinaciones.”

“Trastorno bipolar, que incluye episodios depresivos, así como episodios maníacos (o episodios hipomaníacos menos graves) con un estado de ánimo inusualmente elevado, más irritabilidad o un mayor nivel de actividad.”

“El trastorno disfórico premenstrual es una forma más grave del síndrome premenstrual (PMS, por sus siglas en inglés), que ocurre en las semanas anteriores a la menstruación.”

“La depresión perinatal ocurre durante el embarazo o después del parto. Es más que la “tristeza posparto” que muchas madres nuevas sienten después de dar a luz.”

“La depresión premenopáusica afecta a algunas mujeres durante la transición a la menopausia. Las mujeres pueden tener sentimientos de irritabilidad intensa, ansiedad, tristeza o pueden dejar de disfrutar de las cosas.”

La depresión en los adultos jóvenes un poco diferente demostrando los siguientes síntomas que se pueden llegar a ver;

- Mayor irritabilidad
- Quejas del aumento del peso
- Negativismo de la vida
- Ansiedad generalizada
- Fobia social

- Trastornos de pánico o por consumo de drogas.

Adultos de mediana edad:

- Episodios depresivos más frecuentes
- Reducción de la libido
- Insomnio a media noche
- Diarrea/estreñimiento

Adultos mayores;

- Sentimiento de tristeza/aflicción
- Falta de emocional
- Problemas de memoria (pseudodemencia)

Uno de los tratamientos de los cuales se pueden llevar a cabo/realizar son:

Psicoterapia:

“NIH; La psicoterapia (también llamada “terapia de diálogo” o consejería) puede ayudar a la/as persona con depresión al enseñarles nuevas formas de pensar y de comportarse, y también ayuda a cambiar hábitos que contribuyen a la depresión. Un profesional de salud mental debidamente autorizado y capacitado es el encargado de llevar a cabo las sesiones de psicoterapia, ya sean individuales o con otras personas en un entorno de grupo.”

“**Terapia cognitivo-conductual.** Con la terapia cognitivo-conductual, las personas pueden aprender a desafiar y cambiar los patrones de pensamiento y de conducta que no son útiles, para así mejorar sus sentimientos de depresión y ansiedad. Entre

los avances recientes de este tipo de terapia se incluyen la introducción de principios contemplativos y el desarrollo de formas especializadas de terapias dirigidas a tratar síntomas específicos, como el insomnio.”

“Terapia interpersonal. Esta terapia se centra en acontecimientos interpersonales y de la vida que generan algún impacto en el estado de ánimo y viceversa. La finalidad es ayudar a las personas a mejorar sus destrezas de comunicación en sus relaciones, establecer redes sociales de apoyo y fijar expectativas realistas para ayudarles a sobrellevar mejor las crisis u otros problemas que pueden contribuir a la depresión o empeorarla.”

Si en algún momento el tratamiento o la intervención que se llevo a cabo que es la psicoterapia individual o esta puede ser en conjunto con los familiares, se emplean medicamentos los cuales son de ayuda para el paciente cuando la terapia no está dando resultado esperados.

La NIH nos menciona “Los antidepresivos son medicamentos que se usan con frecuencia para tratar la depresión. Funcionan cambiando la forma en que el cerebro produce o utiliza ciertas sustancias químicas involucradas en el estado de ánimo o el estrés. Debe transcurrir cierto tiempo para que los antidepresivos surtan efecto, por lo general entre 4 y 8 semanas, y a menudo, los síntomas como problemas para dormir, apetito o concentración mejoran antes de que mejore el estado de ánimo. Es importante dar les una oportunidad al medicamento antes de decidir si es adecuado para usted o no lo es.

Otra opción para la depresión resistente al tratamiento es combinar un antidepresivo con un tipo diferente de medicamento que pueda hacerlo más eficaz, como un medicamento antipsicótico o anticonvulsivo. Tenga presente que, en algunos casos, los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes menores de 25 años, pueden tener más pensamientos o conductas suicidas cuando toman antidepresivos, sobre todo durante las primeras semanas después de empezar a usarlos o cuando se cambian las dosis. La FDA aconseja que se vigile de cerca a los pacientes de todas las edades que estén tomando antidepresivos, especialmente durante las primeras semanas del tratamiento.”

También nos hace mención de una terapia de estimulación cerebral, la cual nos menciona la NIH que es “La terapia de estimulación cerebral es una opción adicional cuando otros tratamientos para la depresión no han funcionado. Esta terapia incluye la activación o la inhibición del cerebro con electricidad u ondas magnéticas. La FDA ha aprobado varios tipos de terapias de estimulación cerebral. Las que más se usan son la terapia electroconvulsiva (TEC) y la estimulación magnética transcraneal repetitiva (EMTr). Otras terapias de estimulación cerebral son más nuevas y, en algunos casos, todavía se considera que son experimentales.

