



Ansiedad y depresión

Realizada por Katherine Rodríguez

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

Trastornos mentales



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2022), los trastornos mentales son un **conjunto de alteraciones significativas** del pensamiento, las emociones y el comportamiento que conllevan a la **disfuncionalidad** en una o más áreas de la vida del individuo.

Ansiedad y depresión

La ansiedad y la depresión son algunos de los trastornos mentales más comunes en la actualidad, ya que aproximadamente **301 millones** de personas se ven afectadas por la ansiedad y **280 millones** de personas por la depresión a nivel mundial.


(OMS, 2023a; OMS, 2023b).





Trastornos depresivos

Los trastornos depresivos se caracterizan por un sentimiento de **tristeza profunda**, por la **pérdida de interés** ante estímulos, espacios o situaciones, y las **sensaciones de minusvalía**; que se presentan de manera **duradera y recurrente** afectando la cotidianidad de la persona.



Trastornos de ansiedad



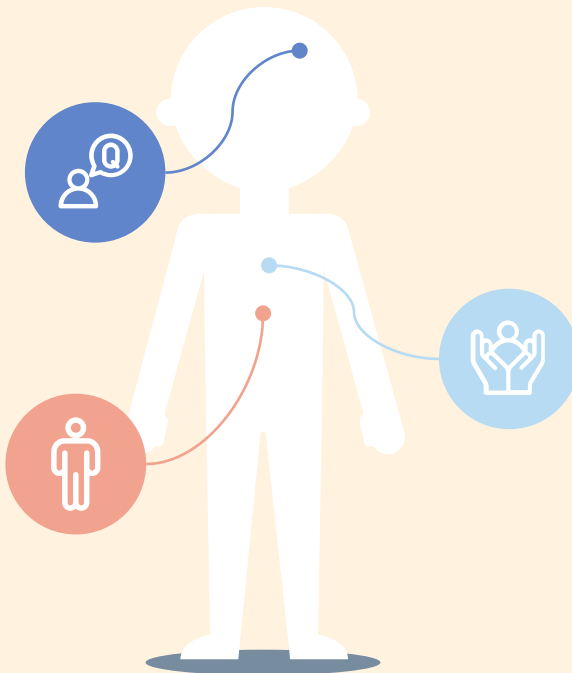
Los trastornos de ansiedad se caracterizan por generar un **sentimiento de preocupación y temor excesivo e irracional** ante uno o más estímulos, espacios o situaciones, aspecto que **tiende a ser más crónico que episódico** y afecta la cotidianidad de la persona.

(OPS, 2017).

Síntomas de los trastornos depresivos

Ideación suicida.
Dificultad para concentrarse.
Desesperanza sobre el futuro.

Alteraciones del sueño y de la
alimentación.
Baja autoestima.



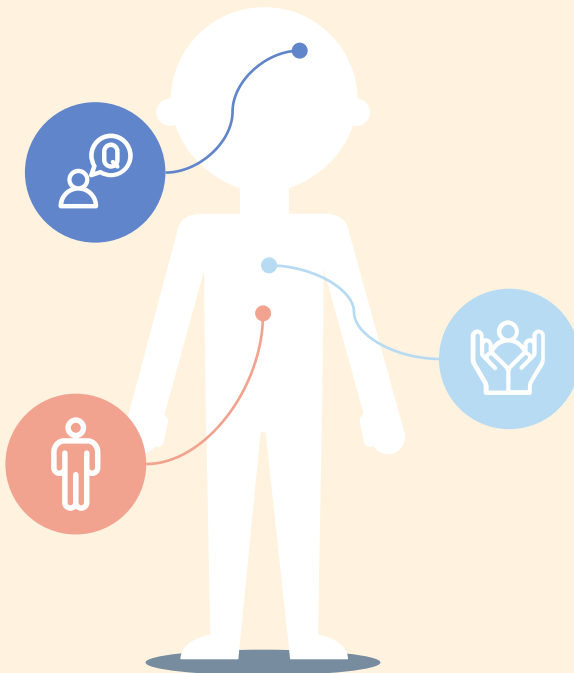
Tristeza o irritabilidad.
Sensación de cansancio
y baja energía.

