

LA DEPRESIÓN COMO RAMA DE LA PSICOLOGÍA, DESARROLLÁNDOSE COMO
ENFERMEDAD MENTAL.

SARA CARO GÓMEZ
VALENTINA ORTÍZ CUARTAS
LESLY YADIRA PEÑA PALACIOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO.



NOMBRE DEL DOCENTE.
DARWIN VALMORE FRANCO GALLEG0

FECHA.

28/04/22

Contenido.

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	3
Introducción.....	4
Capítulo 1: Planteamiento del problema.....	5
Formulación del problema:.....	5
Objetivo general:.....	7
Objetivos específicos:.....	7
Justificación:.....	7
Antecedentes:.....	8
<i>Local:</i>	<i>8</i>
<i>Nacional:</i>	<i>9</i>
<i>Internacional:</i>	<i>10</i>
Capítulo 2: Marco referencial.....	10
Hipótesis:	28
Diseño metodológico:.....	30
Población y muestra:	32
Técnicas e instrumentos de recolección de información:	32
Análisis de datos.....	33
Capítulo 4: Informe final.....	42
Propuesta de producto.....	42
Conclusiones	43
Anexos.....	47
Referencias.....	47

Dedicatoria.

Este trabajo está dedicado primeramente a Dios por darnos la paciencia y la inteligencia suficiente para realizar este proyecto de investigación, a nuestros familiares por el apoyo constante que nos dieron. También le dedicamos el trabajo a las estudiantes de la institución Madre María Mazzarello quienes nos ayudaron en la realización de las encuestas que hizo un aporte en nosotras mismas para saber que tan grave llega a ser la depresión en la institución, a nosotras mismas por la dedicación que tuvimos en la realización de este trabajo. Por último y no menos importante, le dedicamos este grandioso trabajo al docente Darwin Valmore Franco Gallego por aportarnos desde su conocimiento para la elaboración del proyecto de investigación.

Agradecimientos.

Queremos dar gracias al docente Darwin Valmore Franco Gallego por darnos la oportunidad de hacer este proyecto de investigación que nos dejó tantas enseñanzas y conocimientos nuevos sobre la carrera que queremos o tenemos pensado estudiar, por guiarnos en todo momento y nunca dejarnos solas en esto que fue tan agobiante en algunos momentos para todas, a nuestras familias porque de alguna manera nos apoyaron y creyeron en nosotras. También agradecemos a las psicólogas de la Institución (Susana Gaviria López y Karol Milena Grisales Giraldo) quienes con su aporte nos ayudaron en todos los capítulos del trabajo de investigación, además nos aportaron demasiados conocimientos importantes para complementar y corregir algunas cosas de dicho proyecto.

La depresión como rama de la psicología

Por último y no menos importante, nos agradecemos a nosotras mismas por el esfuerzo tan grande que hicimos para cumplir con cada uno de los objetivos que se tenían planteados para el desarrollo del proyecto, nos agradecemos por el tiempo dedicado para la elaboración del trabajo investigativo educativo y por aprender sobre esta carrera tan bonita que es la psicología.

Introducción.

Al estudiar la depresión desde un ámbito psicológico lo que se quiere dar a conocer son sus causas, sus consecuencias y unas posibles soluciones ya que la depresión en las adolescentes de bachillerato de la Institución Educativa Madre María Mazzarello, puede llegar a afectar su vida generándoles un desgaste constante, una sensación de vacío y desinterés en actividades que anteriormente les llamaba la atención. “La depresión en adolescentes es una enfermedad médica grave. Es más que sentirse triste durante unos días. Es un intenso sentimiento de tristeza, desesperanza e ira o frustración que dura mucho tiempo”. (Medline Plus, 2022)

Es importante el estudio de la depresión ya que todas las personas pasan por este proceso de una manera diferente, por ende, el proceso de superación de cada individuo se dará de una forma diferente a las demás. Puede llegar a ser difícil percibir la diferencia de los altibajos en el estado de ánimo de cada persona que pueden entenderse sencillamente como parte de la vida de los adolescentes, pero donde también pueden ser los síntomas que trae consigo la depresión.

Capítulo 1: Planteamiento del problema.

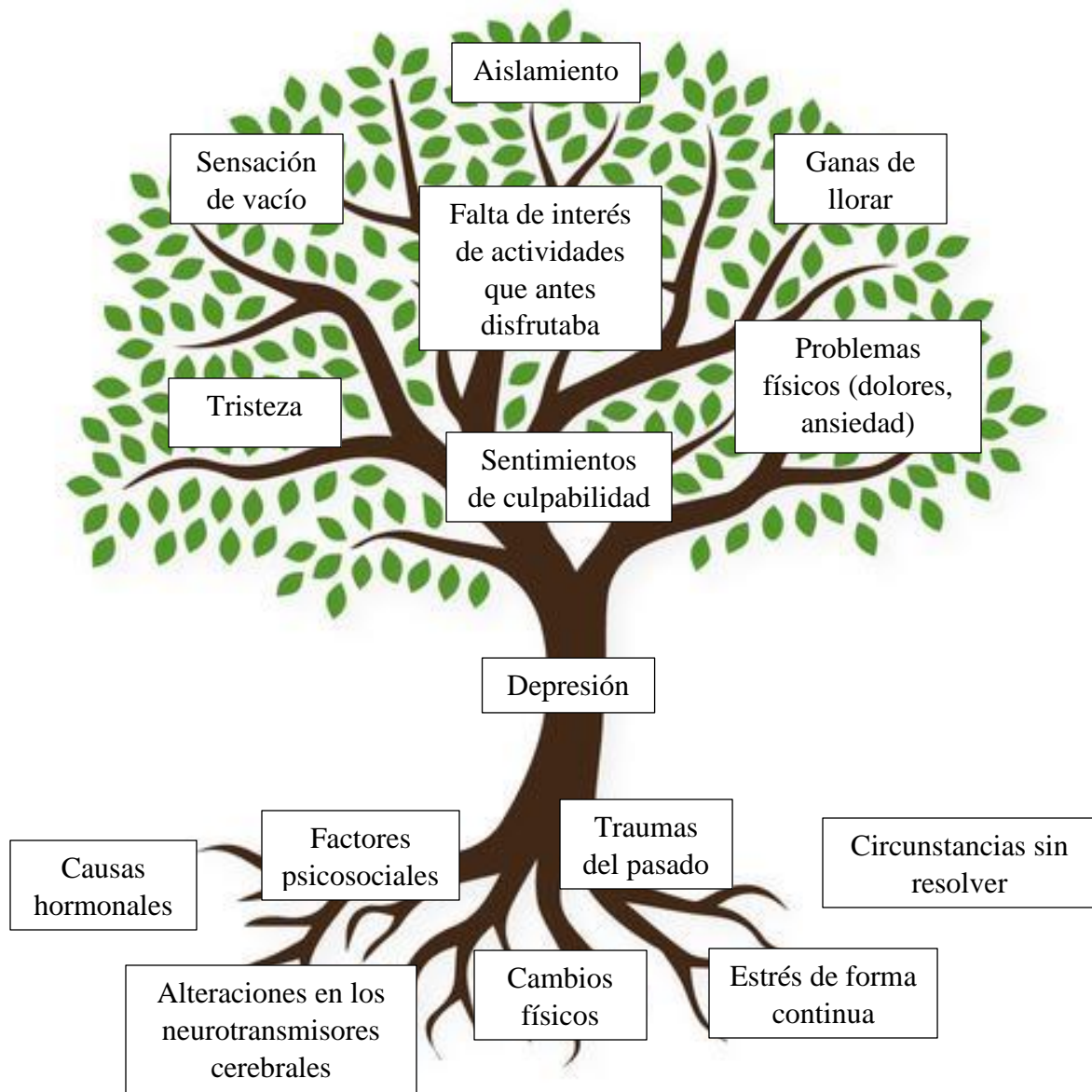
Formulación del problema:

El problema central es la depresión, esta se causa por alteraciones en los neurotransmisores cerebrales, cambios físicos, factores psicosociales, traumas del pasado, estrés de forma continua, circunstancias sin resolver y causas hormonales, por otra parte, sus consecuencias pueden ser sentimientos de culpabilidad, tristeza, aumento de aislamiento, sensación de vacío, problemas físicos (dolores, ansiedad), falta de interés por actividades que antes se disfrutaba y ganas de llorar.

"La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de nosotros se siente de esta manera de vez en cuando durante períodos cortos.

La depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de algunas semanas o más." (Medline Plus, 2022)

Árbol de problemas



La depresión como rama de la psicología

Delimitación del problema:

¿De qué manera se puede contribuir al manejo de la depresión que presentan las estudiantes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello desde el 2021 hasta el año actual?

Objetivo general:

Evaluar la depresión que presentan las estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa Madre María Mazzarello desde el 2021 hasta el año actual.

