



SOSDigital: Proporcionando apoyo a estudiantes con malestar psicológico

Guía destinada a la comunidad universitaria

Tema específico: COMPORTAMIENTO DEPRESIVO



El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de su autoría, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

Contenido

Comportamiento depresivo: cómo responder ante él (guía para el personal de la universidad).....	3
Estado depresivo: cómo se puede afrontar (guía de autoayuda para estudiantes)	5

Comportamiento depresivo: cómo responder ante él (guía para el personal de la universidad)

SÍNTOMAS DEPRESIVOS

La depresión hace referencia a un estado de ánimo decaído continuado durante, al menos, dos semanas. Presentar síntomas depresivos, no siempre significa tener un diagnóstico de depresión.

Ciertas señales indican que el alumnado podría presentar síntomas depresivos:

- ✓ Muestras de cansancio y apatía.
- ✓ Muestras de cambios de humor (tristeza, pesimismo o irritabilidad).
- ✓ Absentismo a las clases.
- ✓ Problemas para centrar la atención y recordar durante las clases.
- ✓ Retraso en la entrega de tareas sin razón justificada.
- ✓ A veces, a pesar de esforzarse al máximo, presentan dificultades para completar las actividades y superar los exámenes.

¿CÓMO SE DEBE TRATAR AL ALUMNADO QUE MUESTRA SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN?

- ✓ De un modo discreto, sugiérale conversar en un lugar donde puedan hablar en privado.
- ✓ Exprese abiertamente por qué el comportamiento del alumno/a despierta su preocupación sin juzgarle ni a él/ella ni a su comportamiento.
- ✓ Exprese su deseo de ayudar.
- ✓ Mantenga una actitud abierta y amistosa. Por ejemplo, tras haber faltado a clase, unas palabras amables como “Me alegra verte en clase” pueden significar mucho para él o ella.
- ✓ Escuche con atención, incluso cuando el alumno/a reaccione con desgana a su iniciativa.
- ✓ Garantícele su discreción.
- ✓ Si se ausenta a menudo y se involucra escasamente en el trabajo durante las clases, infórmele sobre su situación académica y sobre las condiciones mínimas que debe cumplir para superar la asignatura.
- ✓ Transmítele su confianza en que su situación se encauce y exprese su convicción de que las dificultades se pueden resolver, a menudo con la ayuda de otras personas.
- ✓ Infórmele sobre posibles formas de ayuda psicológica disponibles y anímele a utilizarlas.

- ✓ Debe hacerse una distinción clara entre el trabajo académico que el/la estudiante haya realizado y su persona. El trabajo puede ser de mala calidad, pero eso no significa que no lo valoremos como persona.

¿QUÉ DEBE HACER CUANDO EL/LA ESTUDIANTE SOLICITE AYUDA?

- ✓ Muéstrole amabilidad y franqueza.
- ✓ Muestre empatía hacia su posible malestar.
- ✓ Confírmele la posibilidad de resolver muchas dificultades que surgen en la universidad, destaque su confianza en ello a pesar del posible desdén que perciba en el/la estudiante.
- ✓ Anímele a asistir a las clases y a participar en ellas con el fin de mantener la implicación imprescindible para superar la asignatura.
- ✓ Infórmele de la ayuda psicológica profesional disponible y anímele a utilizarla.

CONTACTOS ÚTILES

Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

Servicios de atención universitaria	Oficina de información al estudiante (USC)	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
	Participación e integración universitaria (USC)	881812859
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
	Incidencia sanitaria relacionada coa pandemia: Oficina COVID-19 (USC)	881811111
Atención psicológica	Información de Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333
Emergencias médicas		061
Acoso/violencia machista	Telf. de la Mujer (Xunta de Galicia)	900400273
	Oficina de igualdad de género (USC)	881811309/881811310
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
Abuso de sustancias	Unidad Atención a Drogodependencias	Santiago: 981528787 Lugo: 982280434

Estado depresivo: cómo se puede afrontar (guía de autoayuda para estudiantes)

SÍNTOMAS DEPRESIVOS

La depresión hace referencia a un estado de ánimo decaído continuado durante, que dura al menos, dos semanas. Presentar síntomas depresivos, no siempre significa tener un diagnóstico de depresión.

Ciertas señales indican que se pueden estar presentando síntomas depresivos:

- ✓ Sentir cansancio y apatía.
- ✓ Cambios de humor (tristeza, pesimismo o irritabilidad).
- ✓ No poder descansar por la noche, y durante el día sentir cansancio y somnolencia.
- ✓ Absentismo a las clases.
- ✓ Tener dificultades para concentrarse, prestar atención y recordar cosas.
- ✓ Retraso en la entrega de tareas sin razón justificada.
- ✓ Dificultad para realizar las tareas y afrontar con éxito los exámenes.
- ✓ Pérdida de apetito.
- ✓ No sentir interés ni placer por cosas antes gratificantes.
- ✓ Tener la sensación de que nada tiene sentido.
- ✓ Desesperanza ante las situaciones difíciles.
- ✓ Retraimiento social.

COMO SE PUEDEN SOBRELLEVAR LOS SÍNTOMAS DEPRESIVOS

- ✓ **No te culpes:** muchas personas enfrentan síntomas depresivos. La aparición de estos síntomas no depende de ti.
- ✓ **Comparte tus problemas** con alguien cercano. El simple hecho de que un ser querido te escuche puede ser útil.
- ✓ **Mantén un contacto directo con otras personas** y, si esto es imposible, hazlo por teléfono o a través de Internet.
- ✓ Planifica **tu rutina diaria**, incluye actividades agradables.
- ✓ **Sigue una rutina de sueño:** justo antes de irte a dormir evita pasar tiempo delante de una pantalla de televisión, teléfono u otros dispositivos. Intenta establecer un horario fijo de descanso por la noche.
- ✓ Procura **comer sano y con regularidad.**
- ✓ **Practica ejercicio físico**, realiza alguna actividad deportiva, puede ser con fines recreativos, o cuanto menos, intenta salir a caminar a diario.
- ✓ **Busca ayuda de un especialista:** Debes buscar ayuda especializada cuando los síntomas dificulten tus quehaceres cotidianos y sientas que pierdes el control de

tu día a día. Cuando experimentes un gran malestar y no veas una solución a tus problemas, un/a profesional, te ayudará a sentirte mejor y superar las dificultades. Confía en la experiencia de los/as profesionales de la psicología que trabajan con personas que experimentan dificultades similares a las tuyas a diario. Sin duda, te podrán ayudar.

CONTACTOS ÚTILES

Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

Servicios de atención universitaria	Oficina de información al estudiante (USC)	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
	Participación e integración universitaria (USC)	881812859
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
	Incidencia sanitaria relacionada coa pandemia: Oficina COVID-19 (USC)	881811111
Atención psicológica	Información de Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333
Emergencias médicas		061
Acoso/violencia machista	Telf. de la Mujer (Xunta de Galicia)	900400273
	Oficina de igualdad de género (USC)	881811309/881811310
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
Abuso de sustancias	Unidad Atención a Drogodependencias	Santiago: 981528787
		Lugo: 982280434