



MAESTRIA EN PSICOLOGIA Y CONSEJERIA FAMILIAR.

MATERIA: Estrés, Ansiedad y
Depresión.

ALUMNO: Andres Eguia Vega

TEMA: Que es la Depresión.

A 19 de Enero del 2026.

Nuevo Laredo, Tamaulipas.

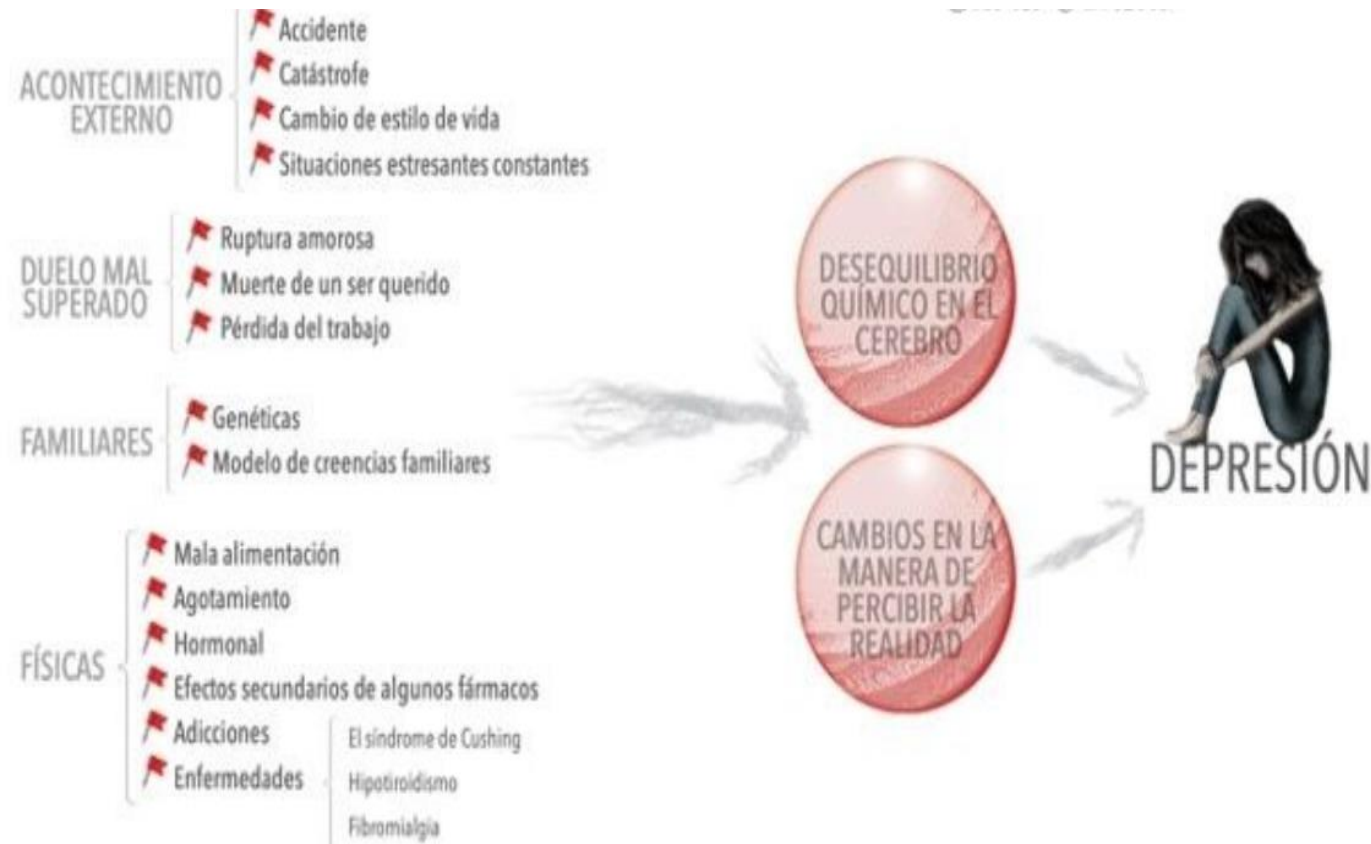
¿Qué es la depresión?

- Trastorno del estado de ánimo que causa una sensación persistente de tristeza y pérdida de interés.
- Afecta cómo te sientes, piensas y manejas las actividades diarias.
- Puede ser de corta o larga duración y variar en intensidad.



Principales causas de la depresión

- **Biológicas:** desequilibrios químicos en el cerebro, genética.
- **Psicológicas:** baja autoestima, trauma, estrés crónico.
- **Sociales:** aislamiento, problemas familiares, desempleo.



