

MELANY CESEÑA  
CHAVEZ

DISTRITO I

# INTRODUCCIÓN

Mi tema seleccionado es sobre la depresión en los jóvenes y niños, también te explicaré sobre las causas, los riesgos, síntomas y propuestas para disminuir esta problema.

La depresión es un problema de salud mental grave que provoca un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades. La depresión afecta en tu forma de pensar, en cómo te sientes y cómo te comportas, puede provocarte problemas emocionales, funcionales y físicos. La depresión puede ocurrir en cualquier parte de tu vida pero algunos de los síntomas varían según la edad como de un adulto a un adolescente por los cambios hormonales. La depresión te puede llevar al suicidio o a autolesionarte por eso es importante identificarla a tiempo para poder tratarla y no tener complicaciones, si identificas varios síntomas en alguno de tus compañeros, conocidos o familiares no debes alejarte de ellos si no al contrario apoyarlos a que vayan con un especialista o que llame a un programa de ayuda dependiendo su localidad. Algunas de las causas de la depresión en los adolescentes son por la presión de sus padres por las notas académicas, presión por sus compañeros, cuando algo les sale mal o no dominan algo, La depresión no es una debilidad o algo que se supere con fuerza de voluntad, puede tener consecuencias graves y se necesita utilizar un tratamiento a largo plazo, en la mayoría de los adolescentes la depresión se trata con medicamentos y terapias psicológicas.

## La depresión en los jóvenes y niños

### Causas de la depresión

“Desafortunadamente, ocurre con mucha frecuencia que los y las jóvenes no saben interpretar muy bien lo que les está pasando y paralelamente las personas de su entorno atribuyen erróneamente los síntomas a una cuestión propia de la edad o solo observan las conductas disruptivas, sin saberlo relacionar con el trastorno emocional. Estos hechos causan una importante interferencia, alteran la interrelación con los adultos e iguales y retrasan la búsqueda de ayuda para iniciar el abordaje del problema.” muchos de los adolescentes no entienden porque tienen esas emociones y los papás los ignoran diciendo que es parte de la edad e invalidan sus emociones.

No se sabe exactamente cuáles son las causas de la depresión pero puede estar provocada por esto: Neuroquímica cerebral, Hormonas, Rasgos hereditarios, Trauma de la primera infancia, Patrones aprendidos de pensamiento negativo.