Objetivos específicos:

1. Detectar cuál es el factor principal que produce la depresión en las estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa Madre María Mazzarello.
2. Realizar atenciones psicológicas con ayuda de las psicólogas institucionales para disminuir las consecuencias que trae la depresión en las estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa Madre María Mazzarello.
3. Crear campañas con el fin de que las estudiantes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello se den cuenta de la importancia que tiene llevar un control sobre una de las enfermedades mentales que es la depresión, de sus causas y consecuencias que esto puede traer para su vida.

Justificación:

La depresión es un problema que constantemente se ve en los adolescentes de esta generación, al querer investigarlo se busca detectar el por qué tantos adolescentes sufren de esta enfermedad que afecta sus comportamientos y su manera de pensar. Es importante

La depresión como rama de la psicología

detectarlo ya que al padecer de depresión se presenta como un obstáculo para su vida y sus interacciones con otros individuos, esta si no es tratada a tiempo, podría traer graves consecuencias para el futuro de las personas que la padecen.

La depresión tiende a darse en un significado como lo es tener un sentimiento de tristeza, frustración, ira y entre otros, que puede quedarse dentro de la misma persona por un buen tiempo. La depresión hace que las personas lleven una vida un poco complicada, que se sientan sin motivación para hacer las cosas que los apasiona o para hacer actividades que realizan de manera habitual.

La depresión se expresa en muchos signos, los tipos que se encuentran son de manera diferente y no logran establecer una relación, las causas por las que la depresión suele aparecer en la vida de muchas personas también se tornan de manera diferente, unas pueden lograr abarcar un significado que puede tornarse de manera igualitaria, pero no se puede hacer comparaciones (Plus, Medline Plus, s.f.)

Antecedentes:

Local:

La depresión a nivel institucional se evidencia fuertemente en el año actual a comparación del 2021, ya que muchas estudiantes se acercan a atenciones psicológicas buscando como desahogarse o simplemente llenar vacíos que han dejado la pandemia por problemas bases, ya sea perdida de un familiar, dificultad de socialización a causa de aislamiento social, frustración por falta de aprendizaje en el término escolar; de las atenciones que las psicólogas institucionales reciben en la institución un 70% son de casos de depresión.

La depresión como rama de la psicología

Estas cifras se obtuvieron gracias a Karol Grisales psicóloga del entorno protector de la secretaria de Educación.

Nacional:

La salud mental y la depresión es un tema que es tratado a nivel Nacional con demasiado cuidado y precaución, ya que no es algo que se viene dando últimamente, lleva muchos años y se puede evidenciar según lo que Diana Cabrera comenta en RCN Radio en el año 2019, que estos problemas que se desencadenan de la salud mental van en aumento:

“De acuerdo con la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, el **4,7 % de los colombianos sufren de depresión**, evidenciando un porcentaje más alto que el promedio mundial.

A esto se suma que **dos de cada 100 colombianos padecen de trastorno afectivo bipolar**, una enfermedad que a nivel mundial está entre el 2% y el 5% de la población.

De la misma forma se pudo establecer que el suicidio es una de las consecuencias más preocupantes del trastorno afectivo bipolar, teniendo en cuenta que se presenta entre el 15 y el 20% de los pacientes que la padecen, especialmente en jóvenes y adultos mayores.

Entre tanto, el 80% de los colombianos han presentado entre uno y tres síntomas de depresión en algún momento de su vida, de los cuales un 25% son niños y adolescentes.

La OMS además señaló que en Bogotá se posee la mayor frecuencia de síntomas de trastornos mentales en personas entre los 18 y 48 años, que sufren de ansiedad, depresión y psicosis.” (Cabrera, 2019)

La depresión como rama de la psicología

De esta noticia, se puede deducir que los casos de depresión van en aumento, y en Colombia está la población más vulnerable psicológicamente a nivel mundial, mostrando un alto porcentaje de problemas mentales. Teniendo en cuenta que los adolescentes y adultos son los que más padecen alguna de estas enfermedades mentales.

Internacional:

El país escogido fue España, ya que se han visto noticias donde muestran que el mayor porcentaje de suicidios a causa de depresión por año suceden en este país.

“En España, a mediados de 2020, había 2,1 millones de personas con un cuadro depresivo, el 5,25 % de la población mayor de 15 años de todo el país, según la Encuesta europea de salud, cuyos datos difundió el Instituto Nacional de Estadística (INE) el pasado mes de abril. De todas ellas, 230.000 personas sufrían una depresión grave.

La prevalencia de la depresión en mujeres duplica a la de hombres (7,1% frente a 3,5%), y en los cuadros de depresión grave la diferencia es aún mayor: por cada caso grave en hombres hay 3,5 en mujeres. Los cuadros depresivos son más frecuentes al aumentar la edad y alcanzan su valor máximo entre los mayores de 85 años, donde afectan al 16 % de la población.” (Carpio, 2021)

Capítulo 2: Marco referencial.

El marco de referencia es un segmento fundamental que abarca los antecedentes, teorías y métodos científicos que se utilizarán para la realización de una investigación. Además, este

La depresión como rama de la psicología

apartado debe incluir algunas regulaciones y lineamientos que se tendrán en cuenta a la hora de buscar resultados.

Marco contextual:

“El marco contextual hace referencia a una parte escrita del trabajo investigativo. En ella se incluye información referida al escenario físico y temporal de una determinada situación, puede contener información referente al contexto histórico, social, cultural y económico.” (Tesis y Másters, s.f.)

El marco contextual es aquel que le da más forma a la mayor parte del marco referencial, ya que es el que pone en contexto al lector de lo que se quiere dar a entender por medio del proyecto de investigación, donde se desarrolla o de qué se hablará.

En este marco contextual de lo que se hablará es principalmente de la depresión como una enfermedad que se desprende de la psicología, ya que esta enfermedad es la que más se ve presente en la mayoría de las personas que viven en Medellín y tomando una muestra más seleccionada serían las estudiantes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello desde el año 2021 hasta el presente año.

“Durante el aislamiento obligatorio a causa de la pandemia por covid-19, la población a nivel mundial padeció deterioro del estado de ánimo y alteración del sueño, afectaciones que también sufrieron los jóvenes de la capital antioqueña. Sin embargo, la ciudad prende las alarmas ante el aumento en los casos de suicidio presentados en el último año.

La depresión como rama de la psicología

Según cifras de la Aplicación de Nacimientos y Difusiones -RUAF ND-, entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2021, 184 personas decidieron, deliberadamente, quitarse la vida.” (Semana, 2022)

De acuerdo con esta cita, lo que se puede deducir es que a causa de esta afectación que se tuvo mundialmente no afecto solamente el estado económico, sino también el área completamente de la salud, haciendo que los casos de depresión aumentarán en gran porcentaje.

“El rango de edad más predominante durante la pasada anualidad fue el de los 25 a los 29 años y la comuna con más suicidios fue la 16, Belén.” (Semana, 2022)

Lo que se puede evidenciar en este rango de la población es que la mayoría son adultos jóvenes, que buscan la salida más fácil después de sufrir depresión, por eso es necesario hacer un acompañamiento psicológico muy cercano y que las atenciones que estas poblaciones reciban sean mucho más frecuentes para ayudar con la prevención del suicidio como consecuencia de la depresión.

“En cuanto al reporte de intentos de suicidios en las comunas y corregimientos de Medellín, en el 2021 se presentaron 2.079 casos confirmados, según El Sistema de Salud Pública (SIVIGILA). De éstos, 1.436 son hombres y 643 mujeres. Los eventos desencadenantes más predominantes son: los problemas familiares con 754 registros, problemas de pareja con 653 y los económicos con 228.” (Semana, 2022)

La mayoría de personas piensan que las mujeres por ser más “sensibles” son las más propensas a sufrir de esta enfermedad y atentar contra su vida pero según estas cifras lo que se puede concluir es que los hombres a represarse sus sentimientos no saben cómo solucionar sus problemas y toman la salida más “fácil” por eso es necesario empezar a crear una consciencia

La depresión como rama de la psicología

incluyente donde todas las personas puedan empezar a expresar sus sentimientos con total libertad sin sentir la necesidad de guardarse todas las emociones por miedo a sentir que las demás personas minimizarán sus problemas.

También se ve que el contexto en el que se desenvuelven las personas son a veces el detonante por el cual toman esta decisión.

Por eso la Alcaldía de Medellín desde el año 2020 puso por toda la ciudad de Medellín puntos de atención y ayuda psicológica, los cuales son llamados “escuchaderos”, los podemos ver en distintos sectores de la ciudad, allí asisten toda clase de personas que sientan la necesidad de ser escuchados o necesiten un acompañamiento psicológico.

