

# La depresión

## ¿Qué es la depresión?

La depresión es un estado de ánimo, es decir, sentirse triste, melancólico, desanimado, etc.

Cuando este estado de ánimo dificulta la vida diaria durante varias semanas o más, sería una depresión clínica, es decir, un trastorno de salud mental.



# La depresión

## DATOS

El 15% de los y las adolescentes sufre actualmente síntomas depresivos (UNICEF, 2022)

Aproximadamente el 1,1% de los y las adolescentes de 10 a 14 años y el 2,8% de los y las adolescentes de 15 a 19 años sufren depresión.



# La depresión

## TIPOS

### DEPRESIÓN LEVE

- Suele ser un tipo de depresión bastante común.
- En intensidad es más leve que la depresión profunda, pero tiene su riesgo; si dura más de dos años, es posible que se convierta en depresión profunda.
- En la adolescencia suele ser bastante común y entre los adultos las mujeres sufren más que los hombres.

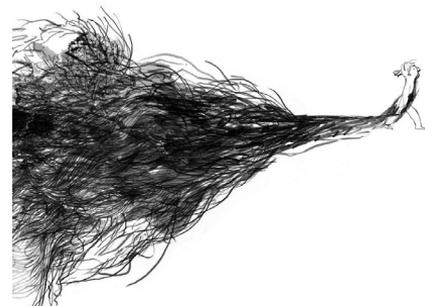


# La depresión

## TIPOS

### DEPRESIÓN PROFUNDA

- Normalmente entre los 22 y 44 años
- Una vez pasado este tipo de depresión, reaparece en un 50% o 60% de los caso.
- Las mujeres sufren más que los hombres y esto ocurre por diferentes motivos: presión para encajar en estereotipos impuestos por la sociedad, se les pide un mayor nivel de exigencia, factores hormonales, diferentes poderes y estatus, responsabilidad del cuidado...



# La depresión

## SÍNTOMAS GENERALES

**TRISTEZA:** cuando el desequilibrio es profundo, el/la enfermo/a depresivo/a se encuentra con que no puede hacer vida normal. La tristeza, la falta de fuerzas para hacer nada, o, al contrario, la actividad excesiva, son signos de una mente desequilibrada.

**ANHEDONIA:** El sentir placer provoca malestar en el/la enfermo/a. Esta imposibilidad de sentir la satisfacción se extiende a diferentes ámbitos: satisfacción sexual, satisfacción social, satisfacción personal...

**PESIMISMO:** el/la enfermo/a sitúa estos pensamientos negativos en tres aspectos: pensamientos negativos hacia él/ella, hacia el mundo y hacia el futuro.

**PERTURBACIÓN DEL SUEÑO:** Tendrá dificultades para dormir o, al contrario, siempre tendrá sueño.



# La depresión

## SÍNTOMAS EN ADOLESCENTES Y JÓVENES

Si estos síntomas duran más de dos semanas, hay que pedir ayuda.



Quejas de dolores de cabeza, estómago u otros problemas relacionados con el cuerpo

No disfrutar de las actividades que habitualmente le gustan

Sentimiento de tristeza prolongado

Mayor sensibilidad respecto a la crítica

IRRITABILIDAD, con brotes repentinos de enfado

Sentirse muy cansado/a

No disfrutar de las actividades que habitualmente le gustan

# La depresión

## SÍNTOMAS EN ADOLESCENTES Y JÓVENES

Cambios en las rutinas diarias. La depresión provoca cambios en los hábitos:



**No tener hambre o comer más de lo habitual**

**Dificultades para tomar decisiones**

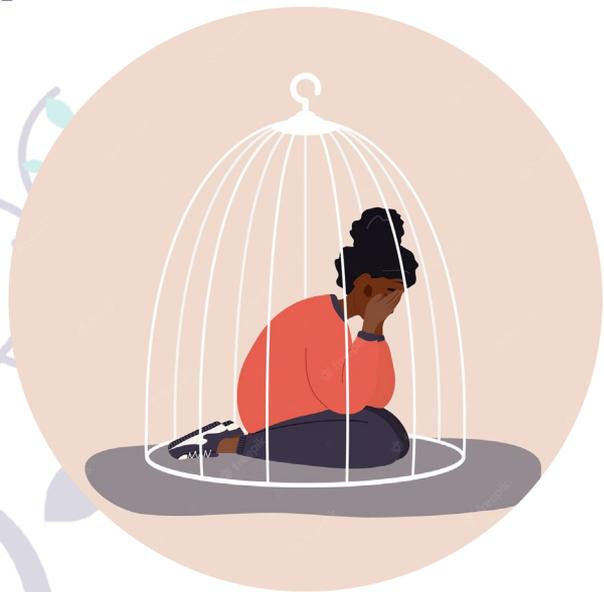
**Problemas para dormir o dormir más de lo normal**

