

Mtra. María de Jesús Gómez Cruz
Directora de las Ciencias y Artes para el Diseño
UAM Xochimilco

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL
Rectoría General de la Universidad Autónoma Metropolitana
Línea UAM de Apoyo Psicológico por Telefono
Período: del 1 de septiembre de 2005 al 30 de junio de 2006
Proyecto: Línea UAM de apoyo Psicológico por Teléfono
Clave: XCAD000588

Claudia Heidy Peralta García Matrícula 200240521

Licenciatura: Diseño de la Comunicación Gráfica
División de Ciencias y Artes Para el Diseño

Tel: 57976824

Cel.: 5528426265

Correo Electrónico: fresita2008@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

La depresión es *una enfermedad* que puede afectar a cualquier ser humano. Se caracteriza por un cambio en el estado de ánimo, en el comportamiento o en la forma de pensar. La depresión puede llegar a perjudicar las funciones mentales y físicas de quien la padece.

La depresión es el resultado de una combinación de factores de predisposición genética aunado a factores orgánicos y psicológicos.

Generalmente se asocia la depresión con un sentimiento de tristeza o vacío; sin embargo existen personas que no tienen este sentimiento y se encuentran deprimidas. Esto ha ocasionado que muchas personas no se den cuenta de su depresión.

De igual manera, la tristeza es un estado de ánimo normal, por esto, no se puede decir que una persona que esté triste un día o por un período de tiempo a causa de alguna situación particular, está deprimida, sin embargo, cuando la tristeza y el decaimiento general del estado de ánimo es permanente, continuo, sin límite alguno, como un hecho normal, entonces la persona sí está deprimida.

La depresión puede presentarse por distintas causas, sin embargo el principal motivo por el cual puede producirse, es por una pérdida. Esta pérdida puede ser la muerte de algún ser querido, la ruptura con la pareja, la pérdida del trabajo, enfermedades, problemas de empleo, problemas familiares, soledad o tensión, entre otros factores.

Síntomas

Las manifestaciones que implican un cambio en los sentimientos son:

- **Ánimo abatido.** Es descrito como el sentimiento de tristeza.
- **Sentimientos negativos hacia sí mismo.** Hay un sentimiento generalizado de desagrado sobre sí mismo.
- **Insatisfacción.** Se pierde el interés y el gusto por realizar actividades.
- **Indiferencia afectiva.** Hay una disminución del interés en algunas actividades, en el afecto o preocupación por otras personas.

- **Accesos de llanto.** Las personas deprimidas lloran sin razón aparente, tienen más ganas de llorar o lo hacen con más frecuencia que cuando no están deprimidas.
- **Pérdida del sentido del humor.** Muestran una actitud diferente al humor a como lo hacen generalmente. Las cosas que les causan gracia e interés dejan de hacerlo.

Las manifestaciones también se expresan en la manera de pensar:

- **Baja valoración de sí mismo.** Hay una autodevaluación y una baja autoestima.
- **Sentimientos de desesperanza.** Hay una actitud pesimista en el presente y hacia el futuro.
- **Auto-acusaciones y autocrítica.** Hay una tendencia a criticarse a sí mismo, encontrarse deficiencias y a reprocharse.
- **Indecisión.** Hay una dificultad para tomar decisiones y presentan cambios de opinión, asimismo hay dificultad para tomar una alternativa.
- **Distorsión de la imagen corporal.** Las personas deprimidas se preocupan mucho por su aspecto físico y, tienden a valorarlo negativamente, o contrariamente, se niegan a cuidar su imagen corporal.
- **Pensamientos negativos de incompetencia.** Se presentan sin que exista una justificación clara y objetiva.

Los cambios motivacionales que pueden presentarse se refieren a:

- **Aumento de la dependencia.** Es el deseo de recibir ayuda, éste sobrepasa la necesidad real y puede tener un significado importante.
- **Parálisis de la voluntad.** A las personas deprimidas se les dificulta ponerse en movimiento, incluso para realizar actividades cotidianas y elementales como comer, trabajar, estudiar, dormir, hacer ejercicio, etc.
- **Deseo de evasión, escape o aislamiento.** Consideran sus actividades cotidianas como aburridas y sienten la necesidad de aislarse, sueñan despiertos y se alejan de la gente.
- **Deseos suicidas.** Es el deseo de querer estar muerto o de querer matarse. Este puede ir desde la simple idea hasta la realización del acto suicida.

