

Trastornos depresivos y salud mental

Michel Acevedo Álvarez

Sharay Patiño Pereira

Resumen

La depresión es un trastorno emocional grave que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diversas actividades. Este trastorno también denominado “trastorno depresivo mayor o depresión clínica”, impacta profundamente en los sentimientos, los pensamientos y el comportamiento de una persona. La depresión puede provocar una variedad de problemas tanto físicos como emocionales, afectando negativamente múltiples aspectos de la vida diaria. Las personas que la padecen pueden experimentar una falta de energía, dificultades para concentrar y tomar decisiones, y un sentimiento persistente de inutilidad o culpa. Además, es común que quienes sufren de depresión tengan dificultades para realizar las actividades cotidianas, como el trabajo, el estudio o el cuidado personal. En casos graves la depresión puede llevar a pensamientos suicidas y a la sensación de que la vida no vale la pena. Reconocer los síntomas y buscar ayuda profesional es crucial para manejar y tratar este trastorno debilitante

Palabras clave: depresión, trastorno emocional, tristeza constante, pérdida de interés, problemas físicos, problemas emocionales, falta de energía, dificultades para concentrar, sentimiento de inutilidad, culpa, dificultades en actividades diarias, pensamientos suicidas, ayuda profesional

Depressive disorders and mental health

ABSTRACT

Depression is a serious emotional disorder that causes a constant feeling of sadness and a loss of interest in carrying out various activities. This disorder, also called “major depressive disorder or clinical depression,” deeply impacts a person's feelings, thoughts, and behavior. Depression can cause a variety of physical and emotional problems, negatively affecting multiple aspects of daily life. Sufferers may experience a lack of energy, difficulty concentrating and making decisions, and a persistent feeling of worthlessness or guilt. In addition, it is common for those who suffer from depression to have difficulties carrying out daily activities, such as work, study or personal care. In severe cases, depression can lead to suicidal thoughts and the feeling that life is not worth living. Recognizing the symptoms and seeking professional help is crucial to managing and treating this debilitating disorder.

Keywords: depression, sadness, loss of interest, major depressive disorder, impacts feelings, thoughts, behavior, physical problems, emotional problems, lack of energy, difficulty concentrating, worthlessness, guilt, daily activities, severe cases

INTRODUCCIÓN

El trastorno depresivo, un grave desorden emocional, representa un desafío significativo en el ámbito de la salud mental contemporánea. Se caracteriza por una persistente sensación

de tristeza profunda y una marcada pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban. Este trastorno, conocido también como depresión clínica o mayor, afecta no solo el estado de ánimo, sino también los pensamientos y comportamientos de quienes lo experimentan, generando un impacto profundo en múltiples aspectos de la vida cotidiana.

Las personas que sufren de depresión pueden experimentar una serie de dificultades físicas y emocionales, como falta de energía, problemas para concentrarse y tomar decisiones, y un persistente sentimiento de inutilidad o culpa. Estos síntomas pueden interferir significativamente con la capacidad para llevar a cabo actividades diarias, como trabajar, estudiar o cuidar de sí mismos.

METODOLOGÍA

a) Diseño

El diseño de la investigación se estableció como estudio transversal. Este diseño fue seleccionado debido a la recolección de datos para llevar a cabo nuestro proyecto

b) Población y muestra

La población objetivo de este proyecto consistió en estudiantes de la Institución Educativa Dinamarca en unos grados específicos. La muestra final incluyó un total de 15 estudiantes seleccionados de manera aleatoria. Los criterios de inclusión fueron del grado 8° hasta 10°

c) Consideraciones éticas

La investigación se llevó a cabo siguiendo todos los pasos. Se obtuvo la aprobación de la profesora Ana Francisca Guerrero antes de comenzar el estudio. Todos los estudiantes fueron informados sobre los objetivos de este proyecto. Se aseguró la confidencialidad de las respuestas personales de los estudiantes. Además, se garantizó que los datos recopilados se utilizarían exclusivamente para los propósitos de la investigación y que no se compartirían con terceros sin el consentimiento explícito de los estudiantes.

Durante todo el proceso de investigación, se mantuvo todo el respeto hacia ellos y sus respuestas.

