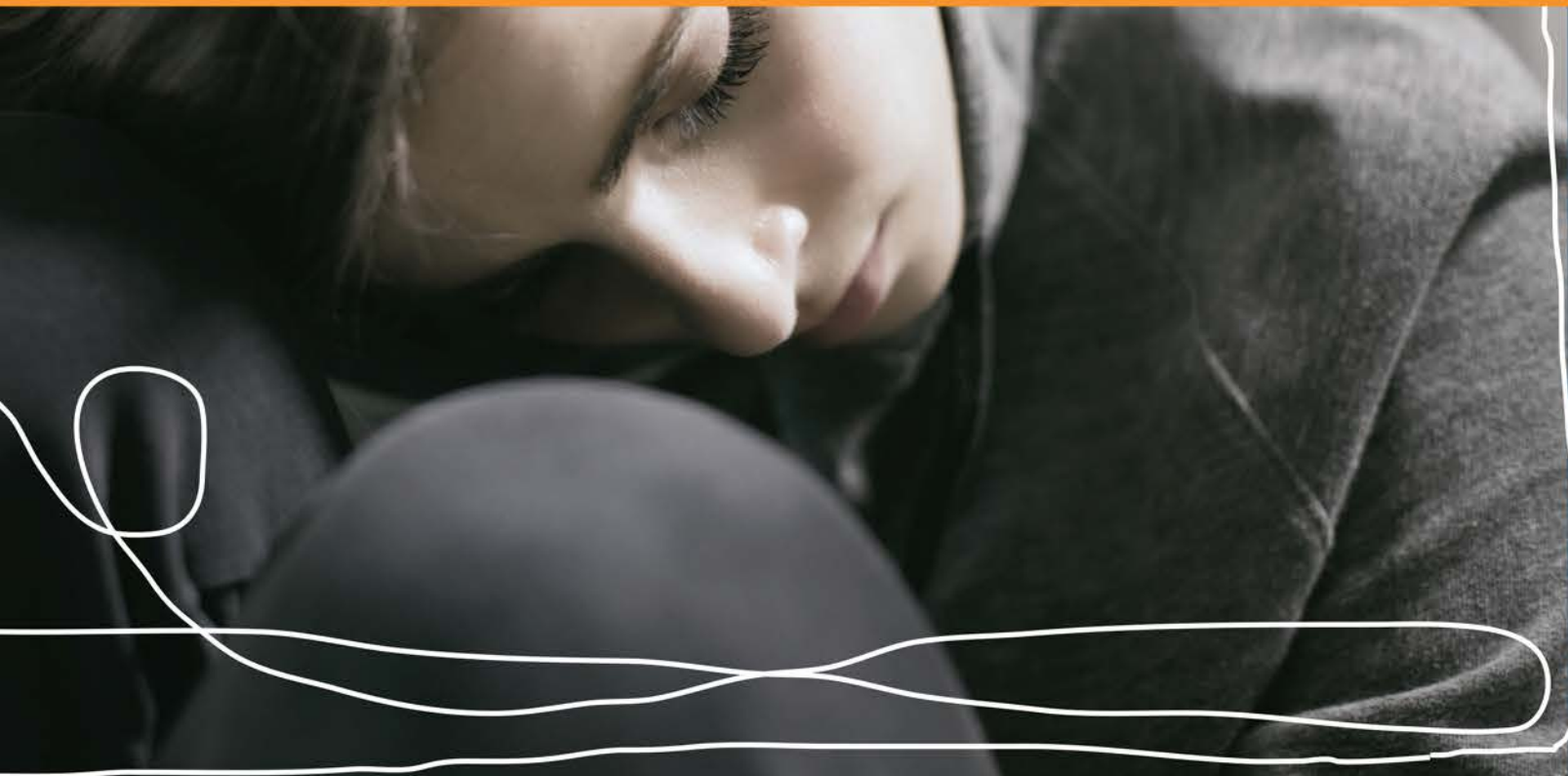


9. ¿TRISTEZA O DEPRESIÓN?