Las manifestaciones físicas incluyen:

- **Desórdenes alimenticios.** Presentan un aumento o disminución en el apetito y en la forma de comer.
- **Trastornos del sueño.** Estos pueden presentarse de diferentes maneras, son aquéllos en los que hay un aumento en las horas de sueño, existe dificultad para dormir, existe insomnio o el sueño es muy ligero e inclusive se presentan pesadillas.
- **Disminución de la libido.** Se presenta una disminución en el interés en las relaciones sexuales.
- **Fatiga.** Aumenta el cansancio, esta sensación puede describirse como una pérdida de energía, un estado de agotamiento que permea el cuerpo por completo.
- **Sudoración.** Se padecen ataques repentinos, comúnmente asociados con sensaciones de pánico.

Tipos de depresión

Distimia: Es una forma crónica de depresión en la cual el estado de ánimo es bajo la mayor parte del tiempo.

Doble depresión: Se presenta cuando existe distimia y se sufre a la vez una situación adversa en la vida, como por ejemplo, la pérdida del trabajo o de un ser querido.

Depresión atípica: Se tiene un aspecto pasivo y sin energía, hay un aumento del apetito, hipersomnia y fatiga.

Depresión bipolar o estado maníaco depresivo: Incluye dos diferentes fases de desorden del estado de ánimo. Estas fases ocurren algunas veces sucediéndose una a la otra, pero en ocasiones existe un período de estabilidad entre ambos extremos. Los síntomas depresivos se mezclan con ansiedad, fuga de ideas, insomnio e irritabilidad.

(Consultar dentro de esta página el apartado de estado maníaco-depresivo)

Trastorno afectivo estacional (TAE): Se presenta cuando existe una relación temporal entre la aparición de un trastorno depresivo recurrente y una determinada época del año (otoño o invierno).

Depresión en niños: Es una situación afectiva de tristeza mayor en intensidad y duración que ocurre en un niño. La depresión infantil se va transformando según la época evolutiva de la vida del niño. Hay veces que los niños pueden padecer depresión como reflejo de la depresión de un adulto.

Trastorno disfórico premenstrual: Sucede cuando los síntomas premenstruales se agravan, aparece en la semana anterior al período menstrual. Puede desencadenar episodios de tristeza, irritabilidad y aumento del apetito.

Depresión en el embarazo: Es común que aparezca entre el primer y tercer trimestre del embarazo.

Depresión posparto: Se inicia en cualquier momento, desde los primeros días hasta semanas después del parto, los síntomas aparecen todos los días y duran más de dos semanas; se presentan sentimientos de culpa, estados de fatiga e insomnio.

Depresión menopáusica: Aparece en la mediana edad, produce sensación de tristeza, coincidiendo muchas veces con crisis conyugales; hay ansiedad aunada a bochorno e insomnio, lo cual agrega angustia a la depresión.

Depresión en ancianos: Se presenta por la disminución de las actividades cognitivas. Los síntomas de la depresión, como pérdida de la memoria y la poca capacidad de concentración, pueden ser fácilmente atribuidos a la edad, y son confundidos con la demencia senil o incluso con la enfermedad de Alzheimer.

Suicidio

Las personas se suicidan justo cuando están en el punto más crítico de una depresión aguda. Se padece de una extrema desesperación, lo cual significa que la persona tiene la sensación profunda de devaluación, con la convicción de que el mundo en general y sus personajes en particular estarían mejor sin ellos.

La conducta suicida llega a presentar *factores de riesgo* asociados al consumo excesivo de alcohol y drogas; son también propensos a cometer suicidio personas que no tienen familiares o amigos cercanos, además, estudiantes con fallas académicas que no se pueden

reconocer ante los padres, e inclusive las enfermedades terminales se consideran también factores de riesgo. Influyen además los antecedentes psiquiátricos de los padres, los problemas conyugales o las dificultades entre los padres e hijos.

