PSICOLOGÍA Y DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES

## **Paula Yasmina Marín López**

*Msc. En Género, Violencia y atención integral a la mujer, Psicología Clínica Infantil y salud Mental*

*Prof.pmarinl@uml.edu.ni*

*Universidad Martín Lutero*

Recibido: yy de abril de 202y. Aceptado: yy de Junio de 202y

*Received: April yy, 202y Accepted: June yy, 202y*

###### **Resumen**

La adolescencia es una época de cambios y desarrollo significativos, marcada tanto por oportunidades apasionantes como por transiciones desafiantes. Desafortunadamente, también es un período de mayor riesgo de depresión, una condición de salud mental que puede tener impactos duraderos en el bienestar de un individuo. En este ensayo, exploraremos la experiencia de la depresión en los adolescentes, el papel de la psicología en la comprensión y el tratamiento de la afección y los desafíos que surgen al abordar la depresión adolescente.

**Palabras clave:** Psicología, Depresión, Salud mental

PSICOLOGÍA Y DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES

**Abstract**

Adolescence is a time of significant change and development, marked by both exciting opportunities and challenging transitions. Unfortunately, it's also a period of increased risk for depression, a mental health condition that can have lasting impacts on an individual's well-being. In this essay, we will explore the experience of depression in adolescents, the role of psychology in understanding and treating the condition, and the challenges that arise in addressing adolescent depression

**Key Words:** Psychology, Depression, Mental Health

**Introducción**

La depresión es una condición compleja y multifacética que puede manifestarse de diversas maneras. En los adolescentes, los síntomas pueden incluir sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza, cambios en el apetito o los patrones de sueño, disminución de la energía y la motivación y dificultad para concentrarse o tomar decisiones. Estos síntomas pueden tener un impacto significativo en la vida diaria y provocar dificultades en la escuela, las relaciones y otras áreas del funcionamiento. Los mecanismos y estrategias de afrontamiento para controlar la depresión pueden incluir terapia, medicación, ejercicio y prácticas de cuidado personal, como técnicas de atención plena y relajación.

1. **Metodología investigativa**

Haciendo un análisis de tipo descriptivo, transversal con enfoque cualitativo. Nos podemos dar cuenta que el campo de la psicología ofrece conocimientos valiosos sobre la naturaleza de la depresión y enfoques de tratamiento eficaces.

1. **Resultados y discusión**

La tristeza es una emoción, la depresión es una enfermedad. Por lo tanto la depresión y la tristeza “no son lo mismo” como muchas personas suelen creer.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que la depresión afecta a un 3,8% de la población, y calcula que, aproximadamente 280 millones de personas tienen depresión, incluidos los adolescentes.

Es importante mencionar que la depresión en adolescentes es un problema de salud muy grave que puede afectar su vida cotidiana y actividades diarias así mismo su entorno personal, educativo, social y familiar.

Kurt Lewin 1.939 “Describió a los adolescentes como personas a medio camino entre la niñez y la edad adulta, libre de escoger la dirección que más convenga a sus intereses en un momento determinado, pero sin sentirse seguros en ningún lado”, posiblemente estos sean algunos elementos predisponentes para la aparición de algunos de los síntomas de la depresión.

Existen diferentes factores que pueden contribuir a la depresión en adolescentes. Algunas de las principales causas incluyen:

1. Factores biológicos: La depresión puede tener una base biológica, como desequilibrios químicos en el cerebro o antecedentes familiares de depresión.
2. Factores psicológicos: Los adolescentes pueden experimentar estrés, baja autoestima, problemas de relación, dificultades académicas o traumas emocionales, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar depresión.
3. Factores sociales: El entorno social también puede influir en la depresión en adolescentes. El acoso escolar, la presión social, la falta de apoyo familiar o la exposición a situaciones traumáticas pueden contribuir al desarrollo de la depresión.