“La depresión es distinta de los cambios habituales del estado de ánimo y los sentimientos sobre el día a día.” (OMS, 2023b).

Síntomas de los trastornos de ansiedad

Dificultad para tomar decisiones.
Sensación de peligro y estado de alerta.

Alteraciones del sueño.
Ritmo cardiaco acelerado,
sudoración o temblores.



Tensión e irritabilidad.
Inquietud y pánico.

“Las personas padecen estos síntomas durante un período prolongado, al menos varios meses, y tienden a evitar las situaciones que les generan ansiedad.” (OMS, 2023a).

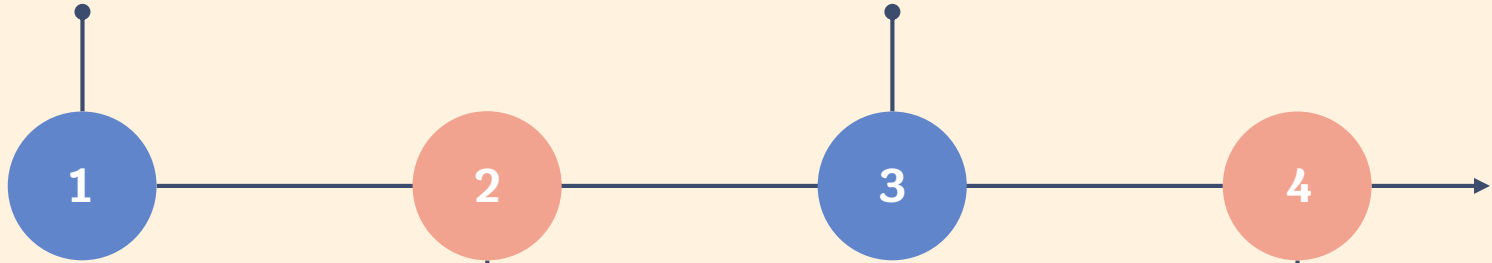


Etiología de la ansiedad y la depresión

Factores biológicos

Genética

Hace parte del factor hereditario.



Bioquímica

Se relaciona con el sistema nervioso central.

Contexto

Tiene en cuenta las características contextuales.

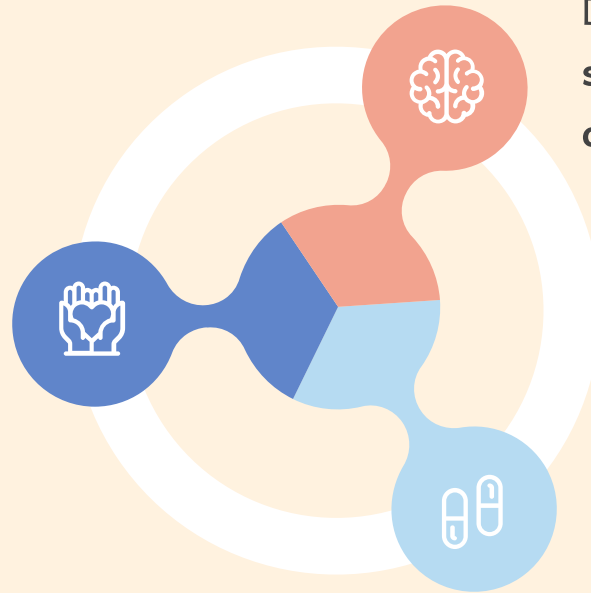
Experiencias

Hace referencia a las experiencias traumáticas.

Factores ambientales

Factores biológicos: genética y bioquímica

Predisposición de **heredabilidad genética** que puede incrementar el riesgo a desarrollar un trastorno mental.



Desregulación en los niveles de **serotonina, noradrenalina, cortisol y dopamina.**

Alteraciones **neuroendocrinas** o **neuroanatómicas.**

(IntraMed, 2003; Montes, 2004).

Factores ambientales: contexto

Disfunción familiar o problemas de pareja.



Fracaso escolar o estrés en el ámbito académico y laboral.



Dificultades de adaptación a una nueva etapa del ciclo vital.