La depresión, un trastorno mental

Todos experimentamos tristeza en algún momento; nos sentimos decaídos o desmotivados. Es normal experimentar estos estados de ánimo que tenemos como reacción ante algunas dificultades que se nos presentan, pues forman parte de nuestra naturaleza. En general, estos sentimientos son pasajeros y desaparecen después de unos días. Cada persona responde de manera diferente ante los acontecimientos cotidianos, dependiendo de sus experiencias previas, de su personalidad o habilidades para resolver conflictos, entre otros factores.

La depresión no es igual a la tristeza. La depresión es un trastorno mental que interfiere en los diferentes ámbitos de la vida: familiar, de pareja, escolar, laboral y social. Las personas deprimidas suelen sentirse tristes, pero además sin energía; tienen problemas para concentrarse; no disfrutan las actividades que antes les resultaban placenteras; se sienten desesperanzadas; perciben su entorno sombrío y sus pensamientos son pesimistas. Y todo esto puede durar semanas, meses o incluso años.

La Organización Mundial de la Salud estima que 350 millones de personas en el mundo la padecen, por lo que se considera un problema de salud pública. La depresión representa la enfermedad que mayor discapacidad laboral y social genera.

En casos extremos, este padecimiento puede llevar al suicidio, que actualmente es la segunda causa de muerte entre personas de 15 a 19 años de edad. En nuestro país, se calcula que más de 10 millones de personas sufren de depresión (más de 8% de los habitantes), y de éstos, más de 2 millones (30%) son jóvenes menores de 18 años, en su mayoría mujeres.

1

¿Qué la causa?

Existen muchos factores que interactúan: biológicos, psicológicos y sociales. En el caso de los biológicos, existe un componente hereditario, pues la probabilidad de desarrollar depresión es más alta entre las personas que tienen un familiar cercano con depresión, ansiedad, trastorno bipolar o historia de suicidio o adicciones; esto sucede aunque no hayan convivido con estas personas.

Las enfermedades crónicas y los cambios hormonales también aumentan el riesgo de desarrollar depresión. Y, a su vez, ésta aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como diabetes, hipertensión y obesidad.

Los factores psicológicos que influyen en esta enfermedad se relacionan con las formas como cada persona interpreta y enfrenta situaciones de la vida. Quizás lo que para una persona no sea trascendente, para otra parezca la peor humillación de su vida. Para enfrentar un problema, un joven quizás suela buscar apoyo en sus familiares, profesores o amigos, mientras que otro tiende a aislarse y a cortar comunicación.

En cuanto a los factores sociales, hay situaciones que enfrentan los adolescentes que los hacen vulnerables ante la depresión: la presión social de los compañeros, sufrir acoso escolar prolongado, las expectativas académicas, los cambios físicos, el aumento de responsabilidades y otros problemas que impactan de forma negativa en la autoestima, como el tener alguna discapacidad o asumir la orientación sexual.

Asimismo, las experiencias vividas durante la infancia e incluso durante la misma adolescencia pueden predisponer a episodios depresivos. Por ejemplo: la pobreza o crecer en ambientes violentos, haber sufrido maltrato físico o emocional; haber perdido a alguno de los padres; haber sido víctima de violencia o abuso sexual; la exposición a drogas y alcohol, entre otras.

La combinación de todos ellos vuelve más vulnerable a la persona y aumenta el riesgo de que presente la enfermedad.

¿Cómo detectar la depresión?

La depresión es un padecimiento que no es fácil de reconocer en los adolescentes, ya que se puede manifestar de diferentes formas; además, los síntomas más característicos difícilmente serán expresados en público. En esta etapa, la irritabilidad (es decir, el enojarse por todo y de forma desproporcionada) es uno de los principales síntomas. Con frecuencia, los jóvenes deprimidos se autocrítican y, en ocasiones, pueden tener una mala imagen de sí mismos; llegan a pensar que son fracasados o se sienten inútiles, rechazados o no queridos, y es difícil convencerlos de que no es así. Cualquiera de estas emociones negativas pueden ser parte del estado de ánimo de alguien deprimido y persistir durante varias semanas o incluso más tiempo.