El uso de productos naturales/herbolarios, no se ha documentado datos que hayan sido de ayuda para poder controlar/contrarrestar los datos de presión, la FDA “n ha aprobado ningún producto natural para tratar la depresión, Aunque se están llevando a cabo investigaciones y los hallazgos son inconsistentes, algunas personas informan que los productos naturales, como la vitamina D y el suplemento dietético a base de hierba de San Juan, ayudaron con sus síntomas de depresión. Sin embargo, estos productos pueden conllevar riesgos que incluyen, en algunos casos, interacciones con medicamentos recetados.

La NIH nos menciona /da información de como nos podemos cuidar nosotros mismos, “La mayoría de las personas con depresión se benefician del tratamiento de salud mental. Una vez que comience el tratamiento, deberá comenzar a sentirse mejor poco a poco. Sea menos exigente consigo mismo durante este tiempo. Intente hacer cosas que solía disfrutar, incluso si no tiene ganas de hacerlas. Esto puede mejorar su estado de ánimo.

Otras cosas que podrían ayudarlo son:

- Trate de hacer alguna actividad física. Tan solo 30 minutos de caminatas al día pueden mejorar su estado de ánimo.
- Trate de mantener una hora regular para acostarse y levantarse.
- Consuma alimentos saludables con regularidad.
- Haga lo que pueda y cómo pueda. Decida qué es lo que debe hacer y qué

puede posponer.

- Trate de interactuar con otras personas y de hablar con quienes confía sobre cómo se siente.
- Posponga decisiones importantes de la vida hasta que se sienta mejor. Hable con personas que lo conozcan bien si debe tomar alguna decisión.
- Evite el consumo de alcohol, nicotina o drogas, lo que incluye medicamentos que no le han recetado.

Metodología

En el presente estudio que se realizara es de tipo cuantitativo, por que se quiere conocer el tipo de comportamiento que tiene cada uno dado que no todos van a demostrar los síntomas de la depresión de la misma manera, cada uno tiene una manera de manifestarlo unos más evidentes que otros, la investigación es una forma en la que se pueda llegar a identificar la depresión en las personas, dado que no todos/as lo hacen de una manera tan evidente.

La investigación que se llevara a cabo va a ser de manera cuantitativo, ya que se va a centrar en la recopilación de los datos de los síntomas de la depresión, junto con el análisis de las estadísticas para tener una relación de las variables que se puedan presentar.

El diseño de la investigación que se llevara a cabo es de manera transversal dado que no se modificaran los datos obtenidos del momento y tampoco se modificaran las variables, el objetivo es el poder analizar la depresión que se presenta en el personal de salud/alumnos que estudian medicina, debido a la demanda/exigencia que conlleva la carrera.

La población en la que se llevara a cabo la investigación va a ser en los alumnos universitarios los cuales estan inscritos en la universidad del sureste de Comitán de Domínguez Chiapas.

Las técnicas que se utilizaran para poder recolectar los datos/método que se va a utilizar va a ser encuestas de manera en línea, las cuales van ser a través de la plataforma de Google forms, generando seguridad, privacidad de los datos que se van a recabar de dicha encuesta, usando preguntas abiertas en dado caso que necesiten describir mas de lo que se presente en la encuesta. Las encuestas de Google forms ya se ha usado con otro tipo de encuestas para participantes.

Para su procedimiento se les hará llegar un correo o link en el cual se deberán de registrar para poder realizarlo, una vez registrados podrán proseguir, rellenando los campos que se necesitaran, dando las instrucciones del por que se esta realizando

cierta encuesta, del por que se esta realizando y que los datos recabados van a ser totalmente anónimos, no se dará a conocer ninguna información del participante/es.

Los métodos que se utilizaran para poder realizar los análisis de los datos recabados, utilizando el software SPSS el cual nos ayudara para poder correlacionar la información recabada de las encuestas.

Soluciones

objetivo

Con los datos recolectados, los cuales fueron brindados por las encuestas realizadas de manera virtual, hacia los alumnos de la universidad del sureste en Comitán de Domínguez Chiapas, se realizará una investigación con el fin de obtener información necesaria para llevar a cabo tratamientos de los cuales sean los adecuados que se están presentes y de los cuales son mas frecuentes en los alumnos, iniciado de manera adecuada y no de una forma en la que se sientan incomodos al respecto de como se siente o con el hecho de que se sientan juzgados por el personal que los apoyara a todos los alumnos que lleguen a solicitar apoyo y necesiten una forma más segura y seguridad de poder expresarse sin sentirse juzgados.

propósito

Con la recolección de los datos obtenidos en base a las encuestas en línea, se llevará a cabo un análisis de la situación en la que se encuentran, si en dado caso llevan a cabo en una situación que se les complique la situación, la forma en la que se relacionan e incluso con sucesos que se llegaran a manifestar en el momento de la infancia, así como los diferentes tratos que se puedan llegar a presentar en los núcleos familiares. Dado que en los núcleos familiares son la base mas importante de toda educación o en algún momento que se haya presentado un evento realmente traumático como lo pude ser la muerte de un familiar cercano, un amigo de la infancia, e incluso puede llegar a presentar un evento de violación en la niñez, y por el temor de hablar o si hablar acerca de lo sucedido serán castigados o les mienten que es una forma de jugar.