“En septiembre de 2020 la Alcaldía de Medellín creó los Escuchaderos, un espacio de escucha activa liderado en alianza con el Metro de Medellín y el Área Metropolitana para reducir los intentos de suicidio que se presentaban en el Metro. Este año, a raíz de la pandemia, estos ampliaron su área de acción, ya que solo funcionaban en algunas líneas del sistema de transporte, visitando las comunas 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11 y 12 y logrando beneficiar a 9.416 personas hasta el momento.” (Gonzales, 2021)

“El suicidio y los comportamientos suicidas generalmente ocurren en personas con trastorno bipolar, depresión, esquizofrenia, trastorno límite de la personalidad, altos niveles de estrés por problemas financieros o situaciones interpersonales, consumo de drogas o alcohol, trastorno de estrés postraumático -TEPT- e historial de abuso sexual, físico y emocional.” (Semana, 2022)

Lo que se debe de intentar hacer para la prevención del suicidio es empezar a tratar cada una de las enfermedades que hacen que las personas tomen esa decisión, desde la base sin dejar

La depresión como rama de la psicología

ningún cabo suelto, para así al menos tener la esperanza de que las personas que tomen esa decisión sean cada vez menos.

Por último, en la Institución Educativa Madre María Mazzarello las estudiantes recurren a contarle sus problemas a las psicólogas de la institución, las cuales cumplen su rol con total profesionalismo y hacen que estas estudiantes se sientan seguras, brindan acompañamiento tanto a la estudiante como a la familia de la estudiante, para así ayudar profundamente a las estudiantes y con esto lo que hacen es prevenir el suicidio y detectar más fácilmente la depresión que estas presentan.

Marco teórico:

“Es la selección de investigaciones anteriores y precedentes teóricos en los cuales se fundamenta un trabajo de investigación. El mismo se encuentra estructurado con la presencia de antecedentes, bases teóricas, bases legales y la presencia de variables, sin embargo, esto puede cambiar de acuerdo con el tipo de investigación.

También puede definirse como el apoyo o la base desde el punto de vista contextual, teórico y legal, en los cuales se fundamenta el planteamiento del problema en una investigación. Este a su vez permite demostrar cuál sería el nuevo aporte al área que intenta exponer la investigación realizada”. (Yirda, 2021)

El médico de la antigua Grecia, Hipócrates, “aproximadamente en el año 450 antes de Cristo, dio a luz al término de melancolía, como un detonante de la depresión, realizando una de las primeras referencias conceptuales y clínicas de esta enfermedad mental”. (Zannini, s.f.)

La depresión como rama de la psicología

El término de la depresión se conoce en todas partes del mundo, teniendo países con un alto porcentaje de personas que padecen de esta enfermedad, la depresión se utiliza para hablar sobre una condición de salud.

La mayoría de las personas o todas las personas, en algún momento de sus vidas, se han sentido tristes o a su vez decaída, pero este sentimiento es por un período corto de tiempo. La depresión es una enfermedad que también es llamada “depresión clínica” o “trastorno depresivo mayor”.

De acuerdo con varios estudios realizados por diferentes laboratorios donde se mostraban distintas estadísticas, se define a la depresión como una enfermedad mental, donde se caracteriza un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza que conllevan a tener un comportamiento de manera alterada.

En una de las enfermedades que es la depresión, se describe el hecho de estar infeliz, con autoestima baja, desesperado, abrumado, estresado. Se describen sentimientos como lo son la tristeza, la ira, la pérdida y/o la frustración que aparecen en períodos largos y esto hace a la persona interferir en sus actividades que realizan en su vida cotidiana.

Más allá de sentirse en un período largo de tiempo en un sentimiento de tristeza, las personas que padecen de esta enfermedad mental se encuentran en ellas mismas, diferentes signos y síntomas, como lo pueden ser sentimientos de culpabilidad, impotencia; dificultad para concentrarse y a su vez dificultad para dormir; cambios en el apetito; dolores y molestias, entre otros signos y síntomas.

La depresión como rama de la psicología

La depresión suele ser desarrollada por varias causas y entre ellas encontramos el alcoholismo, consumo de drogas, pérdidas de seres queridos, situaciones del pasado que aún no han sido capaz de superarse y entender que siempre permanecerán en la vida de cada persona.

Se debería tomar como un estado “normal” cuando las personas experimentan cambios periódicos en el estado de ánimo. En un estudio realizado por la revista PLoS Medicine, afirma que la depresión es la segunda causa de discapacidad a nivel mundial. “Más del 5% de la población tiene depresión en Medio Oriente, África del Norte, Europa del Este y el Caribe”. Afganistán, Siria y Libia son los tres países del mundo más afectados por esta enfermedad mental.

En conclusión, se entiende que la depresión mayor llega a tomarse como una enfermedad biológica crónica y llega a afectar la conducta, el pensamiento y los sentimientos.

La depresión se equivale a presentar equilibrios en los sistemas que conforman al ser humano como lo suelen ser el sistema nervioso y el inmunológico. (El sistema nervioso en los seres humanos controla todo lo que el cuerpo y la mente llegan a hacer, como lo son el respirar, el caminar, los pensamientos o lo que se siente en un determinado momento)

“La depresión llega a afectar estos dos sistemas a través de una sustancia química que es la serotonina y el cuerpo logra producirla de una manera natural”. (Pineda, 2017)

La depresión como rama de la psicología

El estrés de una manera excesiva logra activar receptores en el sistema inmunológico y este hace que se causen síntomas diferentes que suelen aparecer en esta enfermedad que llegan y se forman sobre distintas características que posee el cuerpo.

Se puede señalar que la relación que forma el sistema inmunológico con una de las enfermedades mentales, que sería la depresión, es que esta enfermedad tiende a hacer un aumento de concentraciones en la sangre de cada ser humano, en este caso solo de los seres humanos que la padecen. Un estudio realizado por un grupo de adultos dio como resultado que la depresión suele tener como teoría un estado de desesperanza, este estudio también arrojó que la depresión suele tener un estilo característico de estados la mayoría de sus veces de “forma negativa”.

La depresión suele basarse a través de diagnósticos y está contemplada como una de las enfermedades mentales donde se desarrollan bastantes síntomas, entre ellos se encuentran síntomas cognitivos, síntomas somáticos y síntomas afectivos.

Síntomas cognitivos	Síntomas somáticos	Síntomas afectivos
<ul style="list-style-type: none">• Dificultades de concentración• Dificultades de memoria a corto y largo plazo• Dificultad de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">• Fatiga• Dolor articular• Dolor de espalda• Dolor abdominal• Dolor de cabeza• Dolores vagos	<ul style="list-style-type: none">• Sentimientos continuos de tristeza• Sentimiento de desesperanza o impotencia• Baja autoestima• Culpa excesiva

La depresión como rama de la psicología

<ul style="list-style-type: none">• Dificultad a la hora de tomar decisiones		<ul style="list-style-type: none">• Sentimientos de querer morir• Dificultad para las relaciones
--	--	---

Muchas personas como lo son psiquiatras, psicólogos y médicos de familia encargados de tratar la depresión desarrollada como una enfermedad de manera habitual, afirma que es de vital importancia y necesario que las personas entiendan cada uno de los síntomas a los que se está sometiendo una persona con depresión, de esta manera logrará adaptarse a los cambios repentinos en el estado de ánimo, en las emociones y sentimientos que abordan a la persona.

La depresión se forma a través de un diagnóstico de una manera detallada que avale principalmente cada uno de los síntomas y los comportamientos que aparecen en cada uno de los sistemas que hace que se clasifique para un trastorno mental donde es importante señalar que tanto ha afectado estos síntomas y comportamientos a cada uno de los sistemas para así lograr dar una atención adecuada y continuar con un tratamiento especial y necesario.

Las personas que padecen de esta enfermedad tienden a tener una alta probabilidad de padecer cambios en el ámbito psicológico que a estos los rodea y da una impresión de que puede afectar su calidad de vida.

La depresión como rama de la psicología

Los estados que causa la depresión, pueden ser un dolor que pase a estar en un plano y estos estados suelen mezclarse, ocasionando así una afectación tanto en la parte tanto física como en la parte emocional.

Según el libro depresión la noche más oscura del autor Jesús Ramírez Bermúdez, se afirma que algunas personas hablan de que solo basta tomar la decisión de ser feliz, pero la realidad clínica que se conoce tanto a través de los pacientes, como de familiares, médicos y terapeutas, es que los sentimientos depresivos no desaparecen de la nada, sino que suelen prolongarse más allá de algo tolerable y llegan a ocasionar un gran sentimiento de dolor. Los sentimientos que conllevan a las personas a entrar en un estado de depresión están de una manera recurrente denominada a través de la negatividad y el pesimismo y esto hace a presentar una tendencia que se denomina que las personas piensen la mayoría de las veces en suicidarse.

