



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE MARÍA AUXILIADORA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**GUÍA INTEGRAL DE DETECCIÓN TEMPRANA Y AYUDA PARA LA
DEPRESIÓN POSPARTO EN ADOLESCENTES DE 15 A 17 AÑOS USUARIAS
DEL CENTRO DE SALUD MARTHA DE ROLDÓS EN EL PERIODO DE
MAYO A SEPTIEMBRE DEL 2023.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de **licenciada en Psicología.**

AUTORA:

FIGORELLA VALENTINA CARRIÓN CHIQUITO

TUTOR:

PSI. JOHN FREDDY FLORES MORAN, MGTR.

Guayaquil-Ecuador

2023

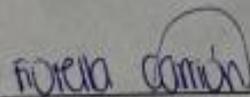
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, **Fiorella Valentina Carrión Chiquito** con documento de identificación N°
0950207969; manifiesto que:

Soy la autora y responsable del presente trabajo; y, autorizó a que sin fines de lucro la
Universidad Politécnica Salesiana puede usar, difundir, reproducir o publicar de manera
total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 25 de julio del año 2023

Atentamente,



Fiorella Valentina Carrion Chiquito

0950207969

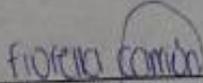
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, **Fiorella Valentina Carrion Chiquito** con documento de identificación N° **0950207969**; expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora de **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: "Guía integral de detección temprana y ayuda para la depresión posparto en adolescentes de 15 a 17 años usuarias del centro de salud Martha de Roldós en el período de mayo a septiembre del 2023"**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de **Licenciada en Psicología**, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 25 de julio del año 2023

Atentamente,



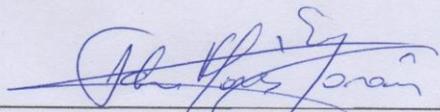
Fiorella Valentina Carrión Chiquito
0950207969

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Psic. John Freddy Flores Moran, con documento de identificación N° 0907300677, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “Guía integral de detección temprana y ayuda para la depresión posparto en adolescentes de 15 a 17 años usuarias del centro de salud Martha de Roldós en el período de mayo a septiembre del 2023”**, realizado por **Fiorella Valentina Carrión Chiquito** con documento de identificación N° 0950207969, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 25 de julio del año 2023

Atentamente,



Psic. John Freddy Flores Moran

CI: 0907300677

Guayaquil, 23 de junio de 2023

Doctora
Directora Distrital 09D06
Mónica Espinoza Orellana
Ciudad. -

De mis consideraciones:

Por medio de la presente informo a usted que la **Señorita Fiorella Valentina Carrión Chiquito** con número de cédula **0950207969**, estudiante de la Carrera de Psicología, se encuentra realizando su proyecto y/o práctica en su **Centro de Salud "Martha de Roldós" Tipo C**

De igual forma quiero informarle que en calidad de Director de Carrera de Psicología solicito a usted la autorización para el desarrollo del proyecto, el uso de la información y publicación del trabajo de titulación: **DEPRESIÓN POST PARTO Y SU INCIDENCIA EN ADOLESCENTES DE 13 A 17 AÑOS USUARIAS DEL CENTRO DE SALUD MARTHA DE ROLDOS EN EL PERIODO DE MAYO A AGOSTO DEL 2023.**

En espera de una respuesta afirmativa, extendiendo mis agradecimientos y sin otro particular me despido.

Atentamente,



Lcdo. Stalyn Israel Paz Guerra, MSc.
Director de Carrera de Psicología
Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil
C.I.: 092218254-8
Teléfono: 0987296625
Correo Institucional: spaz@iups.edu.ec

cc. Fiorella Carrión, Estudiante
cc. Darwin Hidalgo, Coordinador UT

Guayaquil, 30 de junio del 2023

Sr. MSc.
Stalyn Israel Paz Guerra,
Director de Carrera de Psicología
Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil
Presente