Las perspectivas teóricas sobre la depresión, como los modelos cognitivo-conductuales e interpersonales, pueden ayudar a identificar los factores subyacentes que contribuyen a la afección. Las técnicas para identificar y diagnosticar la depresión, como entrevistas clínicas y evaluaciones estandarizadas, pueden ayudar a desarrollar planes de tratamiento eficaces. Los tratamientos basados ​​en evidencia para la depresión adolescente pueden incluir terapia cognitivo-conductual, terapia interpersonal y medicación, entre otros.

A pesar de la disponibilidad de tratamientos eficaces, siguen existiendo desafíos importantes para abordar la depresión adolescente. El estigma y los conceptos erróneos que rodean las enfermedades mentales pueden dificultar que las personas busquen ayuda o que los padres y cuidadores reconozcan los signos de depresión en sus hijos. El acceso limitado a recursos de salud mental, particularmente en comunidades desatendidas, puede exacerbar aún más estos desafíos. Además, los trastornos y comorbilidades concurrentes, como el consumo de sustancias o la ansiedad, pueden complicar el tratamiento y el manejo.

Algunas investigaciones indican que el riesgo genético para la depresión es el resultado de la influencia de varios genes que actúan junto con factores ambientales y otros factores de riesgo.

Algunos tipos de depresión tienden a darse en familias. Sin embargo, la depresión también puede ocurrir en personas sin antecedentes familiares de depresión. No todas las personas con enfermedades depresivas experimentan los mismos síntomas. La gravedad, frecuencia y duración de los síntomas varían dependiendo de la persona y su enfermedad en particular.

Si nos situamos en las informaciones recientes y en los casos atendidos en la consulta clínica hay un incremento progresivo de los casos depresivos en adolescentes en edades entre los 12 a 17 años, los que presentan episodio depresivo mayor, observándose en ellos un aumento de la percepción subjetiva de angustia psicológica grave, así como conductas relacionadas con el suicidio (ideación suicida, planes, intentos de muerte).

1. **Conclusiones**

La depresión adolescente es una afección compleja y multifacética que requiere un enfoque integral para su comprensión y tratamiento. A través de una combinación de perspectivas teóricas, técnicas de diagnóstico e intervenciones basadas en evidencia, la psicología puede desempeñar un papel fundamental para abordar los desafíos de la depresión adolescente. Sin embargo, se necesitan esfuerzos continuos para abordar el estigma y el acceso limitado a los recursos de salud mental que pueden impedir que las personas reciban la atención que necesitan. Trabajando juntos para crear conciencia y promover enfoques de tratamiento eficaces, podemos ayudar a mejorar las vidas de los adolescentes que luchan contra la depresión.

Es importante destacar que la depresión en adolescentes es una enfermedad real y tratable. Con el apoyo adecuado y el tratamiento profesional, los adolescentes pueden superar la depresión y llevar una vida saludable y feliz.

1. **Referencias bibliográficas**

# Referencias

*Apoyo, depresión y ayuda.* (s.f.). Retrieved 26 de Marzo de 2024.

Bruced, S. D.-W. (2023). *Las multiples caras de la depresión en niños y adolescentes.* (S. A. psiquiatria, Ed.) Retrieved 27 de Marzo de 2024.

*Depresión de Adolescentes, Depresión Juvenil.* (s.f.). Retrieved 27 de Marzo de 2024.

*Depresión en adolescentes.* (s.f.). Retrieved 26 de Marzo de 2024.

J, T. (2021). *Problematica de la adolescencia y otros aspectos de la edad evolutiva.* laertes.

J., T. (2021). *Problemática de la adolescencia y otros aspectos de la edad evolutiva* (Primera ed.). laertes, cuadernos de paidopsiquiatria. Retrieved 26 de Marzo de 2024.

J., T. (2021). *Problemática de la Adolescencia y otros aspectos de la edad evolutiva* (Primera ed.). Laertes.

Papalia, D. E. (2019). *Psicologia de la Infancia y la Adolescencia* (Undecima ed.). Mc Graw Hill. Retrieved 27 de Marzo de 2024.