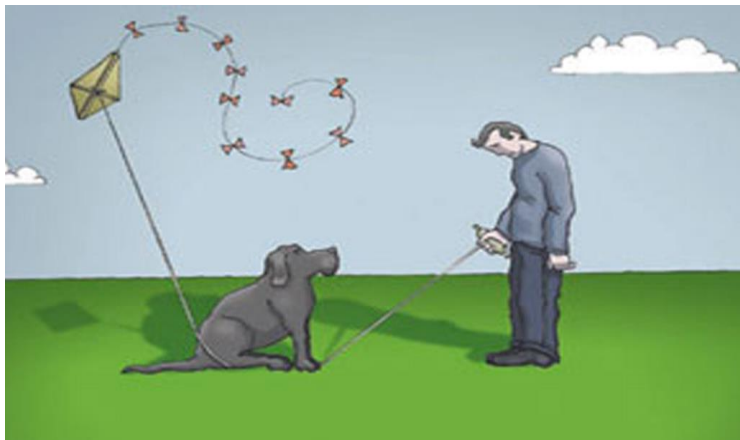




### **Depresión: ¿cuales son sus causas?**

Apoyandonos en el trabajo de la Alianza Chilena para la Depresión(2015), es posible señalar que **la depresión no forma parte de un fracaso personal, ni un castigo del destino o alguna divinidad, sino más bien una enfermedad de salud mental.** Las causas tienen relación con una serie de aspectos: económicos, culturales, sociales, familiares, políticos, neurológicos, biológicos y psicológicos, que influyen como factores predisponentes, precipitantes, perpetuadores y protectores frente a la enfermedad, por ejemplo: duelo por ser querido, cesantía, VIF, abusos sexuales, redes de apoyo social y familiar, etc.



Documento elaborado por Unidad de Salud Mental (USM)  
Bienestar Estudiantil Universidad Austral de Chile, Sede Puerto Montt

### **Me siento triste ¿tengo depresión?**

Es importante diferenciar un cuadro depresivo de períodos de tristeza, estrés, fatiga y desánimo de, considerando los siguientes aspectos:

- 1-Es esperable sentir tristeza y malestar frente a situaciones que afectan de manera negativa la integridad física, emocional o psicológica.
- 2- Es esperable sentir estrés y fatiga frente a situaciones en las cuales se sobrepasa la capacidad física, psicológica y emocional para dar una respuesta, ya sea por la discordancia entre el nivel de exigencia y/o expectativas con los requerimientos de la actividad.

La diferencia con la depresión, es que en ambos casos existe una respuesta esperable frente a estímulos percibidos en el ambiente como agentes de un malestar y la posibilidad de **una mejoría en un tiempo breve frente al agente percibido como causa del malestar emocional, físico o psicológico, por su resolución mediante afrontamiento, evitación o escape del contacto con el mismo.**



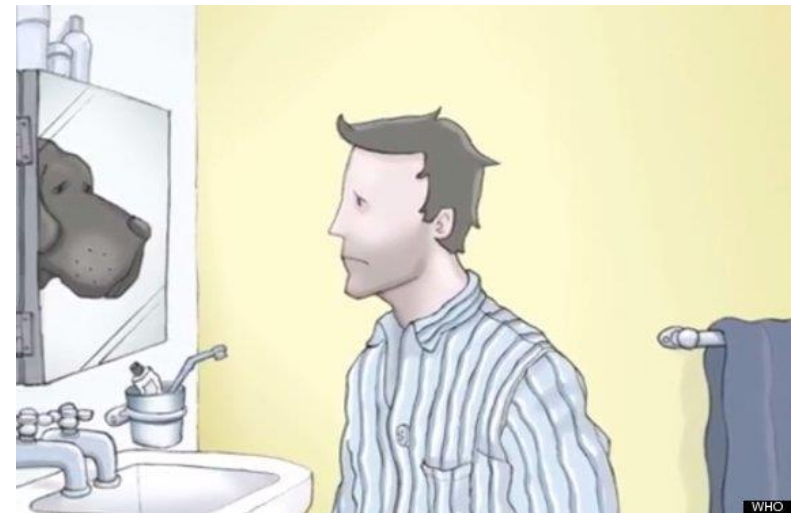
### ¿Qué otros elementos dan cuenta de un cuadro depresivo?

Apoyandonos en el trabajo de la Alianza Chilena para la Depresión(2015), es posible señalar que para definir la presencia de un cuadro depresivo es importante considerar:

**1-Frecuencia de los síntomas:** diarios y por un período de al menos 2 semanas.

**2-Síntomas:** Pérdida de interés y de la capacidad para disfrutar actividades que eran importantes y gratificantes en la vida; mayor tendencia a la fatiga; anhedonia o pérdida de capacidad para experimentar placer o felicidad; desesperanza que implica una dificultad en la capacidad de percibir y reflexionar acerca de alternativas a futuro. **En ocasiones existe sintomatología presente junto con otras enfermedades de salud:** distimia, depresión mayor, trastorno limítrofe, trastorno bipolar y trastorno adaptativo, por lo que se sugiere acudir con un especialista para realizar un diagnóstico diferencial.