La mayoría de las personas que, a lo largo de su vida, presentan pensamientos suicidas, también se refiere al pensar en “quitarse la vida” de una manera intencionalmente. El querer suicidarse está lleno de cambios que se refiere a cambios corporales, cambios en pensamientos y cambios en sentimientos que se encuentran en la vida de cada persona.

Para concluir, la depresión es un trastorno que se presenta en niños, adolescentes y adultos, tanto en hombres como en mujeres. La depresión llegará a afectar en todas las áreas de los seres humanos por lo tanto es indispensable que se haga una intervención oportuna.

Marco Conceptual:

“El marco conceptual es el apartado en el que se exponen las principales teorías y conceptos que sustentan tu investigación”. (Tesis y Máster , 2021) Este se centra en las palabras claves que componen el trabajo de investigación que se está realizando, con el fin de tener un mejor entendimiento del tema.

Glosario de conceptos

Tristeza: La tristeza es un sentimiento de dolor que es producido por alguna situación que puede estar viviendo la persona, normalmente esto se trata de un sentimiento pasajero que después de minutos o horas desaparece, si esto llega a ser más constante sería un síntoma de depresión que debe ser tratado a tiempo. “La tristeza es la emoción que activa el proceso psicológico que nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos. Nos permite establecer distancia con las situaciones dolorosas para impulsar la interiorización y cicatrización del dolor generado por ellas ”.

Es normal sentir tristeza en algunos momentos de nuestras vidas, incluso es necesario para desahogarnos de situaciones frustrantes que nos está pasando, después de un tiempo de estar tristes la mayoría de personas siente un alivio, cuando estamos tristes nos aislamos y si no sabemos controlar esta emoción puedo ser peligrosa, ya que empiezan pensamientos negativos sobre la situación que se está viviendo y si el individuo no sabrá tomar una buena decisión es ese caso, debe tener un buen control de las emociones para salir mejor de ese momento que está viviendo. " Por tanto, la tristeza es una emoción útil, aunque dolorosa puesto que es el punto de arranque del proceso de aceptación de una realidad que nos daña ". Al aceptar esta situación que estamos viviendo

La depresión como rama de la psicología

tendremos en cuenta que podremos superarlo estando tranquilos y teniendo un pensamiento crítico. (Montejano, 2017)

Algunas causas de tristeza en adolescentes:

- Malas calificaciones
- Rupturas amorosas
- Perdida de un ser querido
- Necesidad de algo que no les quieren dar
- Discusiones familiares
- Cambio de escuela

La tristeza es una reacción emocional que surge cuando perdemos algo importante. La intensidad de lo que sentimos depende de cómo cuantificamos la pérdida.

Suicidio: Es el acto de quitar la vida por alguna situación frustrante que la persona llegue a estar viviendo y que ya no sepa cómo controlarla o también puede ser la acumulación de situaciones estresantes que la persona no logro resolver en un determinado tiempo. “Es el acto de quitarse deliberadamente la propia vida. El comportamiento suicida es cualquier acción que pudiera llevar a una persona a morir, como tomar una sobredosis de medicamentos o estrellar un automóvil a propósito”. (Plus, 2022)

Causas

· Una de las mayores causas del suicidio es la depresión que es una enfermedad mental que necesita tratamiento a tiempo para evitar ese tipo de situaciones que atenten con su vida, la depresión pocas veces tiene una causa exacta ya que la persona puede sentir algún vacío sin saber exactamente el porqué de esta. " La depresión mayor es un trastorno del estado de ánimo. Se presenta cuando los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un largo período de tiempo. También cambia la manera en la que funciona el cuerpo ".

· El consumo de drogas es una causa que se produce mucho en los adolescentes ya que estos al estar con sustancias psicoactivas en su cuerpo no tienen razonamiento de las acciones que están realizando o por lo contrario consumen con la intención de llegar al punto de morir, esto es llamado el abuso de sustancias

· La muerte de un ser querido que no se ha podido superar también es una causa que se presenta en muchas personas, ya que siguen sintiendo el vacío que no fue tratado para poder ser superado.

Factores de riesgo

- Acceso a armas de fuego
- Miembro de la familia que cometió suicidio
- Antecedentes de autoagresión deliberada
- Antecedentes de abandono o maltrato

La depresión como rama de la psicología

- Vivir en comunidades en donde ha habido brotes recientes de suicidio en personas jóvenes

- Ruptura sentimental

La conducta suicida se define como la inquietud o acción dirigida a provocar nuestra muerte de forma voluntaria. Usted puede tener el raciocinio de suicidio, conocido como intención, ideas de suicidio o pensamiento suicida, o la conducta o gesto.

Estrés: Es una tensión física o emocional que proviene de algún tipo de situación que la persona está viviendo que lo haga sentir furioso o nervioso, esta es la respuesta física o mental a una causa externa, un gran ejemplo en los adolescentes es tener muchas tareas o un examen muy importante, el estrés es algo que ocurre por cortos plazos de tiempo. " El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud ". (MedlinePlus, 2022)

Causas

- Tener mucho trabajo o estar en periodo de exámenes en el caso de los adolescentes es una causa de estrés muy común que dura hasta que la persona logre terminar todo y se pueda sentir más tranquilo con lo que ha logrado realizar.

- El estrés también puede generar obesidad en algunas personas ya que al tener mucha tensión siente que lo único que pueden hacer es comer y no realizan actividad física que es muy necesario para una buena salud mental y física, manejar una gran cantidad de estrés es muy malo para nuestra salud en todos los sentidos.

La depresión como rama de la psicología

- Durante los periodos de estrés, nuestros cuerpos producen unas hormonas llamadas andrógenos en mayor cantidad que estimulan la producción de sebo en exceso, lo que puede provocar la aparición de imperfecciones.

El estrés puede causar muchos tipos de síntomas físicos y emocionales. " Algunas veces posiblemente no se dará cuenta de que estos síntomas son ocasionados por el estrés ". Aquí hay algunos signos de que el estrés le puede estar afectando:

- **Mala memoria:** Esto se asocia a la mala circulación de la sangre al cerebro, nos llega menos nutrientes y oxígeno

- **Sistema digestivo:** El estrés también afecta este sistema dando acidez estomacal, reflujo, hinchazón o estreñimiento son algunos de los efectos a largo plazo más incómodos cuando el estrés se vuelve crónico.

- **Sistema respiratorio:** Si la persona ya tiene un problema respiratorio el estrés lo va a empeorar. " En situaciones de estrés, el corazón también bombea más rápido. Las hormonas hacen que los vasos sanguíneos se contraigan y desvíen más oxígeno a los músculos, lo que aumenta la presión arterial "

- La tensión muscular como consecuencia del estrés puede causar dolores de cabeza, dolor de espalda y hombros y dolores corporales.

"Es difícil pensar en cualquier enfermedad en la que el estrés no pueda desempeñar un papel agravante o en cualquier parte del cuerpo que no esté afectada", explica el American Institute of Stress.

Cambios emocionales: En los adolescentes es normal los cambios emocionales en algunas ocasiones, si esto llega a ser mucho más constante puede llegar a ser considerado como bipolaridad, pero este diagnóstico lo debe dar un especialista. "Los cambios físicos típicos, como el cambio en la apariencia, el cuerpo se modifica para ir adquiriendo forma adulta, a veces esos cambios hacen que nos veamos mal, como en un cuerpo extraño y, a su vez, esto también produce cambios emocionales ". (Beltrán, 2021)

Algunos cambios emocionales pueden ser:

- Sentirse demasiado sensible- Esto hace que a la persona todo le afecte y piense que las personas de su alrededor están en su contra cuando no es así. es común que el joven se sienta incómodo con ellos y se vuelva bastante sensible con en relación a su aspecto física. Como consecuencia, puede: se sienta irritado con facilidad, perder los estribos y sentirse deprimido constantemente.

- Sentimiento de inseguridad- La pubertad puede conducir potencialmente a cambios inciertos y cambios emocionales. Como etapa de transición, puede iniciar a preguntarse y pensar en puntos nuevos y desconocidos de la vida, como la carrera, el soporte y el matrimonio. Ya que todo lo mencionado es nuevo y desconocido una vez que empieza a pensar en estas direcciones, es viable que se sienta inseguro sobre el futuro.

- **Presión grupal:**

La pubertad puede conducir potencialmente a cambios inciertos y cambios emocionales. Como fase de transición, puede comenzar a preguntarse y pensar en puntos de vista nuevos y desconocidos de la vida, como la carrera, el soporte y el matrimonio.

La depresión como rama de la psicología

Debido a que todo esto es nuevo y desconocido cuando comienza a pensar en estas direcciones, es posible que se sienta inseguro sobre el futuro.

