



AVIFES

Senideen eta Gaixotasun
Mentalaren Bizkaiko Elkartea
Asociación Vizcaína de Familiares
y Personas con Enfermedad Ment

Escuela de Formación

Polaris



Patrocinado por:





AVIFES

Senideen eta Gaixotasun
Mentalaren Bizkaiko Elkartea
Asociación Vizcaína de Familiares
y Personas con Enfermedad Mental

FACTORES DE RIESGO

de la depresión



Depresión como enfermedad compleja

- Interacción de múltiples factores:
Biológicos y Ambientales
- Diferentes factores de riesgo en función del grupo poblacional:
 - Población general
 - Población infanto-juvenil
 - Mujeres
 - Personas mayores
- Importante para la exploración, diagnóstico y abordaje



Población General



Ámbito laboral:

- Estrés, síndrome de burnout.
- Situaciones ansioso-depresivas derivadas de un ambiente laboral complicado y tenso. Situaciones de inestabilidad o precariedad en el empleo.
- Desajuste entre expectativas, capacidades y demandas del puesto

Situación económica:

- Pérdida de empleo e ingresos económicos.
- Pérdida de la vivienda familiar, desahucio, pobreza.
- Malas condiciones laborales, sueldo bajo (no llegar a fin de mes). Más aún en hombres con imagen de “cabeza de familia”.

Situación afectiva:

- Ruptura sentimental (con reducción previa de red de relaciones).
- Relaciones familiares conflictivas, pérdidas familiares (“me quedo solo”) o ausencia de arraigo familiar

Red de apoyo social:

- Ausencia de red de apoyo que deriva en aislamiento o en situación de exclusión social.
- La persona se aísla porque no ha mantenido red de amistades, compañeros en el entorno laboral, o red asociativa, etc.

Consumo de tóxicos, alcoholismo, adicción al juego

Problemas de salud:

- Comorbilidad con otros cuadros de salud mental, enfermedades crónicas o enfermedades graves.

Bienestar emocional y el autoconcepto:

- Redefinición de masculinidad, ausencia de modelo.
- Vinculación entre lo que hago y lo que soy (autoestima), entre la autoexigencia personal y el nivel de exigencia del entorno que genera desajustes y aboca a la sensación de fracaso.
- Ausencia de propósito vital, propósito de vida con sentido (hacer balance...).
- Realidad proyectada en redes sociales, necesidad de ser validados por los otros (artificialidad).

- Inteligencia emocional: gestión de emociones
- Expectativas, capacidades, personalidad: el afrontamiento de las adversidades es muy diferente de una persona a otra, puede ser una "catástrofe o una oportunidad". 18
- La sociedad actual presenta un alto nivel de exigencia, estando muy enfocada al éxito, lo que a veces aboca a frustración laboral, emocional, etc.

Otros factores:

- Predisposición genética, traumas en la infancia derivados de abusos, violencia, etc.

Población General

En el ámbito escolar:

Sufrir acoso escolar (bullying), sentirse rechazado, no identificarse con su grupo de referentes lo que le lleva a aislamiento.

En el entorno familiar:

- Conflictos familiares, familias desestructuradas, pérdida de padres o enfermedad de familiares referentes (abuela, hermanos, etc.), procesos de divorcio.
- Situaciones de abandono, maltrato, abuso sexual o violencia de género.

Consumo de tóxicos, de alcohol o trastornos de la alimentación

Bienestar emocional y el autoconcepto:

Dificultades relacionales en la adolescencia, baja tolerancia a la frustración, sentimientos de presión social en relación a la identidad y a la imagen.

Realidad proyectada en redes sociales

La adicción a las nuevas tecnologías que les lleva a aislamiento e irrealidad, críticas destructivas en las redes sociales.



Población INFANTO-JUVENIL

Personas MAYORES

Salud:

- Aparición de enfermedades por su envejecimiento (progresivo deterioro físico), limitaciones en su movilidad, menor autonomía.
- Riesgo de que la sintomatología orgánica oculte síntomas de depresión.
- En tiempos COVID miedo al contagio lo que les aboca a la inactividad

Red de apoyo social y familiar:

- Pérdida de pareja y de amistades
- Abandono de su red familiar
- Acceso a dispositivo residencial con mayor institucionalización y pérdida de contacto familiar
- Soledad.

Bienestar emocional:

- Pérdida del rol productivo genera sentimiento de pérdida de utilidad, caída de autoestima.
- El exceso de tiempo libre y no saber cómo invertirlo o gestionarlo por no haber desarrollado hábitos de ocio.
- Sentimientos de pérdida y de cercanía de la muerte.
- Surge la sensación de “deuda”, de sentirse excluidos y no acompañados

Percepción social:

- Sienten que se les asigna un papel pasivo, que no se les tiene en cuenta, que no se les pregunta su opinión, que se les infantiliza.