RESULTADOS

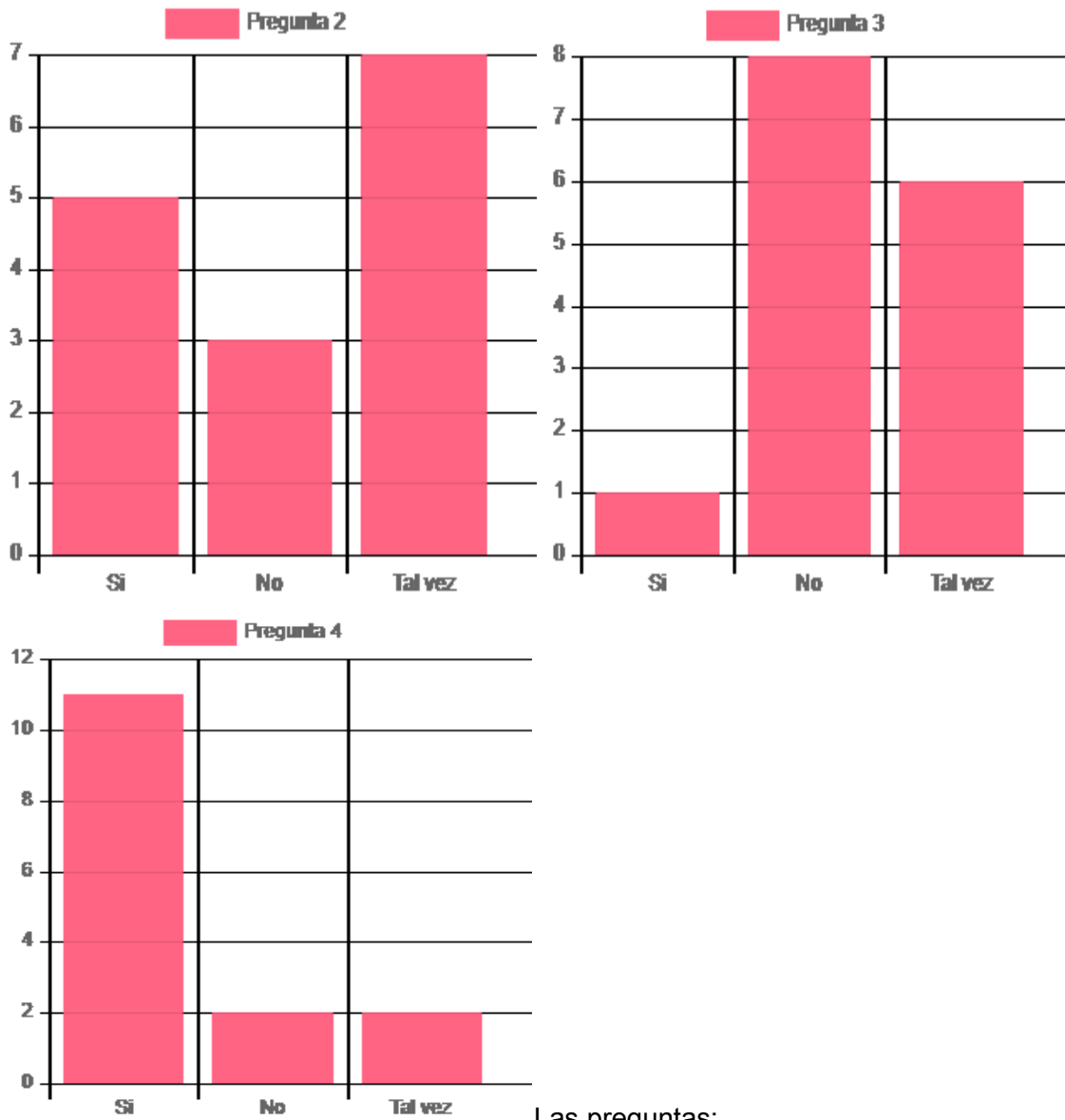
a) Recolección de datos

Los datos para este proyecto fueron recolectados utilizando cuestionarios estructurados. Se aplicaron 4 preguntas en una hoja por estudiante, para asegurar fiabilidad de las respuestas recopiladas. La recolección de datos se llevó a cabo en un día, en la institución Educativa Dinamarca

b) Análisis de datos

Los datos recolectados fueron analizados, para realizar los cálculos y obtener los resultados relevantes, mediante páginas de internet. El análisis se centró en las respuestas de los estudiantes según el cuestionario

c) Presentación de los datos



Las preguntas:

1. ¿Has experimentado síntomas de depresión o ansiedad durante este año?
2. ¿Consideras que hay suficiente conciencia sobre la salud mental entre los estudiantes y el personal escolar?
3. ¿Crees que el entorno escolar puede influir en la salud mental de los estudiantes?

ANALISIS DE RESULTADOS

Los resultados revelaron variaciones significativas en la prevalencia de la depresión entre los diferentes grados. Los grupos de 8 y 9 mostró la prevalencia más alta de depresión con un 50% seguido al grado 10 tuvo un 20%. Estas diferencias sugieren una posible asociación entre la edad y la incidencia de depresión, destacando la importancia de considerar factores de desarrollo y etapa de vida en la comprensión de este trastorno.

CONCLUSION

Este proyecto, proporciona una visión detallada de la prevalencia de la depresión en diferentes grados y edades, destaca la importancia de considerar las variaciones en la edad al diseñar estrategias de salud mental efectivas. Los resultados contribuyen al conocimiento existente y ofrecen una base sólida para continuar investigando y abordando este importante tema sobre el trastorno depresivo y salud mental

AGRADECIMIENTOS

Un agradecimiento a todas a los estudiantes que hicieron posible la realización de este proyecto sobre la depresión y salud mental

Agradecemos sinceramente a:

Los estudiantes que participaron con este proyecto: Por su disposición a compartir sus experiencias y datos personales, sin su colaboración, este trabajo no habría sido posible.

El equipo de investigación: Por su dedicación y esfuerzo en la recolección, análisis y presentación de los datos, contribuyendo significativamente al desarrollo de este proyecto.

Profesora Ana Francisca Guerrero: Por su orientación y apoyo durante la realización de este proyecto sobre el trastorno depresivo y salud mental

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression#:~:text=Generalidades,sobre%20el%20d%C3%ADa%20a%20d%C3%ADa.>

<https://chachart.net/bar?lang=es>

<https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/depresion/que-es-la-depresion>