Es común que pensamientos negativos dominen a las personas deprimidas, lo que puede provocar que dediquen más tiempo y energía a pensar en sus problemas; es decir, maximizan las situaciones y perciben su realidad más complicada de lo que en verdad es; creen que las situaciones que les causan malestar nunca van a mejorar, que nada puede solucionar los problemas e incluso llegan a pensar que nada importa.

Estos pensamientos pesimistas provocan que algunos piensen en hacerse daño o en acabar con su vida. Al tener una visión pesimista, no logran visualizar que hay alternativas que pueden ayudarlos.

2

El cerebro con lentes grises

En cuanto a las modificaciones bioquímicas que ocurren en el cerebro de una persona con depresión, el principal impacto está en neurotransmisores como la dopamina, la noradrenalina y la serotonina. Éstos son producidos de forma natural en el cerebro y son los responsables de que ciertos estímulos produzcan una sensación de bienestar y felicidad. Los bajos niveles de dopamina se relacionan con la falta de motivación y problemas de sueño; los niveles bajos de serotonina, con la modificación del estado de ánimo y con la ansiedad. En el caso de la noradrenalina, ésta actúa como un intermediario en la producción de dopamina; así, esta última disminuye al tener bajos niveles de noradrenalina.

Diversos estudios científicos han permitido comprender cómo la depresión puede modificar fuertemente el cerebro de una persona. Padecer este trastorno de manera prolongada es un factor de riesgo para sufrir daños cerebrales que van desde la disminución de nuestra capacidad para procesar información, hasta padecer demencia al llegar a la vejez. Se ha visto que en pacientes diagnosticados con depresión mayor disminuyen poco a poco las funciones del razonamiento, además de mostrar señales de pérdida de memoria y dificultad para tomar decisiones.

Tratamiento

Actualmente se conocen muchas alternativas para combatir la depresión. Las principales son la psicoterapia y los antidepresivos. Sin embargo, en México, expertos en la materia calculan que sólo 18% recibe tratamiento. Entre los problemas que existen para recibir una atención adecuada está la falta de recursos, la estigmatización de los trastornos mentales y la evaluación clínica incorrecta.

Cuando una persona sospecha que tiene depresión, es recomendable que acuda al médico, a un psicólogo clínico o con un psiquiatra. Éstos deberán realizar una historia clínica para asegurarse de la presencia de un episodio depresivo, y evaluar si hay otras causas que puedan explicar los síntomas (el hipotiroidismo, por ejemplo, puede provocar síntomas similares a la depresión).

¿Tiene consecuencias la depresión?

Aunque es más frecuente la depresión en las mujeres, los hombres no están exentos de padecerla. Además, el estigma de esta enfermedad en los varones puede conducir a que no busquen ayuda. En ellos, la depresión puede esconderse detrás de conductas de alto riesgo: uso y abuso de tabaco, alcohol y otras drogas; relaciones sexuales sin protección; hábitos alimenticios inadecuados; sedentarismo; agresiones físicas que conducen a accidentes y a la delincuencia, entre otras.

La prevención del suicidio en la escuela no necesariamente significa hablar de esto con los alumnos, aunque como profesor es recomendable estar preparado para hacerlo cuando sea necesario. Es importante desarrollar la capacidad para detectar indicios de depresión grave en los alumnos y hablar con sus padres. Sin embargo, la parte más importante de la prevención es la enseñanza de las herramientas y habilidades sociales que le servirán al alumno para enfrentar situaciones difíciles en su vida y, sobre todo, ayudarlos a reconocer cuando sus estrategias sólo harán los problemas más difíciles (aislamiento, estigma, minimización).