**Dificultad para concentrarse**

# La depresión

## SÍNTOMAS EN ADOLESCENTES Y JÓVENES

En la adolescencia también se producen cambios de comportamiento:



**Peores calificaciones**

**Destacar las faltas de asistencia**

**Alejamiento de los/las amigos/as, aislamiento**

**Adopción de comportamientos de riesgo: en el sexo, al conducir el coche...**

**Consumo de bebidas y drogas**

## MITO 1

### TRISTEZA Y DEPRESIÓN SON LO MISMO

**LA REALIDAD:** La tristeza es una emoción pasajera y temporal que todos/as sentimos en determinados momentos de la vida. La depresión, sin embargo, es un trastorno mental que entorpece considerablemente la vida de quien la padece. Es importante saber distinguir los síntomas que indican la existencia de un cuadro depresivo.



## MITO 2

### LOS HOMBRES NO SUFREN DEPRESIÓN



**LA REALIDAD:** Las mujeres son más o menos el doble de propensas que los hombres a sufrir depresión. Ya que existen muchos factores que pueden aumentar el riesgo de depresión en las mujeres (como se ha dicho anteriormente). Sin embargo, los hombres también corren el riesgo de sufrir esta perturbación en la salud mental. Hay que tener en cuenta la influencia de la sociedad en los estereotipos femenino y masculino. De hecho, debido a la presión de la masculinidad que sufren los hombres, tienden a esconder sus emociones, dificultando el diagnóstico de la depresión.

## MITO 3

### LA DEPRESIÓN ES PARA TODA LA VIDA



**LA REALIDAD:** Con un buen diagnóstico y un tratamiento adecuado, una persona puede hacer vida normal. Los profesionales indicarán a cada persona el tipo de tratamiento a realizar en base a la mejor evidencia científica disponible. La implicación activa de la persona con depresión y su familia es fundamental en el desarrollo del proceso terapéutico.

## MITO 4

### LOS/LAS NIÑOS/AS NO SUFREN DEPRESIÓN

**LA REALIDAD:** La depresión afecta a la infancia, pero presenta síntomas diferentes de la persona adulta, y, a menudo, pasa desapercibida porque no pensamos en ella o se confunde con otros problemas que pueden ser fruto del estado de ánimo.



## MITO 5

### LA DEPRESIÓN SE CURA POR SÍ MISMA

**LA REALIDAD:** Los síntomas de la depresión, como la fatiga corporal, el insomnio, los dolores musculares, los cambios de apetito o las alteraciones de las emociones, impiden que quien la padece se recupere. Es fundamental ser consciente de la existencia de la depresión y pedir ayuda a los/las profesionales para recibir la atención necesaria.



## MITO 6

### LA DEPRESIÓN ES CONSECUENCIA DE UN SUCESO TRAUMÁTICO

**LA REALIDAD:** Las causas de la depresión pueden ser multifactoriales, es decir, se debe a la interacción entre determinados factores biológicos (cambios hormonales, alteraciones de neurotransmisores cerebrales, etc.) y psicosociales (muerte de un/una allegado/a, accidente, etc.) y factores de personalidad.



## ¿QUÉ HACER ANTE UN/UNA ALUMNO/A CON SÍNTOMAS DEPRESIVOS?

La coordinación entre familia, psicólogo/a, psiquiatra y centro escolar es imprescindible. Para así:

- Planificar contenidos y tiempos en función de la situación concreta del/de la alumno/a.
- Flexibilizar las evaluaciones en el tiempo.
- Si el/la alumno/a está medicado/a, se puedan adaptar los horarios para no interferir en los efectos de la medicación.
- Diseñar individualmente los contenidos de algunas asignaturas a medio y largo plazo. Es necesario ajustar el ritmo de aprendizaje del/de la alumno/a para que no se distancie de sus compañeros/as, ofreciendo tutorías individuales, clases de apoyo, etc.





# Ongizate Emozionala

FP Euskadi LH

Muchas  
gracias



**Fp**  
EUSKADI  
LANBIDE HEZIKETA

EUSKO JAURLARITZA

HEZKUNTZA SAILA  
Lanbide Heziketako Sailburuordotza



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN  
Viceconsejería de Formación Profesional