Asunto: Carta de interés institucional de la investigación "GUÍA INTEGRAL DE DETECCIÓN TEMPRANA Y AYUDA PARA LA DEPRESIÓN POSPARTO EN ADOLESCENTES DE 15 A 17 AÑOS USUARIAS DEL CENTRO DE SALUD MARTHA DE ROLDÓS EN EL PERÍODO DE MAYO A SEPTIEMBRE DEL 2023 "

De mis consideraciones:

Yo Mgs Mónica Elizabeth Espinoza Orellana con cédula de identidad 0701776841, en calidad de Administradora técnica del centro de Salud Martha de Roldós adscrita a la Coordinación Zonal 8 Salud, manifiesto que conozco y estoy de acuerdo con la propuesta investigación "Guía integral de **detección temprana** y ayuda para la depresión posparto en adolescentes de 15 a 17 años **usuarias del centro** de salud Martha de Roldós en el periodo de mayo a septiembre del **2023**" cuyo investigadora es Fionella Valentina Carrión Chiquito con número de cédula 0950207968
Certifico también que se han establecido **acuerdos** con las investigadoras para garantizar la confidencialidad de los datos de los individuos en relación con las encuestas y fuentes de información a los que se autorice su acceso

Atentamente



Mgs. Mónica Espinoza Orellana.
**ADMINISTRADORA TÉCNICA DEL ESTABLECIMIENTO DE SALUD
DE PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN "MARTHA DE ROLDÓS"**
Correo: dramonik21@yahoo.es
Celular 0999763807

Ministerio de Salud Pública

Coordinación Zonal 8 - Salud

Dirección: Calle Montalvo de Píccoli No. 5-14 y 7

www.salud.gov.ec



Dedicatoria

A mis seres queridos:

Mis padres, Gustavo Carrión y Dolores chiquito, mi razón de ser y los responsables de que yo haya llegado tan lejos, a ellos les debo mi vida entera y todos mis logros son suyos.

A mis hermanas, Ale e Isa, el amor más puro que tengo, las niñas de mis ojos y mi impulso para seguir adelante. Mis abuelos que con sabiduría y amor supieron guiarme y aconsejarme. Mis tíos y tías que siempre creyeron en mí. Mis primas, las que han sido como mis hermanas, pero en especial Paula y Mayra que siempre han estado ahí para mí.

A mi Félix, el hombre que amo, él siempre supo que lo lograría y me ha hecho sentir segura con lo que hago y quiero hacer, su orgullo me ha hecho más fuerte y esa fortaleza me ha ayudado a avanzar y cumplir mis metas.

Agradecimiento:

Quiero agradecerle a Dios, por hacer que su tiempo sea perfecto, por darme la fuerza y sabiduría para poder realizar un trabajo que sé que va a ayudar a muchas personas y ser su granito de arena. Por darme unos padres maravillosos, que siempre han estado ahí y cada vez que quiero rendirme ellos se han encargado de sostenerme y ayudarme a levantarme de nuevo. Por darme dos hermosas hermanas, que simbolizan lo más puro en mi vida y un amor que me ayuda a seguir adelante y por darme a un maravilloso hombre a mi lado.

INDICE

Introducción	14
1. Datos informativos del proyecto	16
1.1 Nombre del proyecto	16
1.2 Nombre de la institución	16
1.3 Tema que aborda la experiencia	16
1.4 Ubicación geográfica	20
2. Objetivo	21
3. Eje de la intervención o investigación	21
4. Objeto de la Intervención	23
5. Metodología	24
6. Preguntas clave	25
6.1 Preguntas de inicio:	25
6.2 Preguntas interpretativas	25
6.3 Preguntas de cierre	25
7. Organización y procesamiento de la información	26
8. Análisis de la información	32
Segunda parte	33
9. Justificación	33
10. Caracterización de los beneficiarios	34
• Las adolescentes:	34
• El entorno:	34
• El centro de salud:	35
11. Interpretación	35
12. Principales logros del aprendizaje	36
12.1 Lecciones aprendidas:	36
13. Guía integral	38
14. Conclusiones y recomendaciones	43
Bibliografía	45
15. Anexos	47
Guion de las entrevistas	47
Modelo 1 del consentimiento informado	49

Resumen

En este proyecto se busca ayudar a millones de mujeres con información relevante del embarazo a temprana edad, explicarlo desde diferentes factores. En esta investigación e implementación de una guía en el centro de Salud Martha de Roldós, logre tener un alto impacto en la vida de las adolescentes escogidas para poder mejorar su calidad de vida y la de su entorno.