Un intento de suicidio es un acto que evoluciona no fatalmente, en el cual un individuo inicia deliberadamente una conducta no habitual, sin intervención de otros, para causarse daño, por ejemplo, la ingesta deliberada de una sustancia nociva se puede emplear con el deseo de tener resultados autodestructivos. Se llaman para-suicidios a los intentos que tiene un desarrollo benigno en el cual la intención no era letal, por ejemplo, cortarse la piel. Por lo general existe el peligro de que quien está sufriendo una depresión severa pueda muy probablemente cometer suicidio, pero no en la etapa mas severa de la depresión, cuando se cree que es mas propenso, sino cuando parezca estar comenzando a recuperarse, esto es porque las personas pueden sentirse exhaustas o indecisas para llevar a cabo el acto suicida cuando se encuentran en la cima de una depresión severa pues se encuentran sin energía y sin interés en nada; solo cuando sus niveles de energía comienzan a elevarse es cuando reúnen fuerzas para lograr quitarse la vida.

La depresión es una enfermedad que *Sí tiene cura*, el tratamiento de la depresión y qué tan efectivo puede ser, dependerá hasta cierto punto de la naturaleza y severidad de la depresión en cuestión.

Cuando una persona se deprime, resulta importante que reciba ayuda de una institución especializada o de un profesional. Existen diferentes alternativas para el tratamiento de la depresión. El tratamiento ha de ser abordado por profesionales de la salud, psiquiatras o psicólogos.

Las personas deprimidas necesitan de todo el apoyo posible que las anime a buscar ayuda, sobre todo si han alcanzado un estado profundo. Es importante buscar ayuda en cuanto aparezcan los primeros síntomas, ya que si el estado de la enfermedad es muy avanzado, las personas pueden estar viviendo desesperadamente, lo cual impide que comprendan que la enfermedad puede ser tratada por un especialista.

En la actualidad existen tratamientos muy eficaces para tratar esta enfermedad; la selección del tratamiento dependerá del resultado de una evaluación. Existe una gran variedad de medicamentos antidepresivos y psicoterapias que se pueden utilizar para tratar la depresión.

La psicoterapia sola es efectiva en algunas personas con formas más leves de depresión. Las personas con depresión moderada o grave a menudo mejoran con antidepresivos o psicoterapia.

Uno de los objetivos de la Línea UAM de Apoyo Psicológico por Teléfono, es constituirse como una herramienta de orientación y apoyo, para las personas que hagan uso del servicio que se brinda.

OBJETIVO GENERAL

El interés principal del proyecto de la página web, Línea UAM de apoyo psicológico por teléfono, es proporcionar información respecto a las características de la depresión, síntomas y causas, un apartado con un autotest para que el usuario pueda atenderse oportunamente, y un directorio de instituciones especializadas donde pueda acudir en busca de ayuda, ya que un diagnóstico temprano puede ayudar a reducir en gran medida el desgaste físico y emocional que trae consigo la depresión.

El objetivo específico del proyecto fue aplicar los conocimientos adquiridos dentro del área de página web de la carrera de Diseño de la Comunicación Gráfica, mediante la creación de una página web informativa, funcional y accesible.

METODOLOGÍA UTILIZADA

Para la realización de este proyecto se constó de tres fases:

1).- *Desarrollo de la base informativa*

Consulta en fuentes informativas especializadas

Selección de la información, con el apoyo del asesor Mtro. Roberto Salazar, planteo de preguntas para realizar el autotest, recopilación de direcciones de instituciones especializadas en brindar apoyo a los usuarios que lo requieran

2).- *Diseño de la Página*

- Seleccionar el tipo de pagina que requieren los usuarios, en este caso, es una pagina informativa,
- Constar que la página tenga una navegación web apropiada
- Ordenación y jerarquía de la información
- Crear Ilustraciones acordes al tema
- Cuidar aspectos estéticos: el color, la composición de la página e imágenes.
- Elección de Colores de la misma gama cromática
- Comprobar aspectos técnicos: navegadores, resolución, html
- Creacion de Multimedia : animación y sonido

3).- *Operación de la Página Web*

Mediante el servidor de la UAM, operación de la pagina web desde septiembre de 2006

ACTIVIDADES REALIZADAS

- Investigacion para crear una base informativa que apoye y brinde ayuda a los miembros de la comunidad de la UAM..
- Selección de la información mediante sesiones con el asesor del proyecto, Prof. Roberto Salazar.
- Selección de preguntas con base en la información recopilada, para la realización del autotest.