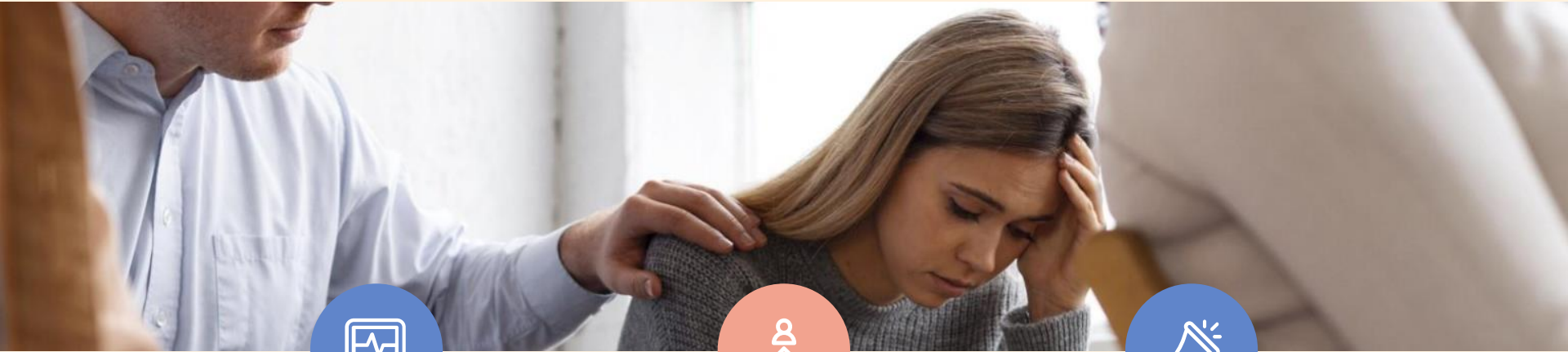


Inestabilidad laboral y económica.



(Londoño, et al., 2010).

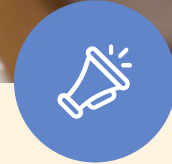
Factores ambientales: experiencias




Violencia psicológica,
física o sexual.



Fallecimiento de
un ser querido.



Exposición a desastres
o conflicto armado.



Ansiedad y depresión en adultos jóvenes

Uno de los factores etiológicos de la depresión y la ansiedad es la **dificultad de adaptación a una nueva etapa del ciclo vital**, por lo cual este tipo de trastornos ha presentado una **tasa más alta en jóvenes universitarios** con relación al resto de la población.

(Londoño, et al., 2010, Arrieta, et al., 2014).

Factores de riesgo asociados a los trastornos de ansiedad y depresivos en adultos jóvenes

1

Nuevas **responsabilidades** y mayores niveles de exigencia.

3

Obstáculos en la **independencia** económica y laboral.

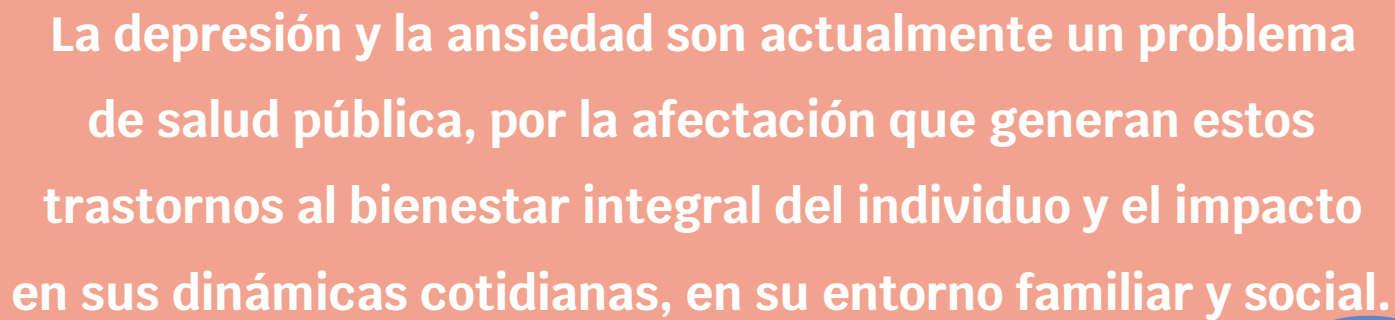
2

Consolidación de la **autonomía** y el **éxito** personal y social.