Como profesor, es fundamental que mantenga abierta la comunicación con sus alumnos; expréselos su preocupación y apoyo. Escúcheles sin juzgarlos. Una pelea con un amigo puede no parecer importante, pero para el adolescente puede ser doloroso. Es recomendable no minimizar lo que el joven está enfrentando, ya que esto puede aumentar su desesperanza. Usted debe tener claro que la depresión es una enfermedad y no es igual que una tristeza pasajera; que no basta decirle "hay que echarle ganas"; el joven con depresión necesita apoyo médico, psicológico y de sus seres queridos.

Los jóvenes con depresión se sienten cansados, se mueven con lentitud o tardan más de lo común en realizar algunas actividades; se sienten desmotivados, les cuesta trabajo concentrarse y hacer las tareas escolares, prestar atención en clase o recordar información. Así pues, es frecuente ver una baja en el rendimiento escolar. Las personas deprimidas tienden a aislarse y suelen descuidar su aspecto físico.

También existen problemas de salud derivados de la depresión: las personas pueden presentar falta o exceso de apetito y experimentar un aumento o pérdida de peso; problemas para conciliar el sueño o dormir más de lo necesario; malestares estomacales o dolores de cabeza.

En los adolescentes, en particular, es importante saber que la mayoría tratará de ocultar su tristeza y difícilmente los veremos llorar en público. De igual forma, no mencionarán sus pensamientos más negativos, como pretender terminar con su vida; sólo se lo dirán a personas de mucha confianza, o como comentarios incidentales, tratando de restarles importancia.

Estos pensamientos suelen darse hasta las etapas más avanzadas, cuando el padecimiento es grave en verdad, de tal forma que si un amigo expresa deseos de morir, vale la pena escucharlo con cuidado: puede ser la última vez que nos lo diga.

Los médicos y los profesionales de la salud mental distinguen entre distintos tipos de depresión, aunque en todos los casos el síntoma más evidente en las personas que la padecen es el estado de ánimo decaído o la pérdida de interés en actividades que antes les gustaban.

- **Depresión mayor:** se caracteriza por ser intensa. Para hacer el diagnóstico se necesita llevar al menos dos semanas con los síntomas, pero suele durar mucho más. Se manifiesta por una combinación de síntomas que interfieren con la capacidad de trabajar, estudiar, comer o dormir; la persona se siente fatigada casi todos los días.

- **Distimia:** es un tipo menos intenso, pero igual o más desgastante que la depresión mayor, ya que se caracteriza por la persistencia del ánimo bajo en, por lo menos, dos años consecutivos.

Este tipo de depresión tiene episodios en los que la intensidad de los síntomas es mayor, aunque no alcanzan la intensidad de un episodio de depresión mayor por más de dos semanas, ya que suelen bajar de intensidad de nuevo, aunque no desaparece y, en algunos casos, evoluciona a depresión mayor crónica.

Es frecuente que las personas diagnosticadas con distimia también tengan otros trastornos como ansiedad, especialmente ataques de pánico; también pueden ser consumidores de drogas o abusar del alcohol.

- **Trastorno de adaptación con ánimo depresivo:** se origina a consecuencia de un suceso estresante o un evento traumático; puede ser una catástrofe natural, una situación de alto impacto como un accidente, o la muerte de un ser querido.

Actividades para el salón de clase

El laberinto: caminos hacia el futuro

En algunos casos la depresión en los jóvenes se origina en la falta de claridad acerca de sus perspectivas a futuro, y el contexto actual no ayuda a que la tengan. Por eso, es importante que en el aula construyan un relato de sus aspiraciones y deseos. La tarea que debe solicitar a sus alumnos es la siguiente:

1. Describe el momento actual: ¿qué te gusta y qué no te gusta hacer?; después plantéate: ¿qué te gustaría hacer en un futuro?, ¿cómo piensas cumplir tu sueño?, ¿qué tienes que hacer para lograrlo?
Es importante abrir puertas y ampliar el panorama de los jóvenes para que vean que hay muchos caminos y posibilidades; y que todos están ahí para ser recorridos (como en un laberinto). Contar con una guía de carreras profesionales puede ayudar.