· **Cambios de humor:**

Para incrementar la incertidumbre y los pensamientos conflictivos, el joven además puede experimentar cambios recurrentes y, en ocasiones, extremos en su estado de ánimo. Ejemplificando, algunas veces su estado de ánimo oscilará entre sentirse seguro y feliz a sentirse irritado y deprimido en un corto lapso de tiempo. Dichos cambios ordinarios en cómo se siente se llaman cambios de humor. Tienen la posibilidad de pasar gracias a cambios en los niveles de hormonas en el cuerpo humano y otros cambios que poseen sitio a lo largo de la pubertad.

Será útil estar al tanto de los cambios emocionales y de su comportamiento y hablar de ello con alguien con quien se sienta cómodo hablando.

Desorden alimenticio: Para aumentar la incertidumbre y los pensamientos conflictivos, el adolescente además puede experimentar cambios ordinarios y, algunas veces, extremos en su estado de ánimo. Por ejemplo, a veces su estado de ánimo oscilará entre sentirse seguro y feliz a sentirse irritado y deprimido en un corto tiempo de tiempo. Estos cambios frecuentes en cómo se siente se denominan cambios de humor. Pueden pasar debido a cambios en los niveles de hormonas en el cuerpo y otros cambios que tienen lugar durante la pubertad. " Un trastorno alimenticio es un enfoque puesto en los alimentos y el peso corporal, que hace que una persona llegue a los extremos cuando se trata de alimentarse. Tres de los trastornos alimenticios más comunes son el trastorno por atracón, la bulimia y la anorexia ". (MedlinePlus, 2022)

Tipos de trastornos:

- Atracones de comida
- Bulimia nerviosa
- Anorexia nerviosa

" Se desconoce la causa exacta de los trastornos alimenticios. Los investigadores creen que estas afecciones son causadas por una interacción compleja de factores ". una causa de un desorden alimenticio puede ser la depresión, ya que no saben qué hacer con su vida y piensan que al comer mucho o en algunos casos no comer o comer muy poco, van a sentirse mejor

Consecuencias de un trastorno alimenticio:

- Pérdida de peso extrema o no hacer el aumento de peso esperado en el desarrollo
- Saltarse las comidas con frecuencia o negarse a comer
- Centrarse excesivamente en la comida
- Preocuparse o quejarse constantemente por estar gordo
- Mirarse con frecuencia al espejo para ver los defectos que se perciben
- Usar laxantes, diuréticos o enemas después de comer cuando no se necesitan
- Forzar el vómito o hacer demasiado ejercicio para no ganar peso después de un atracón.
- Episodios repetidos de comer cantidades anormalmente.

Para aumentar la incertidumbre y los pensamientos conflictivos, el adolescente además puede experimentar cambios ordinarios y, algunas veces, extremos en su estado de ánimo. Por ejemplo, a veces su estado de ánimo oscilará entre sentirse seguro y feliz a sentirse irritado y deprimido en un corto tiempo de tiempo. Estos cambios frecuentes en cómo se siente se denominan cambios de humor. Pueden pasar debido a cambios en los niveles de hormonas en el cuerpo y otros cambios que tienen lugar durante la pubertad.

Capítulo 3: Metodología de la investigación.

Hipótesis:

- Para ayudar a las estudiantes con depresión o antecedentes de este es importante mirar a las personas con las que cuentan a su alrededor, tratar de hablar con sus padres o sus cuidadores para ver el comportamiento hacia sus hijas y ver si el problema proviene desde casa o desde lugares externos a los que las personas suelen estar. Ayudar a más estudiantes a examinar sus problemas de una manera positiva y tranquila, donde aprendan a manejar sus emociones y tengan claro que la institución puede y tiene los recursos para brindar un buen apoyo para que se pueda superar la situación por la que estén pasando.
- Es importante tener en cuenta las bases o el factor principal de donde puede provenir la depresión, ya que es fundamental tratar la problemática desde la raíz para así poder ayudar a la estudiante a mejorar su estado psicológico, ya que esta enfermedad puede llegar a afectar no solo psicológica, sino también física, emocional, mental y socialmente ya que al pasar el tiempo esta

La depresión como rama de la psicología

estudiante en algunos casos no será capaz de relacionarse con las demás personas. Desde la Institución se brinda acompañamientos y atenciones psicológicas, estos espacios son seguros ya que todo lo que se habla con las psicólogas es privado y sólo es manejado internamente por el equipo psicopedagógico. Las estudiantes en su mayoría de veces sienten que este lugar es bueno.

Es necesario que el entorno en el que la estudiante se desenvuelve sea sano, ya que, de lo contrario, puede que desde ahí se encuentre la base principal de sus problemas y necesitará un constante acompañamiento y atención de algún familiar o persona que esté a cargo de dicha estudiante

- Los síntomas de la depresión son provenientes de distintas problemáticas por las que ha pasado la persona, para dar un diagnóstico correcto y necesario de depresión, se debe buscar cada una de las causas y su principal raíz, para así poder darle una adecuada atención a la estudiante que lo requiera. Los síntomas de la depresión se pueden ver reflejados tanto en la salud física como en la salud emocional y la mental. La institución tiene la capacidad de brindar un apoyo a las estudiantes que lo requieran y/o lo solicitan, estos espacios son seguros y se realizan de una manera privada y tienen como objetivo, darle una respuesta o solución al problema que la estudiante está afrontando en un preciso momento.

Es necesario que la estudiante que esté pasando por un problema, quiera y tome la iniciativa de cooperar con el acompañamiento que desde la institución

La depresión como rama de la psicología

les brinda. Hay que tener claro que la institución no hace intervención clínica, pero sí saben a partir de qué se puede seguir con el proceso adecuado.

Diseño metodológico:

El diseño metodológico tiene tres partes:

Enfoque de la investigación:

Este enfoque es mixto, ya que se les realizó entrevistas a profesionales de la psicología, algunos que trabajan en la institución y otra psicóloga que desempeña su cargo en un lugar externo, al indagar con la profesional que trabaja en la Institución el objetivo es conocer más información de los antecedentes que puede contener la depresión en el plantel educativo, y la intención de indagar con profesionales externos es conocer información general de la depresión.

También realizamos encuestas las cuales hicimos con el objetivo de ver la salud mental y el bienestar de las estudiantes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello, para así indagar si el colegio es un factor importante donde se presentan estudiantes con estrés y por lo tanto depresión también, con estas encuestas realizadas también podemos identificar causas y consecuencias.

Otro método usado para recolección de información fue la lectura del libro “lo bueno de tener un mal día” por Anabel Gonzales que habla sobre la depresión y formas de prevenir o controlar esta, este libro nos sirvió para ahondar más sobre la depresión.

Enfoque de diseño investigativo:

La depresión como rama de la psicología

El segundo enfoque es el diseño, en este caso es el diseño de investigación experimental, ya que con este proyecto de investigación se busca encontrar la raíz de algunos problemas de depresión que padecen las estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa Madre María Mazzarello, para así poder llegar a la raíz del problema y detectar cuáles serían unas posibles soluciones para estos casos de afectación mental en la Institución y como este plantel puede también no ayudar sino prevenir la depresión a corta edad a causa del estrés estudiantil ya que es muy común en las instituciones educativas y por eso las estudiantes pueden sentirse frustradas o con muchas más alteraciones emocionales que hacen que esta enfermedad pueda ser diagnosticada como un trastorno depresivo mayor.

Una estrategia que se debe usar para prevenir la depresión sería darles un espacio de tranquilidad a las estudiantes que no se sientan tan presionadas por alguna situación escolar o académica y que estas estudiantes también sepan que cuentan con el apoyo de las psicólogas institucionales para superar cualquier situación por la cual estén pasando.

Enfoque de método o tipo

El tercer enfoque es el método usado para el diseño metodológico que en este caso es inductivo, ya que se está estudiando un caso en general que sería la depresión en la Institución Educativa Madre María Mazzarello para poder hallar o encontrar posibles soluciones, ya que la depresión puede afectar a una parte de las estudiantes de bachillerato de la Institución ya mencionada anteriormente. También debemos tener en cuenta que el método inductivo es una estrategia de razonamiento, para esto se usa conclusiones generales ya que se este método está basado en observaciones generales para un conocimiento más claro del tema a estudiar.

Población y muestra:

Población se refiere al, conjunto o totalidad de elementos sobre los que se investiga o hacen estudios. **Muestra** es una parte o subconjunto de elementos que se seleccionan previamente de una **población** para realizar un estudio.

La Institución Educativa Madre María Mazzarello cuenta con una población total de 994 estudiantes. En la actualidad, la Institución cuenta con un total de 24 grupos de preescolar al grado 11, que está dividido en dos jornadas, mañana y tarde, donde en la jornada de la mañana cuenta con las estudiantes de bachillerato de los grados 6 a 11 (con un total de 463 estudiantes) y un solo grado de preescolar, y en la jornada de la tarde cuenta con las estudiantes de primaria de 1 a 5 (con un total de 518 estudiantes) y el otro grupo de preescolar; siendo sexto el grado con una mayor población de estudiantes y el grado once es el que se evidencia menos cantidad de estudiantes.

