**IE LA SALLE DE CAMPOAMOR**

**GUÍA-TALLER**

**GESTIÓN ACADÉMICA PEDAGÓGICA**

**Nº. 5 PERÍODO: 02 AÑO: 2020**

**PARA DESARROLLAR EN SEMANA DEL 9 DE JUNIO**

**Grado: 7 ÁREA: Ética-Cátedra. Áreas Transversales: Lengua Castellana y Ciencias Naturales**

**Elabora: MARIO SERNA y ELIUD ROJAS**

**TEMA**: LA DEPRESIÓN

**COMPETENCIA:** Desarrollará sentimientos de vínculo y empatía, se fomentarán sus actitudes de esfuerzo y disciplina y convivencia.

**INDICADOR:** Identificación las formas de manejo de la depresión para mejorar la calidad de vida

**METODOLOGÍA:**

**INICIACIÓN**

1. **Responde: ¿Alguna vez has visto a una persona en estado depresivo? ¿cómo la has ayudado? ¿crees que has hecho lo correcto?**

**CONTEXTUALIZACIÓN**

Lee el siguiente artículo:

**¿Qué Es La Depresión?**

**¿Qué Es La Depresión?**

La depresión clínica, es una enfermedad grave y común que nos afecta física y mentalmente en nuestro modo de sentir y de pensar. La depresión nos puede provocar deseos de alejarnos de nuestra familia, amigos, trabajo, y escuela. Puede además causarnos ansiedad, pérdida del sueño, del apetito, y falta de interés o placer en realizar diferentes actividades.

“Juan y yo habíamos imaginado durante mucho tiempo planes maravillosos para visitar a nuestras familias y volver a ver a nuestros amigos. Sin embargo, en ese momento hacer un viaje, era la última cosa que yo quería hacer. ¡Me sentía tan cansada! Algunas mañanas ni siquiera podía levantarme de la cama”.

“Me despertaba todas las noches antes del amanecer. Me preocupaba por mi bebé, por mi mamá, por mi trabajo. Luego, cuando logré conseguir uno, ni siquiera podía concentrarme en lo que estaba haciendo”.

“Mi familia y mis amigos se dieron cuenta que "yo ya no era el mismo". No podía disfrutar de las cosas que me gustaban, como el baile, ver una película, e incluso hacer el amor. ¡No entendía qué me estaba pasando, y me preocupaba pensar que me sentiría así para siempre!”

“Tenía problemas enormes para dormir, no hacía bien mi trabajo, le perdí el gusto a las comidas”.

“Después de dar a luz a mi bebé, pensé que estaría feliz, pero me sentía cada vez peor. Estaba muy triste, me sentía culpable de no disfrutar de mi nuevo bebé”.

¿Es esto lo que le está pasando a usted?

¿Le está sucediendo a alguien que usted conoce?  
  
¿Sabía que todas estas personas podrían estar experimentando una depresión clínica?

Casi todos nosotros hemos sentido alguna vez, una inmensa tristeza en nuestras vidas. Esto es normal. Pero si esta tristeza o actitud depresiva continúa por más de dos semanas, se debe buscar ayuda. Sentir tristeza es normal, estar deprimido clínicamente no lo es.

La depresión clínica no es simplemente una angustia, es también una tristeza o melancolía permanente. Nos lleva a sentir inútiles, sin esperanza; a veces, es posible que nos queramos dar por vencidos. La depresión clínica causa pérdida del placer en la vida diaria, tensión en el trabajo y en las relaciones, agrava condiciones médicas e incluso puede llevarle al suicidio.

Con ayuda esa nube oscura desaparecerá y volverá a ver el cielo azul. El sol puede y debe brillar de nuevo para usted.

La depresión es una enfermedad tratable. Con ayuda y apoyo se puede curar.

Podemos volver a tomar el control de nuestras vidas. No necesitamos vivir sintiéndonos ansiosos, tristes e irritables. ¡Tampoco necesitamos pasar noches en vela!  
  
Cualquier persona que experimente síntomas depresivos debe ser diagnosticada y tratada.