Posteriormente, solicite que realicen las siguientes actividades:

2. Dibujen el camino de su vida hasta hoy. Escriban a cierta distancia las metas que quieren alcanzar y, finalmente, cómo imaginan que será el camino para alcanzarlas.

Discuta con el grupo acerca de las dificultades —por ejemplo, del aprendizaje— que pueden surgir en el trayecto y cómo sortearlas, y la experiencia que aportarán a su vida; asimismo, platique con ellos sobre el valor que supone lograr aquello que hemos soñado. Las aportaciones del grupo pueden arrojar luz y esperanza a un camino aparentemente sin salida. La perspectiva de una vida futura satisfactoria constituye un escudo protector ante situaciones de riesgo.

Al terminar, colocarán los caminos que dibujaron en un lugar del salón de clases visible para todos.

Construyendo redes: ¡todos a tejer!

La depresión suele ir acompañada de sentimientos de soledad y desesperanza, de aislamiento y de la creencia de que nadie nos quiere o se interesa por lo que nos pasa. Hacer visibles las redes de apoyo y confianza, o bien construirlas, favorece que estos sentimientos se desvanezcan. También como docentes nos permite detectar quiénes podrían estar en riesgo de presentar depresión para estar en alerta.

Para realizar esta actividad se necesita una bola de estambre grueso y colorido. Al inicio alguien tendrá la bola de estambre y la lanzará a aquella persona en quien confiaría si tuviera un problema. Y así sucesivamente hasta que todo el grupo haya lanzado la bola de estambre.

En el proceso, se puede detectar si hay alguien a quien muchos recurrirían o si hay alguien a quien nadie recurriría. El profesor tomará nota del número de veces que cada estudiante recibe la bola de estambre y, de ser posible, los nombres de quienes se relacionan con cada uno. Al terminar, deberán deshacer la red de relaciones en sentido inverso, lo cual propiciará que todos participen tratando de conseguirlo; a veces, incluso quienes no habían participado inicialmente, toman un papel preponderante en esta acción en reversa. Para finalizar, se discutirá en grupo qué fue lo que pasó, cómo se sintieron y cómo integrar a quienes quedaron fuera de la red.

5

Un experto aconseja

Sospecho que mi amig@ está deprimid@... ¿Cómo puedo ayudar?

Primero lo primero: ¿qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad que afecta el cerebro. Se manifiesta por tristeza, pérdida del interés en lo que solía interesarnos, fatiga, falta de energía, dormir más de lo habitual o no poder dormir, pobre concentración, pensamientos negativos, ideas de valer poco, poca esperanza en el futuro, preocupación por cosas que no solían preocuparnos y, en casos graves, ideas de muerte. Se debe a la interacción de varias circunstancias: nacemos con una predisposición, pero el que se desarrolle depende de situaciones que vivimos. Por ejemplo: la pobreza, la violencia y la exposición a situaciones traumáticas pueden desencadenar depresión o aumentar la probabilidad de desarrollarla más adelante. Otro factor externo muy común es vivir al límite por tiempos prolongados, hasta que llega el punto en que la capacidad del cerebro de manejar tanto estrés se acaba.

¿Qué le noté a mi amig@ que me hace pensar que está deprimid@?

Vamos a imaginar que te llamas Gloria y tu mejor amiga se llama Julia. Desde hace unos meses la notas rara y decides platicar de esto con Gustavo, tu hermano mayor. Él te cuenta que mucho de lo que notas en Julia, él lo vio en su amigo Enrique hace unos años.

Tú y Julia nunca han sido las chicas populares, pero este año ha sido realmente difícil para ella desde que quedó en otro grupo. Ese grupo está lleno de “fresas” y la molestan por cómo se viste y porque saca buenas calificaciones. Te ha contado que se sintió humillada cuando fue la última en ser elegida para el equipo de basquet en la clase de deportes; además, oíste a sus papás peleando la última vez que estuviste en su casa y ella sólo dijo: “así es siempre”, pero tú sabes que no ha sido así.