Solución metodológica:

Solución de terapia individual

De primera instancia realizar un abordaje adecuado en el alumno, dejando que se presente, desahogue, expresarse del como se siente, así mismo realizar terapia

conductual antes de empezar con fármacos de los cuales serán necesarios en algún momento del cual ya no sea posible la terapia conductual o la terapia familiar, lo mas recomendable, dado que no solo va a ser con el alumno que está presentando depresión sino que debe de ser incluida dado que también favorece a una recuperación o expresión mas adecuada ante la terapia, ya que la familia llega a ser un factor muy importante por que puede llegar a ser una opción favorable como también algo que no puede llegar a una solución acertada, por que en lugar de dar un apoyo positivo, se obtiene lo contrario un apoyo negativo en el cual solo complica mas la situación. Con mayor profundidad en la forma de poder llevar a cabo una terapia adecuada y que no se sienta que no puede o pueda llegar a sentirse juzgado por su propio círculo familiar, se deberá de hablar primero con los padres antes de que pase el alumno al consultorio, lo primero es hablar de la situación en la que se encuentra.

Solución tecnológica

Contar con apoyo tecnológico ya sea por medio de un teléfono inteligente, una computadora los cuales deben de contar con una conexión a internet para poder llevar a cabo una investigación adecuada en sitios los cuales la información sea la correcta, sea proporcionada por medios de páginas medicas o sea información la cual haya sido proporcionada por algún profesional de salud del cual sea adecuado para el tema de la depresión, dado que hay paginas las cuales solo proporcionan información errónea, asi mismo como un medio para poder comunicarse con un profesional de la salud mental, puede ser un, psicólogo, psiquiatra entre otros, y como medio de localizar el lugar donde se encuentra uno de manera más cercana, dado que no todo especialista se logra encontrar relativamente cerca, si no que se encuentran en otro lado y hay que realizar un viaje o este puede llegar a ser de manera virtual, pero no a todos les gusta que sea de manera virtual dado que no se pueden relacionar con los pacientes de manera correcta.

Solución Institucional

Realizar una solicitud con el director de la universidad para obtener permiso de poder llevar a cabo una encuesta de manera en línea por medio de su plataforma o de manera externa como lo puede ser el programa de “google forms”, el cual es de ayuda para realizar encuestas de manera anónima sin que nadie más se entere de las respuestas o de los comentarios que son proporcionados, el cual para aquellos que presenten inicios de depresión o ya cursen con depresión, se les comunicara de manera discreta sin que sea demasiado llamativo la forma en la que se les comunique y se lleve a cabo una intervención adecuada. Va a ser de manera directa al principio con ellos, y de no ser posible un avance de manera solitario/ria se les informara que, si se puede contar con la ayuda de los padres, dado que también deben de ser involucrados y ser informados de lo que está presentando su hijo/ja en ese momento, dado que el apoyo no es solo del paciente si no que debe de ser de manera colectiva con núcleo de base.

Propósito

El propósito de las soluciones que se quieren llevar a cabo a cerca de la depresión es algo de importancia, dado que no todos demuestran lo que son datos clínicos o expresiones las cuales sean una alerta de que está pasando algo, si no todo lo contrario, dado que algunas personas no demuestran de manera externa lo que son algunos síntomas de depresión, si no que lo retienen mostrando una expresión feliz, que no tienen nada en realidad pero por dentro es otro sentimiento que tienen, evitan en la mayoría de lo posible el poder expresarse o se mantienen al margen del como expresarse, ya que solo demuestran su lado “feliz”.

Conclusión tentativa

El presente apartado presenta una conclusión tentativa basada en el planteamiento del problema, los objetivos definidos y las bases teóricas sustentan esta investigación. Aunque los resultados aun no han sido obtenidos, se proponen reflexiones preliminares sobre el posible impacto de esta investigación.

La investigación que se realizara es con la intención de poder llevar a cabo un análisis de como la depresión en los alumnos de la universidad del sureste, como lo es identificar la forma en presentarse, dado que no todos van a manifestarlo/expresarlo de la misma manera, así mismo como lo que es el detonante.