- Investigación de instituciones aptas para brindar el apoyo adecuado a los estudiantes que llegasen a solicitar ayuda.
- Desarrollo de bocetos, ilustraciones y pruebas de color aptas para la accesabilidad de la página
- Color, composición y jerarquía de la información dentro de la página.
- Creación de contenido multimedia, animación y sonido.
- Comprobación de errores de compatibilidad dentro de los navegadores Web
- Operación de la página web mediante el servidor de la UAM
- Funcionamiento de la página

OBJETIVOS Y METAS ALCANZADOS

El objetivo principal del proyecto, la realización y operación de la página web que promueva la salud mental mediante la información y divulgación del tema Depresión ha sido alcanzado, ya que la página web se encuentra operando desde el 1 de septiembre de 2006.

Se creó, dentro de la misma, un apartado especial, para que el usuario pueda realizar un autotest; además de un directorio anexo, con instituciones especializadas donde el usuario pueda acudir, en caso de así necesitarlo.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

El servicio social, en específico este proyecto, brinda la oportunidad de involucrarse en temas reales, una manera de retribuir lo que nos ha brindado esta institución educativa.

En los resultados, puede observarse, que la página informativa ha resultado de gran apoyo, ya que fomenta el bienestar emocional de los estudiantes, es un espacio de

confidencialidad, ya que el usuario puede acceder desde cualquier lugar con acceso a Internet, además de ser un dispositivo informativo, y de orientación.

Ha sido una página informativa de gran apoyo, para quienes no saben donde acudir en caso de presentar síntomas de depresión.

La conclusión final es que el origen de la depresión es multifactorial, pero mientras mas información se tenga al respecto, es mas probable que los usuarios acudan en busca de ayuda en alguna institución especializada. Además de contar con la accesibilidad y confidencialidad que se requiere.

La buena salud mental conduce a una imagen positiva de uno mismo y, a su vez, a relaciones satisfactorias con amigos y otras personas. Tener una buena salud mental, ayuda a tomar buenas decisiones y afrontar los desafíos de la vida en el hogar, el trabajo o la escuela.

La salud mental es un tema que no debe considerarse a la ligera, ya que el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural, garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.

La depresión no es un tema que se tenga que considerar superficialmente.

RECOMENDACIONES

Para la institución, ninguna en particular, me parece bastante atinado que se fomente el bienestar emocional de los estudiantes, que sea un dispositivo de atención y de apoyo psicológico; de orientación y de respuesta inmediata, se ha vuelto una instancia de asesoría psicológica. Promover entre la comunidad la existencia de la página web y de la línea UAM, mediante la divulgación, ya que muchos no saben de la existencia de la línea, y por ende, de la presencia de la página.

BIBLIOGRAFÍA

T. Beck, Aaron

(1976)

Diagnostico y Tratamiento de la Depresión

Merck Sharp and Dome International

pp. 10 - 148

Santiago, Zoraida; B. Crider, Andrew et all

(1989)

Psicología

Ed. Scott Foreman and Company

pp. 508 - 575

Perrone, Reynaldo; Martine Nanniny

(1997)

Violencia y Abusos sexuales en la familia

Paidós

pp. 90 - 141

Fenichel, Otto

(1996)

Depresión y Manía

Teoría y Psicoanálisis de la Neurosis

Sullivan Everstine D., Everstine Louis

(1992)

Personas en crisis

Intervenciones Terapeuticas y Estratégicas

Ed. Pax

Revista Contenido Extra; Tomo I; Julio 2005