Has notado que cada vez aguanta menos las bromas, que parece enojarse de todo y por nada. Que si por alguna razón no puedes salir con ella un día, hace comentarios como: “por supuesto que no quieres ir conmigo; nadie quiere ir conmigo”, pero ya son tres ocasiones en las que no asiste a las fiestas de sus amigos y empiezan a cansarse de invitarla. Has notado que unos días llega con ojeras y despeinada, y al comentárselo se enoja y no hace el menor intento por arreglarse. Esta vez lo que verdaderamente te llamó la atención es que reprobó el examen de literatura y no pareció importarle. A Julia le encanta leer, pero a la vez es cierto que hace un rato que no te muestra los libros que está leyendo.

6





Gustavo dice que vio todo eso en Enrique, pero a su manera: él dejó de ir a los partidos de futbol y no podían creer que no sabía que la final era Pumas-Chivas. Después empezó a beber mucho cuando iban a los partidos, y una vez se peleó a golpes en el estadio. Gustavo se estaba cansando de cuidarlo porque, además, lejos de agradecerle, acababan peleados. Trataba de entenderlo porque sabía que le había afectado mucho cuando su hermano menor fue diagnosticado con leucemia y, aunque iba mejor, los problemas económicos en casa eran fuertes. Pero Enrique no es de los que se deja ayudar. Del alcohol pasó a las drogas y comenzó a juntarse con otras amistades, que amenazaron con golpear a Gustavo si se seguía metiendo. Al final reprobó tantas materias que lo sacaron de ingeniería.

¿Qué puedes hacer si estás en el lugar de Gloria, Gustavo, Julia o Enrique?

Los amigos cercanos son los primeros en detectar cambios en los adolescentes. Suelen pasar más tiempo con ellos que los padres y conocen mejor el ambiente en el que se mueven. Por tanto, son personas muy importantes en el equipo, y aunque no es su responsabilidad, la mayor parte de las veces, quieren serlo. Ayudar a una persona deprimida puede ser abrumador porque suelen estar irritables y tienen una visión negativa del mundo. Pero también hay momentos en que piden ayuda y si sabes qué hacer, verás que hay solución.

Lo primero es escuchar y tratar de no juzgar, validar lo que la persona siente aunque no estés de acuerdo con ella. Por ejemplo, si a ti no te parece grave que la hayan elegido al final, es mejor decirle: "Vaya, veo que te dolió mucho que te dejaran al final"; en vez de decirle: "Yo no entiendo por qué te importa tanto".

También puede ayudar hablar con los papás de tu amigo o amiga, con maestros de confianza y sugerirle que pida ayuda con el psicólogo de la escuela o con un médico.

Si estás del lado de Julia o Enrique, es importante saber que esto que estás sintiendo es bastante común en la población. Una de cada cuatro personas tendrá un episodio depresivo en algún momento de su vida, de tal forma que no hay nada de lo cual sentirte culpable. No lo elegiste y no es tu culpa que te esté ocurriendo.

Hay algunas cosas que pueden ayudar a que te sientas mejor, como cuidar tu sueño, tu alimentación y tratar —por difícil que sea— de no dejar las cosas que solían gustarte. No te aisles, pide ayuda. En ocasiones es necesario tener apoyo profesional; verás que el tratamiento de la depresión es muy efectivo. Con la ayuda adecuada estos síntomas mejorarán, y con ello tu capacidad para enfrentar los problemas que te llevaron a sentirte así.

Dra. María Yoldi
Médico psiquiatra
Instituto Nacional de Psiquiatría

7



Si te encuentras en un momento de crisis, no dudes en llamar a servicios de emergencia, como SAPTEL*.

No estás solo.

*SAPTEL: Tel: 555259-8121,
página web: <http://www.saptel.org.mx>.
Atención telefónica en crisis, 24 horas.