Con la recolección de los datos a través de encuestas que son de manera virtual y de manera anónima, siendo de manera cortas, conciso, y con intención, dado a que la depresión no solo llega a ser de manera económica, se ve relacionado el estado económico, estos últimos son los que se presentara de manera mas frecuente y se vera de manera mas marcada que en otros.

Una vez obtenidos los resultados estos podrían ser falsos o no ser sinceros con las repuestas que se le está solicitando, dado a que se sientan de una manera incomoda, o que los datos/información que están proporcionando sea utilizado con otros fines, o en dado caso que la información recaba llegue a los padres correspondientes y estos no lleguen a estar de manera cooperativa para ayudar, si no todo lo contrario entorpecer/agravar más la situación del alumno. Asi también sea posible una comunicación adecuada, y que los datos que están entregando/escribiendo/diciendo sean correctos o honestos, ya que no todos llegan a ser honestos consigo mismos y dan datos los cuales no son correctos o disfrazan todo lo que están diciendo con otros datos solicitados, generando un sesgo de información.

Con la investigación que será realizara con las encuestas en línea, estas estarán sujetas a la calidad y honestidad de los alumnos, dado que no todos son realmente

honestos y solo lo realizan con tal de cumplir con la actividad que se le esta solicitando, e incluso a algunos les puede parecer divertido el llenarlo de manera que tengan depresión o indicios de presión, resaltando detalles que conozcan o que estén investigando en ese momento.

Dado que los resultados aún no están disponibles y accesibles de manera tan fácil, dado que están en proceso de análisis de estos, clasificándolos de manera que sea entendible y ordenado, con la intención de obtener una grafica de cuanto es el porcentaje que se está manifestando (%), para así poder llevar a cabo una estrategia de como poder ayudar o en dado caso de poder llevar a cabo un diagnostico con personal capacitado en el tema, para que todo sea de manera profesional, confidencialidad y armonía con los alumnos y estos sean capaces de poder expresarse de manera mas sincera, honesta y puedan ser capaces de expresarse de una manera mas amplia y honesta con el profesional.

Asi mismo algunos no pueden llevar a cabo consultas con psicólogos dado por el precio de las terapias que llevan, en dado caso porque es de recursos bajos-medios, o que los alumnos no quieren que se enteren sus padres o familiares dado a que se pueden llegar a sentir de una manera incomoda, juzgados, por la forma en la que fueron criados, algo que se les haya presentado, vivido o forma de crianza desde que eran más jóvenes.

Bibliografías

Bibliografía

Coryell, W. (s/f). Trastornos depresivos. Manual MSD versión para profesionales. Recuperado el 11 de noviembre de 2024, de <https://www.msdmanuals.com/es/professional/trastornos-psiQUI%3%A1tricos/trastornos-del-estado-de-%3%A1nimo/trastornos-depresivos>

Depresión. (s/f-a). <https://www.cun.es>. Recuperado el 11 de noviembre de 2024, de <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion>

Depresión. (s/f-b). Paho.org. Recuperado el 11 de noviembre de 2024, de <https://www.paho.org/es/temas/depresion>

Depresión (trastorno depresivo mayor). (s/f). MayoClinic.org. Recuperado el 11 de noviembre de 2024, de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

Diccionario de cáncer del NCI. (2011, febrero 2). Cancer.gov. <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/depresion>

Muñoz, P., Saquicela, F., & Cañizares, E. (2023a). Depresión. Revista Ocronos. <https://doi.org/10.2307/j.ctvdmwzj7.13>

Muñoz, P., Saquicela, F., & Cañizares, E. (2023b). Depresión. Revista Ocronos. <https://doi.org/10.2307/j.ctvdmwzj7.13>

¿Qué es la depresión? (s/f). Mental Health America. Recuperado el 11 de noviembre de 2024, de <https://mhanational.org/que-es-la-depresion>

References

Depresión. (n.d.). Paho.org. Retrieved December 16, 2024, from <https://www.paho.org/es/temas/depresion>

Ene, 13. (n.d.). Estudio advierte sobre elevados niveles de depresión y pensamientos suicidas en personal de salud de América Latina durante la pandemia. Paho.org. Retrieved

December 16, 2024, from <https://www.paho.org/es/noticias/13-1-2022-estudio-advierte-sobre-elevados-niveles-depresion-pensamientos-suicidas-personal>

Wagner, F. A., González-Forteza, C., Sánchez-García, S., García-Peña, C., & Gallo, J. J. (2012). Enfocando la depresión como problema de salud pública en México. *Salud mental (Mexico City, Mexico)*, 35(1), 3–11. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000100002

(N.d.). Nih.gov. Retrieved December 16, 2024, from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10712931/>