MUJERES



- El propio GÉNERO es un factor de riesgo: inequidad y desigualdad estructural del sistema
- Aspectos biológicos y hormonales: En el periparto, postparto y perimenopausia se inician muchos problemas de salud mental.
- En el entorno familiar:
 - Conflictos de pareja
 - Sobrecarga en el rol de cuidadora (el sistema coloca a las mujeres en el centro de los cuidados, lo que las lleva a construir su identidad en relación al cuidado del otro) unido a responsabilidades laborales, abandono de su propio autocuidado, etc.
- Escasa red de apoyo fuera de la familia, aislamiento.
- Salud: el cáncer de mama, que conlleva mutilación, o alteraciones de la tiroides.

- Violencia de género: Maltrato intrafamiliar, abusos sexuales en la infancia y adolescencia (trauma).
- Presión social: estereotipos, mandatos de género sociales (ideal de perfección, estar siempre dispuesta para cualquier necesidad), el rol femenino.
- En relación al bienestar emocional y el autoconcepto:
 - Pérdida de autoestima, no sentirse valoradas en relación al trabajo que realizan a nivel social ni familiar.
 - Frustración por itinerarios formativos o laborales inacabados o interrumpidos.
- En relación a la situación económica:
 - Precariedad laboral, precariedad económica derivada del fallecimiento de la pareja o familiar del que dependen económicamente.
 - Familia monoparental.



AVIFES

Senideen eta Gaixotasun
Mentalaren Bizkaiko Elkartea
Asociación Vizcaína de Familiares
y Personas con Enfermedad Mental

FACTORES DE PROTECCIÓN de la depresión



- Red de apoyo sólida
- Red de relaciones sociales significativas
- Logros personales, sentirse valorados por parte de otras personas
- Estrategias de afrontamiento, buena capacidad de gestión emocional
- Creencias religiosas y espirituales
- Participación en la vida comunitaria, papel activo, desarrollar actividades de ocio, hobbies, práctica de deporte



AVIFES

Senideen eta Gaixotasun
Mentalaren Bizkaiko Elkartea
Asociación Vizcaína de Familiares
y Personas con Enfermedad Ment

¡Muchas gracias!

Escuela de Formación

Polaris

Patrocinado por: **janssen**
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson



MUJERES

- El propio GÉNERO es un factor de riesgo: Inequidad y desigualdad estructural del sistema
- Aspectos biológicos y hormonales: En el periparto, postparto y perimenopausia se inician muchos problemas de salud mental.
- En el entorno familiar:
 - Conflictos de pareja
 - Sobrecarga en el rol de cuidadora (el sistema coloca a las mujeres en el centro de los cuidados, lo que las lleva a construir su identidad en relación al cuidado del otro) unido a responsabilidades laborales, abandono de su propio autocuidado, etc.
- Escasa red de apoyo fuera de la familia, aislamiento.
- Salud: el cáncer de mama, que conlleva mutilación, o alteraciones de la tiroides.

- Violencia de género: Maltrato intrafamiliar, abusos sexuales en la infancia y adolescencia (trauma).
- Presión social: estereotipos, mandatos de género sociales (ideal de perfección, estar siempre dispuesta para cualquier necesidad), el rol femenino.
- En relación al bienestar emocional y el autoconcepto:
 - Pérdida de autoestima, no sentirse valoradas en relación al trabajo que realizan a nivel social ni familiar.
 - Frustración por itinerarios formativos o laborales inacabados o interrumpidos.
- En relación a la situación económica:
 - Precariedad laboral, precariedad económica derivada del fallecimiento de la pareja o familiar del que dependen económicamente.
 - Familia monoparental.



MUJERES

El propio GÉNERO es un factor de riesgo:

Inequidad y desigualdad estructural del sistema

Aspectos biológicos y hormonales:

En el periparto, postparto y perimenopausia se inician muchos problemas de salud mental.

En el entorno familiar:

- Conflictos de pareja
- Sobrecarga en el rol de cuidadora (el sistema coloca a las mujeres en el centro de los cuidados, lo que las lleva a construir su identidad en relación al cuidado del otro) unido a responsabilidades laborales, abandono de su propio autocuidado, etc.

Escasa red de apoyo fuera de la familia, aislamiento

Salud:

El cáncer de mama, que conlleva mutilación, o alteraciones de la tiroides.

Violencia de género

Maltrato intrafamiliar, abusos sexuales en la infancia y adolescencia (trauma).

Presión social:

Estereotipos, mandatos de género sociales (ideal de perfección, estar siempre dispuesta para cualquier necesidad), el rol femenino.

En relación al bienestar emocional y el autoconcepto:

- Pérdida de autoestima, no sentirse valoradas en relación al trabajo que realizan a nivel social ni familiar.
- Frustración por itinerarios formativos o laborales inacabados o interrumpidos

En relación a la situación económica:

- Precariedad laboral, precariedad económica derivada del fallecimiento de la pareja o familiar del que dependen económicamente.
- Familia monoparental.