8



Dirección General de Divulgación
de la Ciencia, UNAM

Dr. César A. Domínguez Pérez Tejada
Director General de Divulgación de la Ciencia

L.C.C. Ángel Figueroa Perea
Director de Medios

Lic. Rosanela Álvarez Ruiz
Subdirectora de Medios Escritos

Mtro. Alfonso Andrés Fernández Medina
Subdirector de Información

Mat. Consuelo Doddoli de la Macorra
Responsable Técnico

Asesores
Dra. María Yoldi Negrete
Instituto Nacional de Psiquiatría
Dr. José Antonio Pérez Islas
Coordinador General del Seminario
de la Juventud, UNAM

Este cartel fue financiado por el Consejo Nacional de Ciencia
y Tecnología (CONACYT)

Diseño Gráfico
Elizabeth Cruz / Salvador Gutiérrez Niño

Idea original: L.C.C. Ángel Figueroa Perea

Ciencia para chavos

9. ¿Tristeza o depresión?

La depresión es un trastorno mental común en los jóvenes

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es la principal causa de discapacidad en el mundo.

Los jóvenes que la padecen tienen alteraciones en el sueño, es decir, pueden padecer insomnio o duermen demasiado; asimismo, pueden tener poco apetito o deseos de comer mucho; experimentan angustia, desesperanza, irritabilidad, tristeza y baja autoestima. De igual forma, les cuesta trabajo concentrarse y recordar cosas. En casos severos, llegan a tener ideas o conductas suicidas.

En México se calcula que más de 10 millones de personas la sufren; de éstos, más de dos millones son jóvenes menores de 18 años y la mayoría son mujeres.

¿Cómo puedo ayudar a un amigo deprimido?

Tal vez has notado que el comportamiento de alguno de tus amigos ha ido cambiando de manera extraña: no aguanta las bromas y siempre está de mal humor; no muestra interés por las cosas que antes disfrutaba; todo lo ve mal y siente que no le importa a nadie; además, has notado que tiene ojeras y se ha vuelto desaliñado; incluso, tal vez, esté bebiendo alcohol con frecuencia, y le va mal en la escuela. Y es que los amigos cercanos suelen ser los primeros en notar cuando uno de ellos está pasando por un mal momento, pues comparten actividades y conocen el ambiente en el que se mueven.

Ayudar a una persona deprimida no resulta fácil porque ésta suele estar irritable y agresiva, y tiene una visión negativa del mundo. No obstante, cuando piden ayuda es importante que sepas qué hacer:

- **Escuchar y no juzgar** lo que la persona siente aunque no estés de acuerdo con ella; por ejemplo, si a tu amiga le afecta no haber sido elegida para el equipo de básquetbol, es mejor decirle: "Veo que te afectó mucho esta situación"; en vez de: "No entiendo por qué te importa tanto".
- **Hacerle ver** que su percepción de las situaciones podría resultar equivocada debido a la depresión que experimenta: "Sí me gusta salir contigo, pero a veces no puedo y esto no significa que no quiera estar contigo".
- **Comentar su conducta** con sus familiares, pedir ayuda a algún profesor en el que confíes, consultar con el psicólogo de la escuela o con un médico.
- **Pedir ayuda es fundamental cuando una persona experimenta una crisis depresiva.** Esto ayudará a mejorar su estado de ánimo, así como su capacidad para enfrentar los problemas que la llevaron a sentirse así.

Si te encuentras en un momento de crisis, no dudes en llamar a servicios de emergencia, como Saptel*.

No estás solo.

*Saptel: 55 52 59-81 21
<http://www.saptel.org.mx>
Atención telefónica en crisis, 24 horas.

¿Te sientes triste?

¿Sólo quieres dormir?

¿Sientes que nadie te quiere y que no sirves para nada?

¿No tienes ganas de hacer lo que antes disfrutabas?

¿Tienes problemas para concentrarte?

¡Cuidado!

Éstos son algunos de los síntomas de la depresión. Es normal que en ocasiones te sientas triste, decaído o desmotivado por alguna situación difícil que se te haya presentado. Sin embargo, si estos sentimientos duran más de dos semanas podría tratarse de una depresión.