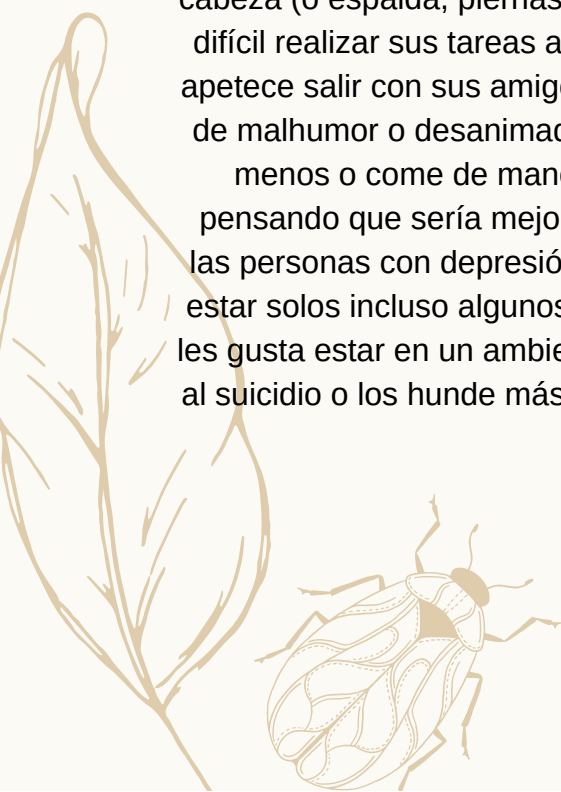
## Factores de riesgo

Muchos de los jóvenes que presentan estos problemas no son detectados ni debidamente guiados a los servicios de salud que necesitan por lo tanto no reciben el diagnóstico ni el tratamiento adecuado. En los niños y los adolescentes la tristeza puede ser representada como irritable y esta irritabilidad los lleva a tener conductas rebeldes, agresividad y protestas. Estos son algunos de los factores de riesgo: Tener problemas que impacten de forma negativa en su autoestima, como obesidad, malas relaciones con sus compañeros, acoso prolongado o dificultades académicas, Haber sido víctima de violencia o testigo de casos de violencia, como abuso sexual o físico, Tener otras afecciones de salud mental, como trastorno bipolar, de ansiedad o de la personalidad; sufrir anorexia o bulimia, Tener problemas de aprendizaje o trastorno por déficit de atención e hiperactividad, Tener dolor constante o una enfermedad física crónica, como cáncer, diabetes o asma, Tener ciertos rasgos de personalidad, como autoestima baja o depender demasiado de los demás, ser autocrítico o pesimista, Consumir alcohol, nicotina u otras sustancias ilícitas, Ser gay, lesbiana, bisexual o transgénero en un entorno que no le brinda apoyo.

Los antecedentes familiares y los problemas en el hogar o con otras personas pueden aumentar el riesgo de que el adolescente sufra depresión. Por ejemplo: Tener padres, abuelos u otros parientes consanguíneos con depresión, trastorno bipolar o problemas por consumo de alcohol, Tener un familiar que se haya suicidado, Tener un familiar con problemas importantes para relacionarse o comunicarse, Haber vivido eventos de vida estresantes recientes, como el divorcio de los padres, el servicio militar de los padres o la muerte de un ser querido.

## Síntomas de la depresión

Unos de los síntomas por los que nos deberíamos de poner a pensar si un joven presenta depresión son: le cuesta levantarse por las mañanas, está apático y cansado, le duele la cabeza (o espalda, piernas) frecuentemente, no tiene ganas de ir al instituto o trabajo, le es difícil realizar sus tareas académicas o laborales, está pesimista y desesperanzado, no le apetece salir con sus amigos o hacer cosas que antes le gustaban, se encuentra solo, está de malhumor o desanimado, le cuesta dormir por la noche, no se gusta a sí mismo, come menos o come de manera más compulsiva porque le calma el malestar interno y va pensando que sería mejor no haber nacido o que le gustaría estar muerto. Normalmente las personas con depresión se aíslan y dejan de frecuentar a sus amigos ya que prefieren estar solos incluso algunos de sus compañeros de clase comienzan a excluirlos ya que no les gusta estar en un ambiente triste y en vez de ayudarlos los excluyen y eso los lleva más al suicidio o los hunde más en la depresión por eso cuando te encuentres con una persona deprimida deberías de incluirlo.



