



## ¿Qué es la Depresión?

Es normal que ocasionalmente, ante una pérdida o decepción grande, nos sintamos tristes, desganados, con ganas de estar solos; pero cuando esos episodios son muy frecuentes, perduran en el tiempo e interfieren con nuestras actividades cotidianas, es probable que sea algo más serio que “estar con el ánimo bajo” y sea conveniente consultar a un profesional.

Reconocer los síntomas puede ayudarnos a prevenir situaciones más difíciles de abordar, como dificultades laborales o académicas, e incluso intentos de autolesión.

### Algunos síntomas de Depresión

Cambios en los sentimientos y percepciones repentinos  
ataques de llanto o falta de respuesta emocional (insensibilidad)

Indefensión, desamparo y/o desesperanza

Pérdida de placer e interés incluso en actividades que antes resultaban placenteras

Pérdida de afectividad hacia la familia y amigos

Sentimiento de soledad o deseo de estar solo

Sentimiento de culpa (a veces exagerado)

Falta de autoestima (sentir que no mereces la pena)

Pérdida de deseo sexual

Cambios en la conducta

Distanciamiento de las personas importantes o significativas

Descuido del aspecto físico

Abandono de responsabilidades sociales, laborales y/o académicas

Irritabilidad; quejas ante actividades que antes no suponían problema

Estar de mal humor la mayor parte del tiempo

Indecisión, confusión, incapacidad para concentrarse y retener información.

Agobiarse fácilmente (capacidad disminuida para afrontar tareas y actividades diarias)

Quejas físicas

Letargo, sensación continua de cansancio o fatiga

Cambios en el patrón de sueño (Ej. dificultad para dormirse, calidad de descanso, dormir más horas, despertar durante la noche o temprano por la mañana)

Marcado aumento o pérdida de apetito

Problemas digestivos: dolores de estómago, náuseas, indigestión,

Diarrea, estreñimiento

Dolores de cabeza persistentes y sin causa aparente



## ¿Cómo se produce la depresión?

La depresión suele desencadenarse por situaciones difíciles por las que una persona está atravesando. La universidad, así como otras etapas de transición en la vida, suele enfrentarnos a situaciones especialmente estresantes:

- separación de la familia,
- afrontar el aumento de libertad e independencia,
- enfrentarse a los éxitos y dificultades en actividades académicas, deportivas y extracurriculares,
- iniciar relaciones de pareja y/o acabarlas,
- toma de decisiones respecto al futuro (elección de carrera y búsqueda de empleo),
- abandonar la familiaridad y seguridad de la vida de estudiante para enfrentarse al “mundo real”

Sin embargo, muchas veces el motivo de sentirte mal o deprimido no es fácil de definir, y puede que no se trate de una única causa, sino de varios factores que se van acumulando a lo largo del tiempo en sus efectos negativos y que pueden desembocar en un episodio depresivo.

### Factores que influyen:

- Situacionales: problemas económicos, dificultades con las clases, pérdida de empleo, muerte de una persona significativa, condiciones de vida muy incómodas o estresantes, haber sido víctima de un robo o agresión, situaciones ante las que te sientes impotente, etc.
- Interpersonales: problemas o ruptura de una relación de pareja o de amistad, conflictos familiares, mala relación con compañeros de piso, dificultades para expresar tus necesidades o para poner límites a los demás, etc.
- Médicos/biológicos: alergias alimentarias, dieta poco saludable, desequilibrios químicos, presencia de una enfermedad o infección, falta de sueño, ansiedad crónica, etc.
- Dieta y nutrición: abuso de “comida basura”, azúcar, cafeína, alcohol, patatas fritas, y otras sustancias no nutritivas; abuso de drogas legales (tabaco, alcohol medicamentos), e ilegales; falta de ejercicio, etc.
- Pensamientos: criticar y descalificar automática y continuamente lo que piensas, haces o sientes; pensamiento pesimista, pensamiento catastrófico, ansiedad anticipatoria, baja autoestima, etc.
- Existenciales: preguntas acerca del sentido de la vida, dudas sobre las propias creencias religiosas, sensación de estar equivocándote en las decisiones importantes de tu vida, o de estar alejándote de lo que has querido ser, etc.

Cuando las causas de una depresión son bastante claras y la persona es consciente de ellas, es muy probable que los síntomas disminuyan y terminen desapareciendo en un período razonable de tiempo; por el contrario, si los motivos son confusos, la depresión puede empeorar, ya que la persona es incapaz de entenderla, y esa sensación de pérdida de control puede sumarse a los sentimientos depresivos. Pero ten presente que la depresión NO es resultado de la pereza, la debilidad, el fracaso personal, ni la falta de fuerza de voluntad.



## ¿Qué puedo hacer?

Antes que nada, no te alarmes. Intenta identificar qué cosas te están afectando y de qué manera: si es la relación con tu familia o pareja, o son cuestiones financieras, etc. Por ejemplo, tener dificultades con tus padres (o con tus compañeros de piso) puede hacer que evites estar en tu casa, o que no salgas de tu cuarto, y eso a la vez puede influir en tu rendimiento académico, o en tu relación con tus amigos... Algunas veces, conversar sobre los problemas con las personas involucradas puede generar soluciones antes de llegar a un nivel alto de estrés.

### También puedes intentar:

- Cambiar tu rutina normal tomándote un descanso para una actividad favorita o para algo nuevo (incluso aunque no tengas muchas ganas);
- Hacer ejercicio para eliminar tensión, mejorar la digestión, ayudar a relajarte, y hasta mejorar el sueño;
- Evita hacer compromisos a largo plazo, tomar decisiones o hacer cambios que te hagan sentir atrapado o limitado; es mejor posponerlos hasta que te sientas mejor para afrontarlos.
- Evita aquellas situaciones que te añaden tensión, y que son prescindibles (por ejemplo salir o quedar con gente que te pone nervioso/a, o comer alimentos que no te sientan bien)
- Vive día a día, intenta alcanzar pequeñas metas y no pretendas resolverlo todo de una vez.

Si los sentimientos de depresión persisten o empeoran sería recomendable buscar ayuda de un amigo, de un familiar o de un psicólogo.

Muchos estudiantes se enfrentan a episodios depresivos, y con ayuda, voluntad e ideas claras definitivamente es posible mejorar tu calidad de vida.

Para hacer una cita con el personal del Departamento de Consejería contacte el Decanato de Estudiantes de UNIBE llamando al 809-689-4111 \* 1154 / 1156