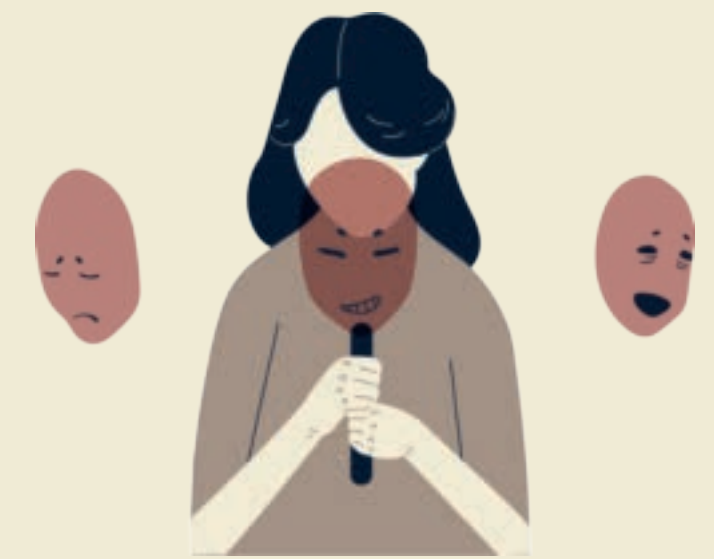
Depresión más allá de la tristeza

Cuida tu cuerpo y tu mente

Si sospechas que tienes depresión es importante que te acerques a algún amigo o familiar que te escuche y apoye para buscar atención de un especialista en salud mental.

Dependiendo del tipo de depresión, el especialista te dará un tratamiento; éste puede ser a base de psicoterapia, medicamentos, o ambos.

Seguramente, si sufres depresión no tienes ganas de hacer nada, pero es importante que, además del tratamiento médico, realices actividades que te ayuden a superar esta enfermedad; por ejemplo, convivir con tus amigos, escuchar música o practicar algún deporte. Cuando te ejercitas, tu cuerpo regula los niveles de neurotransmisores como la dopamina y serotonina, encargadas del estado de ánimo.



¿Por qué me deprimó?

La depresión se debe a la interacción de diversos factores:

Factores biológicos

Este trastorno puede ser hereditario, es decir, puede haber un elemento genético que altere el equilibrio químico del cerebro (alteraciones en los neurotransmisores, que son sustancias químicas con las que se comunican las neuronas). Además, los cambios hormonales y las enfermedades crónicas, como diabetes y obesidad, aumentan el riesgo de desarrollar depresión. Por su parte, el abuso de alcohol o drogas puede propiciar o agravar este trastorno.

Factores psicológicos

Están relacionados con las experiencias de la infancia y con las estrategias que cada uno tiene para interpretar y enfrentar situaciones de la vida. Por ejemplo, la pérdida de un ser querido o la ruptura con la pareja. Probablemente te ha pasado que alguna situación que no es importante para tus amigos, para ti sí lo sea. Las personas tenemos diferentes formas de resolver los conflictos; quizá tú prefieras buscar el apoyo de algún familiar, profesor o amigo, mientras que hay personas que tienden a aislarse y evitan hablar sobre lo que sienten.

Factores sociales

Con frecuencia, los jóvenes como tú enfrentan situaciones que favorecen que se depriman, como la presión social de los compañeros, sufrir acoso escolar prolongado, las expectativas académicas o los cambios físicos; el aumento en algunas responsabilidades y otros aspectos que impactan de forma negativa en la autoestima, como el tener alguna discapacidad o el asumir la orientación sexual. Asimismo, experiencias tales como haber perdido a alguno de los padres o vivir en ambientes violentos pueden predisponer a episodios depresivos.

Si necesitas ayuda llama a:
Facultad de Psicología, UNAM
Teléfono: 50 25-08 55 • De 8:00 a 18:00 horas



No despegues este cartel.
Si deseas tener uno, llámanos en la Ciudad de México al 56 22 73 03 o escribenos a cienciaunam.unam.mx

Más información en
www.ciencia.unam.mx • @ciencia_unam