

Cómo detectar la depresión en las mujeres
Conferencia impartida en el marco del Programa académico
para el empoderamiento de la mujer, (PACEM)

30 de mayo de 2019
Redacción: Lorena Villalobos Melgoza

Graciela Posadas Figueroa, impartió la conferencia *Cómo detectar la depresión en las mujeres*, en la que afirmó que en este siglo las mujeres se dedican a realizar múltiples tareas, por lo que en ocasiones llegan a sufrir de depresión y no se percatan de ello. La depresión –dijo- se conoce como sinónimo de frustración, tristeza, duelo o desengaño.



En su ponencia señaló nueve síntomas de la depresión:

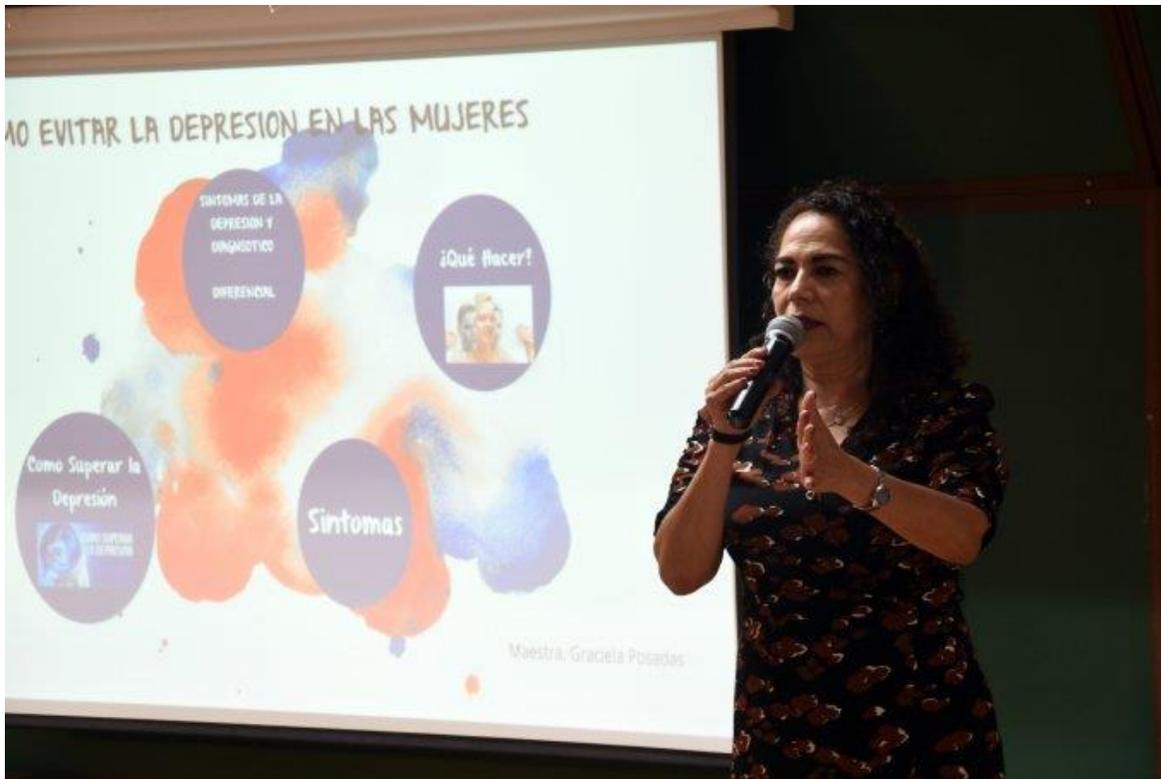
1. Sentimientos de tristeza –prolongados-
2. Pérdida de interés en las actividades más placenteras para la persona
3. Trastornos de alimentación
4. Trastornos del sueño
5. Moverse de manera lenta
6. Angustia, apatía, fatiga y falta de energía;
7. Pensamientos de culpa, imponentia e inutilidad
8. Falta de concentración, problemas de memoria y dificultad en la toma de decisiones
9. Constantes ideas acerca de la muerte y suicidio.

La ponente aseguró que “sí se presentan cinco síntomas o más por dos semanas consecutivas, se está pasando por un cuadro depresivo”.



La depresión es causada por factores biológicos-químicos (endógenos) derivados de la ausencia de un receptor en el cerebro, sin embargo, los factores externos son también importantes para entrar en depresión.

Posadas Figueroa dijo que las condiciones sociales y culturales de la mujer en ocasiones hacen que sienta cargas excesivas de trabajo que deriven en una gran tristeza, pues implica renunciar a las cosas que le gusta hacer como ir al cine, reirse con amigas o estudiar.



Si se detecta que presenta síntomas de depresión ¿qué debe hacer?

1. Informarse al respecto para saber qué puede hacer
2. Enfrentarse a las dificultades (con ayuda cuando son síntomas que lo rebasen)
3. No aislarse, buscar una persona para hablar cara a cara, no por medio de dispositivos electrónicos
4. Definir qué nos pasa (es tristeza o depresión)
5. Revalore su persona
6. Cambios de nuestras creencias
7. Dar salida a la tristeza, al miedo y enojo, (recomendó que fuera a través de la terapia de escritura)
8. Modificar la manera en que se percibe el ambiente
9. Buscar el lado positivo de los problemas
10. Inventarse nuevas maneras de comportarse
11. Repartir responsabilidades (para no sentir agobio)
12. Realice actividades complementarias como hacer ejercicio físico, arreglarse, aprender algo nuevo y sobretodo aprenda técnicas de relajación.

Graciela Posadas Figueroa afirmó que hay que hacerse de vez en cuando las siguientes preguntas para saber “qué estoy haciendo y dónde estoy en este momento”: ¿Quién soy? ¿A dónde voy? y ¿Quién me acompaña? Para prevenir la depresión, agregó, deberá conocer si es depresión o es sólo tristeza.



Asimismo, sugirió hacer una lista de defectos y cualidades personales, con el objetivo de revalorarse a sí mismo y finalmente recomendó la escritura como terapia, pues-aseguró- que en el papel se quedan todos los malestares y tristezas, con este método, se puede sacar “el veneno del alma”.

Al término, los asistentes participaron en una nutrida ronda de preguntas y respuestas. Esta conferencia se llevó a cabo el pasado 23 de mayo en el auditorio Mtro. José Antonio Echenique García y fue moderada por la Dra. María de los Ángeles Aguilar del Centro Nacional de Apoyo a la Pequeña y Mediana empresa, Cenapyme.

Vale la pena señalar que esta conferencia fue impartida en el marco del Programa académico para el empoderamiento de la mujer, (PACEM) que forma parte del Plan de Trabajo 2017-2021 del Mtro. Tomas Humberto Rubio Pérez.