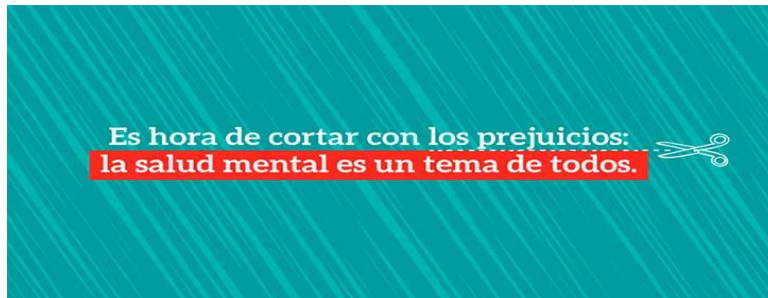
**3-Considerar:** La manifestación de la depresión se intenta negar u ocultar mediante su vinculación a síntomas físicos o consumo de sustancias como alcohol o drogas, las cuales son percibidas como algo “natural” o “normal”, sin considerar el daño que implicara para su vida, considerando que existen otras vías de regulación emocional, como señala Nietzsche: “Todos vosotros que amáis el trabajo salvaje y lo rápido, nuevo, extraño, -os soportáis mal a vosotros mismos, vuestra diligencia es huida y voluntad de olvidarse a sí mismo” (Nietzsche, 1972,p.82).





### **Estigmatización y cultura en salud mental.**

**1-Evitar el autodiagnostico y confundir la enfermedad con la persona:** Evitar hablar de si mismo, señalando “ soy depresivo” sino que utilizar otra frase como “tengo diagnostico de depresión”, principalmente por que es un ambito de la vida y de la realidad de la persona, no su totalidad, lo que no implica negar el diagnostico, sino comprenderlo como una forma de comprender una problemática humana, en palabras de Camacho (2006):  
“Los diagnósticos son construcciones que nos permiten caracterizar ciertas problemáticas humanas... Es importante destacar que los diagnósticos no son la realidad, son meras construcciones que tienen alguna utilidad, pero al diagnóstico no podemos tomarlo como una realidad en sí (...)” (p.1).



**2-La depresión es una forma de tramitar de una forma no plenamente consciente, ni solo por voluntad propia, ciertas vivencias con una alta carga afectiva que provoca un sufrimiento** que es doloroso de ser reconocido y lo que conlleva una satisfacción al evitar un sufrimiento mayor, lo que se trabaja en la particularidad de la existencia de cada sujeto, como señala Freud( 1916-1917)"...Además, la tramitación del conflicto mediante la formación de síntoma es el expediente más cómodo y agradable para el principio de placer; sin duda alguna, ahorra al yo un gran trabajo interior sentido como penoso". (p.347-348).

**3-Es importante buscar fuentes de apoyo para que la persona no se aíse y se sienta sola** (amigos, familiares, redes de apoyo comunitarias, deportivas, religiosas, etc). Lo importante es que pueda continuar construyendo su vida a partir de nuevas significaciones, vínculos y sentidos para vivir.



Universidad Austral de Chile  
Sede Puerto Montt

### Buscando ayuda y siendo ayudado



¿ me siento triste? ¿ estoy cansado? ¿ nada me hace feliz? ¿ no creo que pueda alcanzar mis metas a futuro? ¿ no disfruto de aquellas cosas que me agradaban? ¿ me siento solo y que nadie me comprende? ¿ tengo muchos problemas pero nose por donde empezar? ¿Dónde puedo pedir ayuda y ser ayudado?

En caso de que alguna de alguna o todas las respuestas fueran afirmativas, puede que estés pasando por un periodo emocionalmente difícil, lo que es complicado, difícil de soportar y en ocasiones de lograr hablar con alguien que lo pueda comprender y pueda ayudar a ir superando este periodo de dificultad.

### Para solicitar ayuda en salud mental

1-Consultar a la Unidad de Salud Mental de la sede Puerto Montt de la Universidad Austral de Chile para una entrevista de pre-ingreso para evaluar las mejores alternativas de apoyo para tu situación y que puedas mejorar tu calidad de vida.

2-Si tienes inquietudes respecto a tu salud siempre puedes disponer del fono Salud Responde y revisar su pagina web: <http://www.minsal.cl/salud-responde>.

**SALUD RESPONDE**  
**600·360·7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD  
ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DIAS DE LA SEMANA.

**Si no tienes saldo para llamar en tu celular**, ingresa a este link y te llamarán a la brevedad:

<http://eccnetserver.entelcallcenter.cl/minsalc2c/index.aspx>



## Referencias



Alianza Chilena Contra La Depresión (2015) Libro “Vive, yo te ayudo” . Recuperado el 06-06-2018 de: <http://www.achid.cl/noticias/libro/>

Camacho, J. (2006). Los diagnósticos y el DSM-IV. Recuperado el 06 de junio de 2018, de <http://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo15.pdf>

Freud,S.(1916).Obras completas:Conferencia de introducción al psicoanálisis.Tomo XIV. Buenos Aires: Amorrortu.

Nietzsche, F. (2006) Así habló Zaratustra. Madrid: Ed. Alianza.