De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018, de la población de 10 años y más, 5% declaró que alguna vez ha pensado en suicidarse; esto ocurre en 4% de los hombres y en 6% de las mujeres. En relación con las autolesiones, 2% de la población de 10 y más años declaró que alguna vez, a propósito, se han herido, cortado, intoxicado o hecho daño con el fin de quitarse la vida; en las mujeres esta práctica se ha dado en 3% y en 1% en los hombres. También en los hombres la depresión es más riesgosa ya que las mujeres tienen más tendencia a suicidarse y los hombres tienen más tendencia a drogarse, ser más violentos, volverse alcohólicos, etc. También otros síntomas de la depresión son los cambios de actitudes y comportamientos que les provocan angustia y dificultades importantes en la escuela y en el hogar también en sus actividades sociales y en otros aspectos de vida, los síntomas de la depresión varían según la gravedad y hay cambios emocionales como estos: Sentimientos de tristeza, los cuales pueden incluir episodios de llanto sin razón aparente, Frustración o sentimientos de ira, incluso por asuntos menores, Sentimientos de desesperanza o vacío, Estado de ánimo irritable o molesto, Pérdida del interés o del placer en las actividades cotidianas, Pérdida de interés en familiares y amigos o estar en conflicto con ellos, Autoestima baja, Sentimientos de falta de valoración de sí mismo o culpa, Fijación en fallas pasadas o autoinculpación o autocrítica excesiva, Sensibilidad extrema al rechazo o al fracaso, y excesiva necesidad de aprobación, Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas, Sensación continua de que la vida y el futuro son sombríos y desalentadores, Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio. Es difícil notar cuando un joven está en depresión ya que hay días en los que están muy felices y otros en los que están muy tristes, eso es normal en la vida de un joven así que no sabes si es depresión o es parte de su vida, si eres padre de familia habla con tu hijo y trata de mejorar la comunicación entre ustedes. Si los síntomas de la depresión continúan empieza a conversar con tu hijo, compañero, amigo y establece un vínculo más fuerte pero si ya sientes la inquietud de si se puede suicidar lo mejor es consultarlo con un médico especializado en estos casos y en los adolescentes o también en la escuela puede haber ayuda de un maestro que recomiende un psicólogo o un psicólogo en la escuela. Lo normal es que los síntomas no mejoren solos así que lo mejor es tomar un tratamiento o medicamento recetado por un especialista porque si no se trata puede haber otros problemas aparte de la depresión. Es también importante que el abordaje de los trastornos depresivos se realice desde un punto de vista multidisciplinario. Así, profesionales del ámbito de la medicina, enfermería, psicología y psiquiatría y maestros y profesores, deben realizar si es necesario una evaluación inicial o un cribado, además de saber identificar los múltiples factores de riesgo que pueden intervenir en la aparición de este trastorno o en la exacerbación de sus síntomas y que hacen más vulnerables a algunos grupos de población. También es necesario que estos profesionales pongan en práctica habilidades de comunicación como la escucha activa y que se encarguen de establecer un clima de confianza con los jóvenes y las jóvenes que facilite la detección de los problemas del estado de ánimo o del riesgo de presentarlos, poder asesorarlos, ofrecer apoyo o dar la oportunidad de hablar sobre la cuestión y así poder realizar las recomendaciones o derivaciones necesarias.

## ¿Cómo prevenir la depresión?

Mis propuestas para disminuir esta problemática serían comenzar con las terapias de activación conductual para la depresión que es una terapia básica y sencilla que trata de incrementar el nivel de actividades en los adolescentes aunque no tengan ganas de hacer nada porque suelen creer que primero deben sentirse bien para empezar a hacer cosas importantes de su vida pero esta terapia es lo contrario que es hacer las cosas importantes para luego sentirse bien consigo mismo .

## Conclusión

Es normal que las personas tengamos altibajos pero lo que no es normal es que siempre te sientas triste o tengas algunos de los síntomas, cuando empieces a presentar los síntomas es cuando deberías de acudir con un profesional o hablar con algún maestro, familiar o amigo para que te ayuden a contactar a un especialista y te ayuden a controlarla, muchos de los padres no toman en cuenta algunos de los síntomas porque piensan que es por la “edad” y es por eso que a veces no los tratan a tiempo.

Mis propuestas serían tener un psicólogo especializado en actividad conductual en cada escuela y que también los psicólogos especializados en AC también los puedan enlazar en una actividad extra curricular con ayuda de los padres. Otra propuesta sería fomentar la actividad física, recreativa y social en medios digitales.



# BIBLIOGRAFÍA

---

[http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/2.\\_la\\_depresion\\_en\\_la\\_adolescencia\\_un\\_problema\\_enmascarado.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/2._la_depresion_en_la_adolescencia_un_problema_enmascarado.pdf)

<http://saludbcs.gob.mx/noticia.php?id=1281>

<https://www.bcs.gob.mx/salud-estatal-atiende-crisis-depresivas-mediante-su-linea-de-la-esperanza/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665114615000659>