Principales síntomas de la depresión

- **Emocionales:** tristeza persistente, irritabilidad, desesperanza.
- **Físicos:** fatiga, cambios en el apetito, insomnio o hipersomnia.
- **Conductuales:** aislamiento social, pérdida de interés, dificultad para concentrarse.

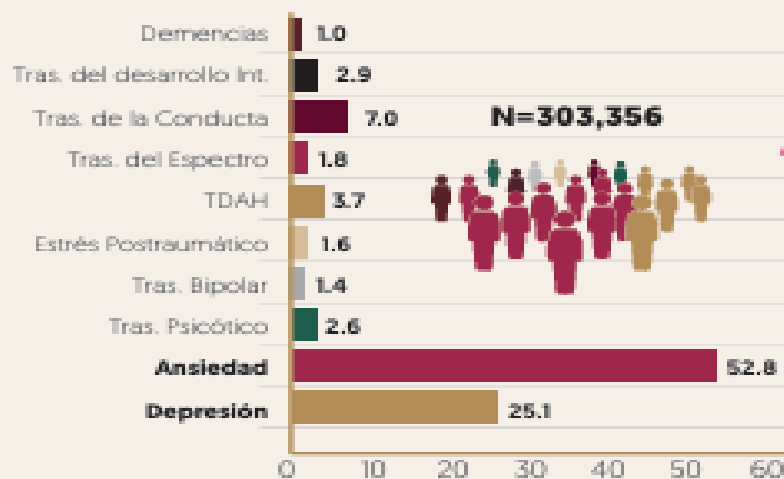


Índice de padecimiento

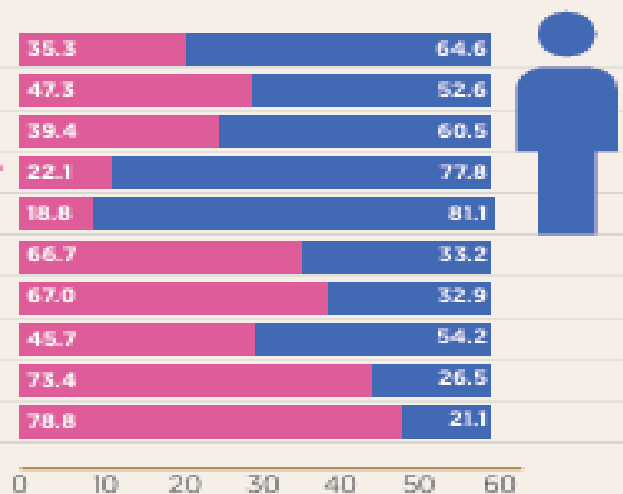
De enero a septiembre de 2024

Se atendieron a **303,356** personas (205,336 mujeres y 98,020 hombres) por distintas condiciones de salud mental en el Sistema de Salud. Las condiciones más prevalentes fueron la **ansiedad (52.8%)** y la **depresión (25.1%)**.

Gráfica 1. Demanda de atención por tipo de condición



Gráfica 2. Distribución por sexo en cada condición atendida



La distribución por sexo indica que, dentro de las condiciones atendidas, hubo mayor presencia de mujeres en los casos de **ansiedad (73.4%)**, **depresión (78.8%)**, trastorno **bipolar (67%)** y **estrés post traumático (66.7%)**, en tanto que hubo mayor presencia de los hombres en los casos de trastorno de déficit de **atención (81.1%)**, trastorno del espectro **autista (77.8%)** y trastorno de la conducta infantil y de la **adolescencia (60.5%)**.

Diagnóstico de la depresión

- Evaluación clínica por profesionales de salud mental.
- Entrevistas estructuradas y observación de síntomas.
- Cuestionarios como el Inventario de Depresión de Beck (BDI).



Evaluación clínica:

Un psicólogo o especialista te entrevistará para evaluar tu situación.



Aplicación de cuestionarios:

Algunas evaluaciones vienen acompañadas de test para identificar los síntomas.



Antecedentes médicos:

Tu historia clínica o alguna otra enfermedad puede influir.



Factores psicosociales:

Factores como el estrés o experiencias traumáticas pueden aportar a tu estado de ánimo.

Principales tratamientos

- **Psicoterapia:** terapia cognitivo-conductual, interpersonal.
- **Medicamentos:** antidepresivos como ISRS.
- **Cambios en el estilo de vida:** ejercicio, sueño adecuado, apoyo social.

Objetivo de la intervención	Naturaleza de la intervención
Depresión grave y/o resistente	• Estrategias farmacológicas • Intervenciones psicológicas • Tratamiento combinado • Terapia electro convulsiva
Depresión moderada	• Intervenciones psicológicas • Antidepresivos • Tratamiento combinado
Depresión leve	• Evaluación, apoyo y psicoeducación • Intervenciones psicológicas • Antidepresivos