Del total de las estudiantes se extrajo un total del 7.6%, es decir 75 estudiantes elegidas al azar de los grados de bachillerato de 6 a 11 se la Institución Educativa Madre María Mazzarello.

La técnica de muestreo escogido fue aleatorio simple, ya que la población era muy grande y fue escogida al azar notando una gran participación de los grados superiores: décimo y undécimo de la Institución Educativa Madre María Mazzarello.

Técnicas e instrumentos de recolección de información:

En este proyecto de investigación utilizamos una entrevista, la cual fue realizada para dos psicólogas, la psicóloga de la Institución Educativa Madre María Mazzarello y

La depresión como rama de la psicología

una psicóloga externa, las cuales nos contaron qué era la depresión en general y como esta es una enfermedad que afecta notablemente a las estudiantes y personas en general sin importar género o edad.

De acuerdo con estas entrevistas que se realizaron se puede llegar a ahondar muchísimo más fácil la depresión desde un entorno escolar como general.

También se realizó una encuesta como instrumento de recolección de datos para así poder determinar cuántas estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa Madre María Mazzarello se ven afectadas o son diagnosticadas con trastorno depresivo mayor por diferentes factores que hacen que esta enfermedad se presente en ellas.

El resumen del libro fue un instrumento de recolección de información, ya que pudimos adentrarnos más a entender la depresión general.

Este libro le ayuda no solo a los que están empezando a sentir la depresión, sino también a los que están pasando por esta, es un libro corto y fácil de entender, que también puede ser una guía o herramienta de ayuda para poder empezar a identificar y reconocer si en realidad es un mal día, episodio de depresión, trastorno de depresión mayor o distimia.

Análisis de datos

Análisis de entrevista

¿La depresión puede aparecer de la noche a la mañana sin algún por qué?

Hay que tener claros los conceptos, los cuales son tres: episodios de depresión, el trastorno de depresión mayor y la distimia, los episodios depresivos son los que todas las

La depresión como rama de la psicología

personas suelen tener en algún momento y esos episodios son cuando creen tener un mal día y no tienen ganas de absolutamente nada más que dormir o quedarse en la cama, sin ganas de comer o con pereza de hacer todo y este episodio puede durar al menos dos semanas, a veces estos episodios se presentan por problemas personales, familiares o escolares, también pueden presentarse por causas hormonales; un trastorno depresivo mayor se debe de atender clínicamente y se le debe hacer un seguimiento pero este puede tener una cura o mejora después de unos cuantos meses; ya cuando hablamos de distimia se habla de un trastorno depresivo persistente el cual puede durar más de dos años y necesita una atención clínica y psicológica mucho más seria ya que la distimia si puede durar toda una vida sin tener cura alguna.

Análisis: De acuerdo con la respuesta obtenida de esta pregunta es necesario tener en cuenta que en realidad la depresión no se puede auto diagnosticar y la mayoría de las personas puede tener episodios de depresión, pero que hay conceptos diferentes para poder entender la depresión muchísimo más a fondo.

¿Todas las personas han sufrido de depresión en algún momento?

No, ya que como se mencionó anteriormente pueden tener episodios depresivos, pero depresión como tal no sufren todas las personas.

Análisis: No todas las personas pueden sufrir de depresión, pero si pueden presentar episodios depresivos que en realidad no son tan fuertes y pueden durar al menos dos semanas.

¿En qué momento es necesario dar un diagnóstico de depresión?

La depresión como rama de la psicología

A veces se ve que dar diagnóstico es algo encasillado como si la persona dejará de ser persona, sino que solo fuera un diagnóstico, entonces una persona no es persona, sino que es un diagnóstico con depresión mayor o con distimia, entonces no se le da un diagnóstico ya que se encasillan y puede ser contraproducente porque la persona se empieza a asumir a en ese rol, entonces se empieza a identificar con síntomas que la persona en realidad no tiene, así que no es tan necesario dar un diagnóstico.

Análisis: Los diagnósticos de depresión son necesarios, pero no hay que tomar a las personas como un diagnóstico e identificarlas como este, sino saber que la persona tiene un trastorno depresivo y en realidad lo que necesita es ayuda, para que esta persona no empiece a presentar síntomas que en realidad no tiene y empiece a mentalizarse en que sufre de un trastorno el cual no puede tener cura como la distimia.

¿Cómo defines la depresión?

La depresión es un estado de tristeza profunda que se puede desarrollar por diferentes causas, por desórdenes hormonales, desordenes en los neurotransmisores, por componentes biológicos, depresión heredada, depresión postparto, por alguna enfermedad, por las mismas crisis emocionales y tiene varios síntomas y signos, dentro de esos esta la tristeza, la falta de apetito, las ganas de dormir, la anhedonia, la falta de ganas de hacer las cosas cotidianas o que antes se disfrutaban, la ausencia de expresión facial, puede ser uno de los signos de depresión.

Análisis: Ya teniendo en cuenta la definición que nos brindaron las psicólogas se puede llegar a una definición más exacta de que es la depresión y como afecta el estado

La depresión como rama de la psicología

emocional y mental de las personas así que es necesario que la mayoría de personas pueda tener claro que es la definición de la depresión.

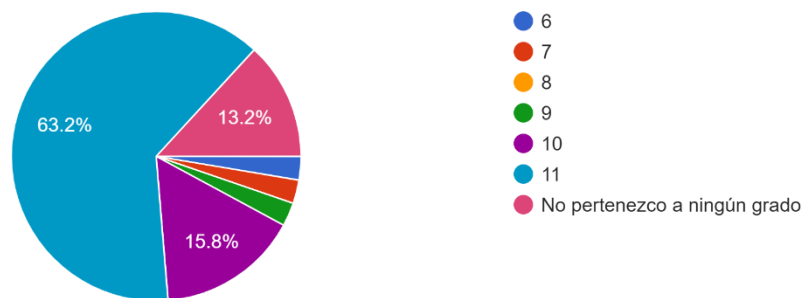
Análisis general de la entrevista

Con esta entrevista pudimos sensibilizarnos del tema para así poder brindar en algún momento ayuda a alguna persona del entorno y poder dejarle claro que en realidad la depresión no se puede auto diagnosticar y que es capaz de superarse con una buena atención y terapia de un profesional, además también es necesario dejar claro que todas las personas podemos tener episodios de depresión pero se pueden superar sencillamente sin necesidad de tener terapia o atenciones, pero si los signos o síntomas de tristeza persisten más de dos semanas se debe de buscar ayuda para así poder descartar principios de depresión.

Análisis de encuesta

¿Qué grado cursas actualmente?

76 respuestas

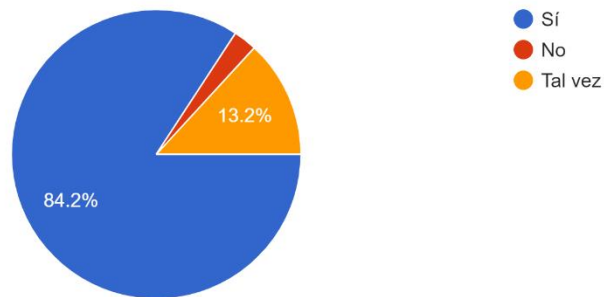


Se nota que los grados que más participaron en la encuesta fueron los grados superiores con un total de 63,2% las de undécimo y un 15,8% las de décimo.

La depresión como rama de la psicología

¿Sabes qué es la depresión?

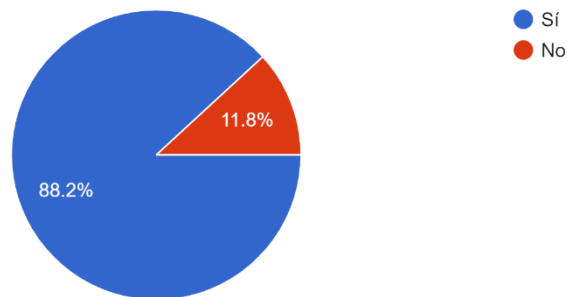
76 respuestas



En esta pregunta un 84,2% tiene conocimiento acerca de qué es la depresión, pero el otro 13,2 % cree saberlo, aunque no tienen un concepto tan claro como el demás porcentaje.