La falta de este tipo de herramienta en los centros de salud ha permitido que las mamás jóvenes no tengan apoyo, ni información pertinente cuando se presente este tipo de problemas. Por lo que fue muy importante que ellas conocieran y tuvieran pautas para poder sobrellevar este. La depresión posparto es la presencia de tristeza constante, ya sea menor o mayor, fatiga, ganas de no hacer nada, se sienten solas y muchas veces suelen aislarse; todo esto lo presentan las mamitas luego de dar a luz.

Sin embargo, las adolescentes enfrentan desafíos únicos debido a su edad y las circunstancias particulares en las que pueden encontrarse. Por ende, debido a los desafíos y problemas que estas madres jóvenes experimentan es que se debe generar una guía capaz de brindarles conocimientos y ayuda a estas madres con alteraciones emocionales, conocer y reforzar sus redes de apoyo y motivar a que acudan a un profesional de la salud antes de que sea demasiado tarde.

Es fundamental contar con programas de salud mental que estén diseñados específicamente para abordar las necesidades de las adolescentes embarazadas o las que son recién madres y que estos programas sean llevados por personas que realmente estén capacitadas para intervenir. Estos programas deberían incluir evaluaciones regulares de salud mental, salud sexual, intervenciones terapéuticas, apoyo emocional, educación sobre habilidades parentales y reforzamiento de redes de apoyo social.

Palabras clave: depresión posparto, salud mental, adolescentes, profesional de la salud mental.

Abstract

This project wants to help millions of women with relevant information about early pregnancy, explaining it from different factors. this research and implementation of a guide in the Martha de Roldós Health Center will have a high impact on the lives of the chosen adolescents in order to improve their quality of life and that of their environment.

The lack of this type of tool in the health centers has meant that young mothers do not have support or relevant information when this type of problem arises. Therefore, it was very important for them to know and have guidelines to be able to cope with this. Postpartum depression is the presence of constant sadness, whether minor or major, fatigue, the desire to do nothing, feeling lonely and often feeling isolated; all of this is present in young mothers after giving birth.

However, adolescents face unique challenges due to their age and the circumstances in which they may find themselves. Therefore, it is because of the challenges and problems these young mothers experience that guidance should be generated to provide knowledge and help to these emotionally disturbed mothers, to learn about and strengthen their support networks, and to encourage them to see a health care professional before it is too late.

It is critical to have mental health programs that are specifically designed to address the needs of pregnant or newly pregnant adolescents and that these programs are run by people who are actually trained to intervene. These programs should include

regular mental health assessments, sexual health, therapeutic interventions, emotional support, parenting skills education, and reinforcement of social support networks.

Key words: postpartum depression, mental health, adolescents, mental health professional.

Introducción

La depresión posparto es un trastorno de salud mental, que afecta a algunas mujeres al poco tiempo de haber dado a luz, hablando en este caso en particular de madres adolescentes. (solís & Pineda, 2019) Es normal, hasta cierto punto, que las jóvenes sientan emociones como, angustia y agobio los primeros días después del parto, pero cuando estos se extienden y se profundizan se denomina depresión posparto. Hoy en día este problema no ha sido abordado de la manera correcta, ni se le ha proporcionado la debida importancia, muchas veces la persona que padece este trastorno no lo reconoce por sí sola o suele hacerlo demasiado tarde, comúnmente porque no conoce cómo identificar la enfermedad, sus síntomas y muchas veces desconocen totalmente sobre este desorden, aquí entra el importante papel del entorno de la paciente, sus familiares y personas más cercanas, que pueden apoyar a la adolescente a la detección temprana e incitarla a que ella busque ayuda profesional; por lo que se toma como prioridad dar a conocer más a profundidad sobre esta problemática y lo que abarca.