4

Presiones familiares, sociales, académicas y ocupacionales.

(Arrieta, et al., 2014).



La depresión y la ansiedad son actualmente un problema de salud pública, por la afectación que generan estos trastornos al bienestar integral del individuo y el impacto en sus dinámicas cotidianas, en su entorno familiar y social.

“”

**Terapias efectivas para
abordar los trastornos
depresivos y de ansiedad**

Terapias para los trastornos de ansiedad

Terapia cognitivo conductual



Trabaja sobre los pensamientos negativos, distorsiones cognitivas y patrones de conducta ineficaces.

Terapia de exposición



Paulatinamente, el individuo adquirirá estrategias para afrontar el estímulo o situación detonante de la ansiedad.



Terapias para los trastornos depresivos



Terapia cognitivo conductual

Trabaja sobre los pensamientos negativos, distorsiones cognitivas y patrones de conducta ineficaces.



Terapia dialéctico conductual

Promueve la autoconciencia emocional brindando herramientas para su regulación y gestión.



Otro tipo de terapias funcionales



Terapia
sistémica



Terapia
interpersonal



Terapia
psicodinámica



Referencias

Arrieta, K.; Díaz, S.& González, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Rev Clin Med Fam.* 7(1). <https://dx.doi.org/10.4321/S1699-695X2014000100003>

Inspira. (2021). Terapias para la ansiedad. [https://www.inspirapr.com/post/terapias-para-la-ansiedad#:~:text=La%20terapia%20cognitivo%2Dconductual%20\(TCC,de%20p%C3%A1nico%2C%20entre%20otras%20afecciones.](https://www.inspirapr.com/post/terapias-para-la-ansiedad#:~:text=La%20terapia%20cognitivo%2Dconductual%20(TCC,de%20p%C3%A1nico%2C%20entre%20otras%20afecciones.)

Instituto Nacional de Salud. [INS]. (s.f.). Atención de síntomas de ansiedad derivados de la pandemia COVID-19 en el entorno del colegio. <https://www.ins.gov.co/Direcciones/ONS/publicaciones%20alternas/Policy%20brief%20Atenci%C3%B3n%20de%20s%C3%ADntomas%20de%20ansiedad%20derivados%20de%20la%20pandemia%20COVID-19%20en%20el%20entorno%20del%20colegio.pdf>

IntraMed. (2003). Genética y trastornos mentales. <https://www.intramed.net/contenidoover.asp?contenido=21942&pagina=2>

Londoño, N., Marín, C., Juárez, F., Palacio, J., Muñiz, O., Escobar, B., Herrón, I., Agudelo, D., Lemos, M., Toro, B., Ochoa, N., Hurtado, M., Gómez, Y., Uribe, A., Rojas, A., Pinilla, M., Villa-Roel, D., Villegas, M., Arango, A., Restrepo, P., & López, I. (2010). Factores de riesgo psicosociales y ambientales asociados a trastornos mentales. *Suma Psicológica*, 17(1), http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-43812010000100005&lng=en&tlng=es

Referencias

Ministerio de Salud y Protección Social. [Minsalud]. (2017). Boletín de salud mental. Depresión. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-depresion-marzo-2017.pdf>

Montes, C. (2004). La depresión y su etiología. *Vitae Academia Biomédica Digital*. 18(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=825625>

Olivadría, R. (s.f.). Terapia dialéctica conductual: lo que necesita saber. <https://www.understood.org/es-mx/articles/dialectical-behavior-therapy>

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2017). Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). Trastornos mentales. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023a). Trastornos de ansiedad. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023b). Depresión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

CITA DE LA GUÍA

Rodríguez, K. (2023). Ansiedad y depresión. UNICISO. Disponible en:
www.portaluniciso.com

SÍGUENOS:



CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, and infographics & images by Freepik.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - Derechos Reservados UNICISO