Existen diferentes maneras de controlar las diferentes formas de depresión. La más común, pero la más severa es la depresión clínica

* Sentimientos de pérdida de control sobre nuestras vidas. Aquellas personas a menudo sienten que perdieron el control y pasan mucho tiempo lamentándose por ello, tienen mayor probabilidad de desarrollar una depresión mayor.
* Presencia de otras enfermedades tales como Alzheimer, cáncer, diabetes, afecciones al corazón, desórdenes hormonales, mal de Parkinson o trombosis. Así como también otros trastornos mentales como la ansiedad y trastornos de la alimentación.
* Abuso del alcohol o drogas, cuando se tiene problemas de consumo de alcohol y otras drogas se tiene mayor probabilidad de desarrollar una depresión mayor.

Con el siguiente cuestionario se puede que está sufriendo de depresión, complete el siguiente cuestionario. Este ejercicio le ayudará a identificarla. Para ello tenga en cuenta las siguientes pautas:

*Piense acerca de lo que está sintiendo. Defina cuál es el síntoma más cercano a lo que usted siente. Conteste honestamente a cada una de las preguntas. Marque sus respuestas en el cuadro al frente.*

* ¿Estoy triste o enfermo de depresión?
* ¿Se siente triste, ansioso, o tiene un sentimiento de vacío permanente?
* ¿Tiene sentimiento de culpa, no le encuentra sentido a su vida, o está desesperado?
* ¿Tiene problemas para concentrarse, memorizar, o tomar decisiones?
* ¿Se siente muy cansado, débil o sin energía?
* ¿Tiene problemas para dormir, padece de insomnio o se da cuenta de que está durmiendo demasiado?
* ¿Ha perdido el apetito y el interés en comer o por el contrario, encuentra que está comiendo todo el tiempo?
* ¿Se siente irritado o desesperado?
* ¿Tiene dolores y sufrimientos que no se alivian por más que lo ha intentado?
* ¿Ha perdido interés en actividades que antes disfrutaba, incluyendo el sexo?
* ¿Tiene sentimientos de culpa, desespero, abandono, pesimismo o desesperanza?
* ¿Tiene pensamientos suicidas o de muerte?

Demuéstrele a su ser querido que le interesa su salud

Algunas personas que sufren de depresión, no tienen la voluntad, ni la energía para buscar ayuda y someterse a un tratamiento. Otras, no ven sus síntomas de forma clara, o niegan que los tienen. Si un ser querido está sufriendo de depresión clínica, no lo deje solo, háblele sobre su preocupación y sobre todo ayúdele llamando al doctor y haciendo una cita para ellos. ¡Acompáñelo! Los miembros de la familia o amigos de confianza pueden participar en el tratamiento. Por eso, pregunte cómo puede ayudar a la persona deprimida a fin de evitar una recaída.

**EVALUACIÓN:**

1. Elabore un dibujo de cómo fue la situación de Juan en el relato al inicio del artículo.

2. Realiza el siguiente cuestionario a una persona conocida. (sin decir el nombre del encuestado)

*Conteste honestamente a cada una de las preguntas.*

* ¿Estoy triste o enfermo de depresión?
* ¿Se siente triste, ansioso, o tiene un sentimiento de vacío permanente?
* ¿Tiene sentimiento de culpa, no le encuentra sentido a su vida, o está desesperado?
* ¿Tiene problemas para concentrarse, memorizar, o tomar decisiones?
* ¿Se siente muy cansado, débil o sin energía?
* ¿Tiene problemas para dormir, padece de insomnio o se da cuenta de que está durmiendo demasiado?
* ¿Ha perdido el apetito y el interés en comer o por el contrario, encuentra que está comiendo todo el tiempo?
* ¿Se siente irritado o desesperado?
* ¿Tiene dolores y sufrimientos que no se alivian por más que lo ha intentado?
* ¿Ha perdido interés en actividades que antes disfrutaba?
* ¿Tiene sentimientos de culpa, desespero, abandono, pesimismo o desesperanza?
* ¿Tiene pensamientos suicidas o de muerte?
  1. Según las respuestas del encuestado, qué puedes concluir.
  2. Explica algunas situaciones en que te has sentido deprimido y como te han ayudado a superar esa situación.

Resuelve y envía la actividad al correo del docente así

7ºA y 7ºB [eliud.rojas@sallecampoamor.edu.co](mailto:eliud.rojas@sallecampoamor.edu.co)

7ºC [mario.serna@sallecampoamor.edu.co](mailto:mario.serna@sallecampoamor.edu.co),

**Cibergrafía:** <https://www.mhanational.org/que-es-la-depresion>