

## MARCO TEORICO

### 1. Definición y Conceptualización de la Depresión

La depresión es un trastorno mental caracterizado por una tristeza persistente, pérdida de interés o placer en las actividades diarias, y una variedad de síntomas emocionales y físicos. Según el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Quinta Edición), los criterios diagnósticos incluyen al menos cinco de los siguientes síntomas durante un período de dos semanas:

- Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día.
- Disminución marcada del interés o el placer en todas o casi todas las actividades.
- Pérdida o aumento significativo de peso o apetito.
- Insomnio o hipersomnia.
- Agitación o retraso psicomotor.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que provoca sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza y pérdida de interés en actividades cotidianas. Los síntomas de la depresión pueden variar de persona a persona, pero algunos de los más comunes incluyen tristeza persistente, falta de energía, cambios en el apetito o peso, dificultad para dormir o dormir en exceso, sentimientos de inutilidad o culpa, dificultad para concentrarse y pensamientos de muerte o suicidio. La depresión puede ser causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, psicológicos y ambientales. Factores como antecedentes familiares de depresión, desequilibrios químicos en el cerebro, eventos estresantes de la vida, trauma, enfermedades físicas, abuso de sustancias y ciertos medicamentos pueden contribuir al desarrollo de la depresión. Existen diferentes tipos de depresión, incluyendo el trastorno depresivo mayor (depresión clínica), trastorno distímico (depresión persistente de leve a moderada), trastorno afectivo estacional (depresión relacionada con cambios estacionales) y trastorno bipolar, entre otros. El diagnóstico de la depresión se basa en la evaluación de un profesional de la salud mental, quien puede utilizar criterios establecidos en manuales de diagnóstico como el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales). El tratamiento para la depresión puede incluir terapia psicológica (como la terapia cognitivo-conductual o la terapia interpersonal) y/o medicamentos antidepresivos. En algunos casos, la terapia electroconvulsiva (TEC) o la estimulación magnética transcraneal (EMT) pueden ser opciones de tratamiento. Además de la terapia y la medicación, existen estrategias de autoayuda que pueden ayudar a manejar la depresión, como el ejercicio regular, mantener una dieta saludable, dormir lo suficiente, evitar el

aislamiento social, practicar técnicas de relajación y buscar el apoyo de amigos, familiares o grupos de apoyo.

### Causas de la Depresión:

1. **Factores Genéticos y Biológicos:** Existe evidencia de que la predisposición genética puede influir en la susceptibilidad a la depresión. Además, desequilibrios en neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y la noradrenalina pueden desempeñar un papel en el desarrollo de la depresión.
2. **Factores Ambientales y Experiencias de Vida:** Experiencias traumáticas, estrés crónico, abuso físico o emocional, problemas familiares o laborales, pérdidas significativas y otros eventos estresantes pueden desencadenar o contribuir a la depresión en personas susceptibles.
3. **Cambios Hormonales:** Los cambios hormonales, como los que ocurren durante el embarazo, el posparto, la menopausia o como resultado de trastornos endocrinos, pueden afectar el estado de ánimo y aumentar el riesgo de depresión en algunas personas.

### Síntomas y Manifestaciones:

1. **Síntomas Emocionales:** Además de la tristeza persistente, la depresión puede manifestarse como sentimientos de vacío, desesperanza, irritabilidad, ansiedad o apatía emocional.
2. **Síntomas Cognitivos:** Las personas con depresión pueden experimentar dificultades en la concentración, toma de decisiones, memoria y procesamiento de información.
3. **Síntomas Físicos:** La depresión puede causar fatiga, dolores corporales, problemas digestivos, cambios en el apetito y el peso, dolores de cabeza y otros síntomas físicos.
4. **Síntomas Conductuales:** Se pueden observar cambios en los patrones de sueño (insomnio o hipersomnia), actividad (agitación o retraimiento) y comportamientos relacionados con el cuidado personal.

### Tratamiento y Manejo:

1. **Terapia Psicológica:** La terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia interpersonal (TIP) y otras formas de terapia pueden ayudar a las personas a identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento negativos asociados con la depresión.
2. **Medicamentos Antidepresivos:** Los antidepresivos pueden ser recetados para ayudar a equilibrar los neurotransmisores en el cerebro y aliviar los síntomas de la depresión. Los tipos comunes de antidepresivos incluyen ISRS, ISRSN, IMAO y otros.
3. **Tratamientos Complementarios:** Además de la terapia y la medicación, algunas personas encuentran beneficio en tratamientos complementarios

como la acupuntura, la meditación, el yoga, la terapia de luz, la dieta equilibrada y el ejercicio regular.

4. **Apoyo Social y Red de Apoyo:** El apoyo de amigos, familiares y grupos de apoyo puede desempeñar un papel importante en el manejo de la depresión al proporcionar un espacio seguro para compartir experiencias, recibir aliento y obtener recursos adicionales.

### Concepto de Resiliencia:

1. **Definición:** La resiliencia se refiere a la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a la adversidad, el estrés o la tragedia. En el contexto de la depresión, la resiliencia puede ayudar a las personas a manejar mejor los desafíos emocionales y a recuperarse de los episodios depresivos.
2. **Factores de Resiliencia:** Los factores que pueden promover la resiliencia incluyen tener relaciones sociales de apoyo, habilidades para resolver problemas, una actitud optimista, la capacidad de regular las emociones, la autoestima y la capacidad de buscar ayuda cuando sea necesario.

### 2. Enfoque Psicológico

El enfoque psicológico incluye varias teorías que explican la depresión desde perspectivas emocionales y cognitivas:

#### *Teoría Cognitiva de Beck*

Aaron Beck propuso que la depresión es resultado de patrones de pensamiento negativos y disfuncionales. Según Beck, las personas con depresión tienden a tener una visión negativa de sí mismas, del mundo y del futuro. Estas cogniciones negativas perpetúan los sentimientos de desesperanza y tristeza.

#### *Teoría Psicodinámica*

Sigmund Freud sugirió que la depresión puede ser el resultado de conflictos internos no resueltos, a menudo relacionados con experiencias tempranas de pérdida o rechazo. La terapia psicoanalítica intenta traer estos conflictos inconscientes a la conciencia para poder resolverlos.

#### *Teoría del Aprendizaje*

La teoría del aprendizaje, basada en el trabajo de B.F. Skinner, sugiere que la depresión puede ser aprendida a través de experiencias de refuerzo negativo. Si las actividades que solían ser gratificantes ya no lo son, una persona puede desarrollar un estado de indefensión aprendida, como lo describió Martin Seligman.

### 3. Enfoque Social y Ambiental

Los factores sociales y ambientales también juegan un papel crucial en el desarrollo de la depresión. Estos factores incluyen:

- **Estrés Crónico:** Situaciones como el desempleo, problemas financieros, o conflictos en las relaciones pueden desencadenar la depresión.
- **Trauma y Abuso:** Experiencias traumáticas, especialmente en la infancia, aumentan el riesgo de desarrollar depresión más adelante en la vida.
- **Aislamiento Social:** La falta de apoyo social y la soledad son factores de riesgo significativos para la depresión.