Conoces cuáles son los síntomas de la depresión

76 respuestas

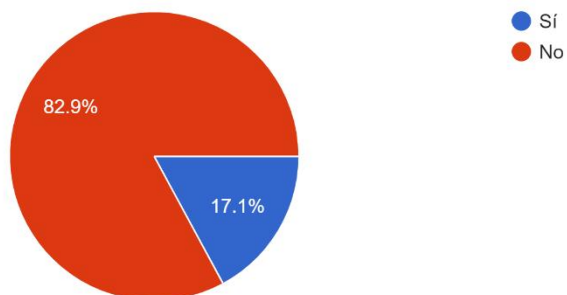


Esta respuesta tuvo un gran porcentaje 88,2% de estudiantes que saben y reconocen cuales son los síntomas y signos de alerta que trae consigo la depresión, pero el otro 11,8% desconocen totalmente cuales son los síntomas que presentan las personas con algún diagnóstico de depresión.

La depresión como rama de la psicología

¿Has sido diagnosticada con depresión?

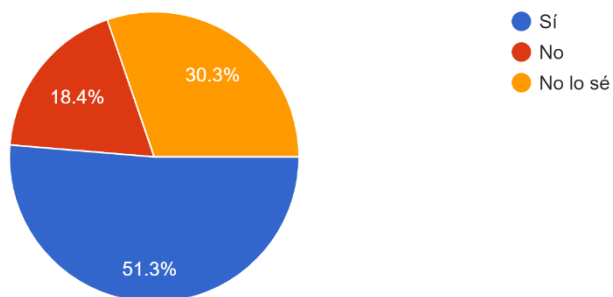
76 respuestas



Podemos notar que de las 76 respuestas que obtuvimos de las estudiantes un 82,9% no ha sido nunca diagnosticada con depresión mientras el otro 17,1% en algún momento ha sido diagnosticada con depresión o aún sufre de esta enfermedad.

¿Alguna persona de tu entorno ha sido diagnosticada con depresión en los últimos seis meses?

76 respuestas

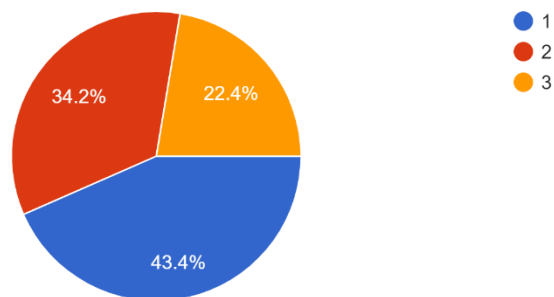


Podemos notar notablemente que la depresión no se puede presentar en las estudiantes, pero muchas veces si se presenta en alguna persona cercana a ellas, de esta encuesta obtuvimos que un 51,3% dicen que alguna de las personas de su entorno ha sido diagnosticadas con depresión los últimos seis meses, pero el otro 30,3% desconocen si alguna persona de su entorno a sufrido de esta enfermedad psicológica.

La depresión como rama de la psicología

¿Cuántos tipos de depresión conoces?

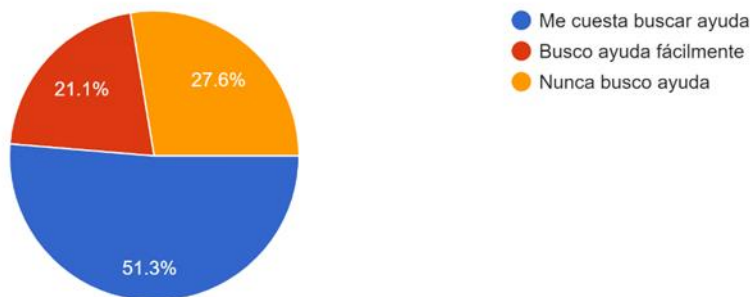
76 respuestas



De acuerdo con esta pregunta podemos notar que un 43,4% solo conocen un tipo de depresión, un 34,2% dos tipos de depresión y un 22,4% tres tipos de depresión. Como se mencionó en la entrevista pudimos ahondar más y notamos que en realidad existen más de tres tipos de depresión pero no son diagnosticadas “depresión” totalmente ya que estos diagnósticos se centran más en depresión ligada a otro problema o situación que padecen las personas como lo son Trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo (TDDEA), Trastorno disfórico premenstrual (TDPM), Trastorno afectivo estacional (TAE), estos tres tipos de depresión se presentan por el cambio de las estaciones, por el ciclo hormonal y por el estado de ánimo tan irritable, mientras que el Trastorno depresivo mayor y la distimia son depresión más grave ya que a veces no se sabe realmente la causa o raíz.

¿Te cuesta buscar ayuda o lo haces fácilmente?

76 respuestas



En este punto de la encuesta logramos identificar que un 51,3% les cuesta pedir ayuda y esto es un gran problema ya que si las personas no buscan ayuda es mucho más difícil saber si tiene algún tipo de depresión o si en realidad son solo episodios de esta, así que se dificulta más darle un tratamiento, mientras que un 27,6% acepta y reconoce que nunca buscan ayuda y esto es aún mucho más preocupante ya que nunca podrán saber si están bien emocionalmente o en realidad necesitan atención de un profesional en psicología.

Análisis del libro “Lo bueno de tener un mal día” (Anabel Gonzales)

La iniciativa del libro radica en que los malos días, son malos y se suceden constantemente, empero saber llevarlos bien es la clave para sentirnos cómodos con nosotros y con nuestro estilo de vida. Tal y como explica la escritora del libro, lo fundamental no es enseñar continuamente una reacción positiva y sonreír a la vida pase lo que pase, más bien, es saber gestionar nuestras propias emociones sin esconderlas o redimirlas, simplemente reconociéndolas y manejándolas con sentido. Los sentimientos son nuestras propias y enormes consejeras, si aprendemos a escucharlas vamos a poder

La depresión como rama de la psicología

identificarlas y cambiarlas, pese a que haya varias que no nos gusten, debemos ser conscientes de que permanecen allí y darles el protagonismo que se merecen para lograr tomar las medidas oportunas, al igual que hacemos con nuestra vida de pareja o nuestras propias amistades debemos estar abiertos a diferentes opiniones y aspectos. Nos habla de que los nudos emocionales son bloqueos compuestos por decepciones, por heridas, por vacíos, por continuar apegados a colaboraciones dolorosas y ciclos todavía no cerrados, por esa razón escucharnos y alejarnos de lo cual nos hace mal es lo cual nos va a contribuir a deshacerlos. Otro de los puntos que se tocan en el libro es la obsesión por la felicidad, en las redes sociales únicamente se muestra gente guapa, contenta, viviendo experiencias increíbles en sitios espectaculares, nunca salen feos o en un mal día; si esperamos estar siempre en éxtasis o vivir emociones significativas, la vida nos acabará decepcionando y aceptarlo nos ahorrará mucha insatisfacción.

Análisis: Este libro le ayuda no solo a los que están empezando a sentir la depresión, sino también a los que están pasando por esta, es un libro corto y fácil de entender, que también puede ser una guía o herramienta de ayuda para poder empezar a identificar y reconocer si en realidad es un mal día, episodio de depresión, trastorno de depresión mayor o distimia.

Además, una de las ideas principales del libro es tener claro que existen malos días pero que todos no serán así, saber que podemos superar todo lo que nos pasa en la vida teniendo una buena disposición.

Capítulo 4: Informe final.

Las **conclusiones** de un texto son el apartado en el que se ofrece al lector un cierre, o sea, en el que el **proyecto** finaliza. Esto significa que no hay más contenido en adelante. Deben demostrar el desarrollo de los objetivos.

Propuesta de producto

En el objetivo propositivo tiene como propuesta principal realizar campañas cuyo fin es que las estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa Madre María Mazzarello se den cuenta de cuál es la importancia de tener un control sobre las enfermedades mentales como lo es la depresión, por esto decidimos que la mejor forma de cumplirlo es por medio de un buen manejo de redes sociales, ya que las estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa Madre María Mazzarello les dan un mayor uso a estas.

Creemos un perfil en Instagram con el fin de orientar a las estudiantes para que sepan qué es la depresión, cuáles son sus causas, sus consecuencias y cómo y cuándo es necesario pedir ayuda, también se hacen publicaciones de frases motivacionales que podrían ser de gran ayuda al iniciar el día, se intentará brindar un seguimiento para que estas estudiantes puedan tener una atención psicológica mucho más cercana con las psicólogas institucionales.

