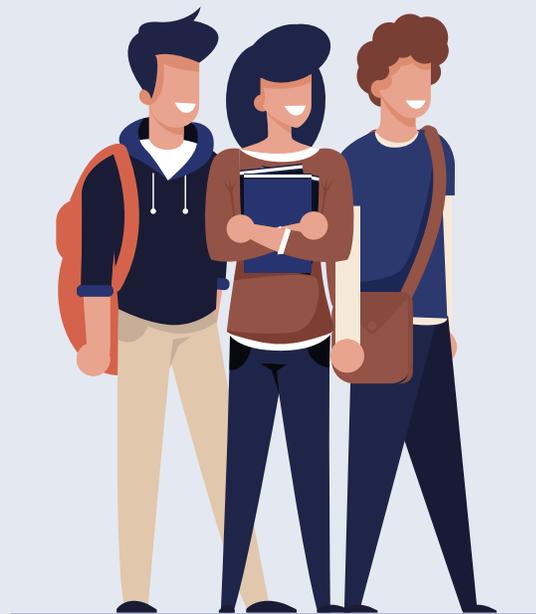


Desarrollo de aptitudes socioemocionales en la adolescencia



¿Qué es la depresión?

La depresión es un **trastorno mental** que se caracteriza por la presencia de un estado de ánimo deprimido persistente o pérdida del interés y placer en las actividades durante al menos dos semanas, que pueden afectar **el funcionamiento cotidiano a nivel personal**, familiar, social, educativo y laboral.

2.4%

Según la encuesta nacional de Salud Mental realizada en el año 2015 en Colombia, la prevalencia de vida para cualquier trastorno depresivo es del **2.4% en la población** adolescente.

En Colombia, entre el año 2009 y 2017 asistieron a consulta por esta causa en promedio **15.707 personas** por año entre los 0 a 19 años, siendo más afectados los menores de 15 a 19 años, seguido de los menores de 10 a 14 años.

Manifestaciones comunes de la depresión

- Múltiples síntomas físicos persistentes sin causa clara.
- Escasa energía, fatiga, alteraciones del sueño o dormir demasiado.
- Tristeza o estado de ánimo deprimido persistentes, ansiedad.
- Cambios en el apetito.
- Disminución de la concentración.
- Indecisión y/o desesperanza.
- Irritabilidad y/o agresividad.
- Desinterés por cosas que antes le atraían.
- Desinterés por el aseo personal.
- Bajo rendimiento y pobre adaptación escolar.
- Pensamientos o actos suicidas.

El entorno familiar de las personas con depresión se ve afectado y si esta no es tratada puede conducir a efectos devastadores que ponen en riesgo la vida, ocasionando:

- Consumo inapropiado de alcohol o de drogas.
- Conflictos familiares y problemas en la escuela.
- Sentimientos suicidas, intentos de suicidio o suicidio.



Estas son las recomendaciones si conoces a alguien que está en riesgo de suicidio

- Escucha activamente sin juzgar.
- Demuestra tu apoyo y empatía en todo momento.
- Sugiere asistir al servicio de salud o valoración con un profesional médico.
- Acompáñalo y llama a la línea 106 en caso de emergencia.

Medidas para prevenir de la depresión en adolescentes

- Aumentar la resiliencia, potenciar la autoestima y tomar medidas para controlar el estrés, ayudará a manejar los problemas que se presenten.
- Mantener un buen hábito de actividad física, alimentación y rutina de sueño.
- Buscar apoyo familiar y social en momentos de crisis.
- Asistir a las valoraciones integrales de la adolescencia para identificar de manera temprana alteraciones que afecten el estado de salud.

Otra recomendación es potenciar y desarrollar las aptitudes socioemocionales

Son competencias que incluyen el desarrollo de procesos cognitivos, mentales, afectivos como la conciencia y gestión emocional, que ayudan al relacionamiento con otros y la proyección hacia la sociedad. Estas competencias les permiten a las personas conocerse mejor a sí mismas, manejar sus emociones, trazarse metas y avanzar hacia ellas, construir mejores relaciones con los demás, tomar decisiones responsables en su vida, disminuir la agresión y aumentar la satisfacción con su vida.

Las competencias socioemocionales promueven un mejor rendimiento académico y alejan a la persona de conductas de riesgo tanto individuales como grupales, entre ellas:

Manejo de conflictos

Resiliencia

Autoconocimiento

Perseverancia

Empatía

Autogestión

Comunicación asertiva

Relaciones personales

Conciencia Social

Colaboración

Toma de decisiones responsables

No todas las personas que están deprimidas presentan estos síntomas, si evidencias estos síntomas y persisten consulta a un profesional para recibir orientación, asiste a las consultas de valoración integral en tu IPS de atención primaria.

Fuente:

<https://www.colombiaaprende.edu.co/agenda/tips-y-orientaciones/la-importancia-de-las-habilidades-socioemocionales-para-el-aprendizaje>

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-4-salud-mental-nna-2017.pdf>

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/452952/3._Depresi_n_en_Ni_os_y_Adolescentes..pdf

https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/ODC/Publicaciones/Publicaciones/CO031102015-salud_mental_tomol.pdf



VIGILADO Supersalud

Tu salud no
es a medias
debe ser *total*