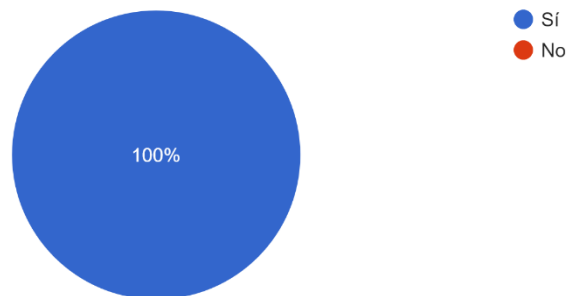
Enlace del producto:

https://instagram.com/salud_mentaal2?igshid=YmMyMTA2M2Y=

Resultados

Para poder dar constancia de que en realidad nuestro proyecto de investigación obtuvo un buen resultado y se pudo cumplir con los objetivos propuestos al inicio de este proyecto, se creó un producto el cual podría decirse que ayuda a orientar a las estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa Madre María Mazzarello, para verificar que en realidad el producto era útil se realizó una encuesta en la cual se hicieron preguntas respecto al producto, las preguntas y resultados fueron los siguientes:

¿La información dada a través de la página de Instagram fue de gran utilidad?
25 respuestas

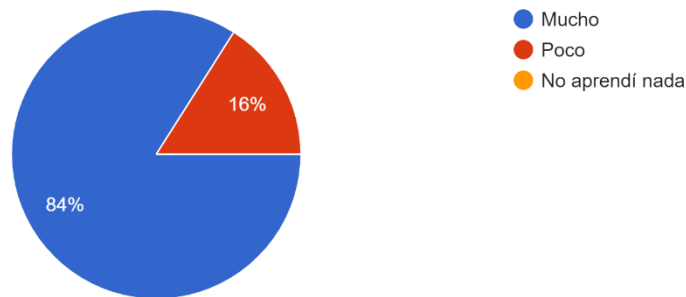


Las 25 estudiantes de bachillerato elegidas dieron una respuesta de que en realidad la información que se brindó por medio de la página de Instagram les fue útil fue de un 100%, así que podemos demostrar que nuestro producto cumplió con el objetivo propuesto.

La depresión como rama de la psicología

¿Qué tanto aprendiste sobre una de las enfermedades mentales que es la depresión?

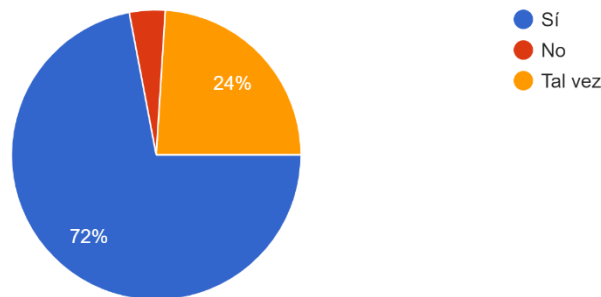
25 respuestas



Podemos notar que en realidad se puede brindar muchísima más información de la depresión por medio de esta página, pero se logró que un 84% de las estudiantes aprendieran un poco más de esta enfermedad,

¿Te motivaste con alguna de las informaciones que se brindaron a través de la página?

25 respuestas

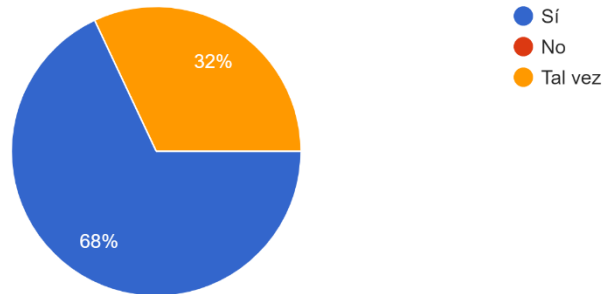


Aunque se obtuvo un 72% de respuesta en que en realidad motivamos a las estudiantes en alguna de las informaciones que se brindaron a través de la página podemos notar que un 24% dice que tal vez se motivaron pero no logran a decir que en realidad lo hicieron, así que se puede buscar una forma para que más estudiantes se sientan motivadas después de brindar la información.

La depresión como rama de la psicología

¿Aprendiste a identificar los tipos y subtipos de depresión?

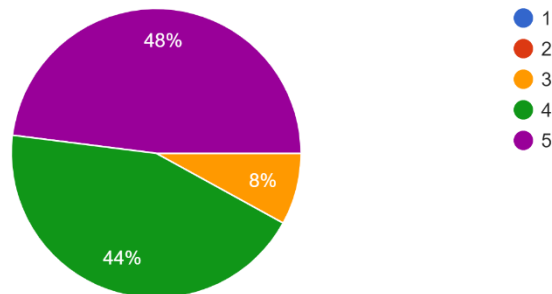
25 respuestas



Cuando hablamos de los tipos y los subtipos de depresión lo que queremos es que las estudiantes logren ir más allá y que entiendan que en realidad la depresión tiene muchísimas más ramas causadas por diferentes factores, un 68% dice que en realidad la información que se brindó por medio de las publicaciones realizadas en Instagram fue suficiente para que pudieran identificar los tipos de depresión, mientras que el otro 32% no está seguro de que en realidad las saben identificar.

Del 1 al 5 (Siendo 1 bajo y 5 alto), ¿Qué tanta información se subía a la página?

25 respuestas



Se realizaron 5 publicaciones en la página las cuales sirvieron para que las estudiantes recibieran una orientación acerca de la depresión, pero recibimos un resultado

de que el 48% dice que la información que se sube a la página es alta o sea es importante, mientras que un 8% dice que la información que se sube es media o sea que en realidad se puede subir más información acerca de esta enfermedad.

Conclusiones

Conclusión general

Mediante la realización del proyecto se pudo cumplir a cabalidad con el objetivo general, por medio de las encuestas y entrevistas se pudo evaluar muchísimo más a fondo cuál era el porcentaje total de la población de las estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa Madre María Mazzarello que más se veía afectada por la depresión desde el año 2021 hasta el año actual.

Conclusiones específicas

1. Se logró detectar los factores principales que produce la depresión en las estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa Madre María Mazzarello, los cuales fueron estrés, frustración y preocupación por causas académicas.
2. Las psicólogas de la institución pudieron dar respuesta a algunas atenciones psicológicas y evidenciaron por medio de la entrevista que se realizó en el capítulo tres del proyecto y notaron que de las 76 respuestas que se obtuvieron realizadas por las estudiantes de bachillerato un 17,1% en algún momento ha sido diagnosticada con depresión o aún sufre de esta enfermedad.
3. La campaña se hizo efectiva por medio del manejo de las redes sociales utilizando un perfil en Instagram el cual fue útil para que las estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa Madre María Mazzarello pudieran acceder a muchísima más

La depresión como rama de la psicología

información de la depresión y se pudieran percatar que es de mucha importancia llevar un control de esta enfermedad.

Anexos.

Los **anexos** son elementos opcionales dentro del Trabajo de **investigación**, son materiales complementarios, relevantes, pero demasiado extensos para ser incluidos en el cuerpo del documento.

Referencias.

- Beltrán, D. A. (1 de Octubre de 2021). *Sequoia*. Obtenido de <https://centrosequoia.com.mx/cambios-en-la-adolescencia/cambios-emocionales-y-afectivos/>
- Cabrera, D. (10 de Octubre de 2019). *RCN Radio*. Obtenido de <https://www.rcnradio.com/salud/el-47-de-los-colombianos-sufren-de-depresion-oms>
- Carpio, J. A. (2021 de Diciembre de 2021). *Datos Rtve*. Obtenido de <https://www.rtve.es/noticias/20211215/datos-salud-mental-espana/2238590.shtml>
- González, N. B. (27 de Julio de 2021). *Alcaldía de Medellín*. Obtenido de <https://www.medellin.gov.co/irj/portal/medellin?NavigationTarget=contenido/10486-Escuchaderos,-un-espacio-para-soltar-las-emociones>
- Medline Plus. (1 de Abril de 2022). *Medline Plus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm>
- MedlinePlus. (6 de Enero de 2022). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20un%20sentimiento,a%20un%20desaf%C3%ADo%20o%20demanda>
- MedlinePlus. (6 de Enero de 2022). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/eatingdisorders.html>
- Montejano, S. (10 de Mayo de 2017). *PsicoGlobal*. Obtenido de <https://www.psicoglobal.com/blog/psicologia-emocion-tristeza>
- Pineda, J. C. (20 de Enero de 2017). *SciELO*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-41572018000300437

La depresión como rama de la psicología

- Plus, M. (6 de Enero de 2022). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001554.htm#:~:text=Es%20el%20acto%20de%20quitarse,estrellar%20un%20autom%C3%B3vil%20a%20prop%C3%B3sito>
- Plus, M. (2022). *Medline Plus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/teendepression.html>
- Plus, M. (s.f.). *Medline Plus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/teendepression.html>
- Semana*. (30 de Abril de 2022). Obtenido de <https://www.semana.com/nacion/medellin/articulo/preocupacion-por-aumento-de-suicidios-entre-poblacion-joven-de-medellin/202205/>
- Tesis y Máster* . (2021). Obtenido de <https://tesisymasters.com.ar/que-es-un-marco-conceptual-y-como-realizarlo/>
- Tesis y Másters*. (s.f.). Obtenido de <https://tesisymasters.com.co/marco-contextual/>
- Yirda, A. (22 de Julio de 2021). *Concepto definición de*. Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/marco-teorico/>
- Zannini, D. C. (s.f.). Obtenido de <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/textos/depresion2005.pdf>