El apoyo social es fundamental y parte integral, del tratamiento de la depresión posparto. Implica que se debe trabajar con las madres para fortalecer su red de apoyo, que es un sistema de personas que puede estar compuesta por familiares, amigos, profesionales de la salud, comunidad y organizaciones, que ofrecen diferentes tipos de apoyo, los cuales pueden ser, escucha activa, información, cuidado físico o emocional, apoyo en tareas cotidianas y hasta en el ámbito económico. Todos deben estar y sentirse capaces de ayudar a la persona que los necesita y en caso de que no hacerlo, deben prepararse y conocer del tema, para que de esa manera se conviertan su red de apoyo. (Lara, 2004)

El acceso a servicios de salud mental es un tema prioritario, se debe asegurar que las adolescentes que recién han dado luz puedan acceder a este tipo de ayuda con los profesionales 100% capacitados, para brindarles la ayuda adecuada a las madres con depresión posparto, que incluye detección temprana y concientización.

Es importante a su vez crear una sección para las adolescentes que tienen recaídas de depresión, desarrollar estrategias de prevención de estas recaídas, para lo cual es ideal llevar a cabo seguimiento de apoyo a largo plazo, promover el autocuidado e impartir enseñanzas sobre habilidades de afrontamiento para poder enfrentar futuros problemas.

Las recaídas en la depresión posparto pueden ocurrir debido a una serie de factores. Estos pueden incluir cambios hormonales, falta de sueño, estrés adicional relacionado con el cuidado del bebé, ajustes en la vida cotidiana, desafíos en las relaciones personales y antecedentes de depresión o ansiedad previa. (Molero, 2014)

Primera parte del proyecto

1. Datos informativos del proyecto

1.1 Nombre del proyecto

Guía integral de detección temprana y ayuda para la depresión posparto en adolescentes de 15 a 17 años usuarias del centro de salud Martha de Roldós en el periodo de mayo a septiembre del 2023.

1.2 Nombre de la institución

Centro de salud Martha de Roldós.

1.3 Tema que aborda la experiencia

La práctica parte de la propuesta de un espacio terapéutico, con un enfoque cognitivo-conductual, llevado a cabo a base de entrevistas, las cuales se realizaron a 13 adolescentes entre 13 y 17 años, de las cuales 7 presentaron síntomas de depresión, ellas habían pasado por un parto reciente por lo cual se quería conocer los sentimientos, emociones y cambios en torno a su embarazo.

La depresión posparto aborda características únicas que dan a conocer cuando una persona padece este trastorno:

- Falta de interés.

La persona esta pasando por fuertes emociones, lo que muchas veces ocasiona que la persona pierda interés no solo por las cosas que hacía y

ahora ya no porque no las encuentra interesantes, sino por si misma y también por su bebé. La persona esta tan enfocada y sumergida en su tristeza, sus pensamientos y emociones, que lo demás no es relevante. En ciertas ocasiones la joven no deja de lado su papel como madre y le brinda amor y cuidados necesarios al infante, pero otras veces, su tristeza y desinterés es tal que el niño o niña, se ve perjudicado por la ausencia de interés por parte de la madre al momento de cuidarlo.

- Tristeza persistente

La tristeza persistente, puede ser un gran problema, es un estado en el cual la tristeza o melancolía se vuelven persistentes y en la mayoría del tiempo esta no disminuye, más bien va aumentando progresivamente. El funcionamiento de la persona se ve afectado y afectar de manera negativa su bienestar mental.

Es importante diferenciar entre dos términos:

- Tristeza ocasional

La tristeza ocasional es la momentánea, la que da en periodos cortos de tiempo.

- Tristeza prolongada

Es la que persiste, la que dura largos períodos de tiempo.

- Ganas de no hacer nada

Esta va de la mano con la falta de interés, ya que al perder interés en cosas que habitualmente hacía, llegan las ganas de no hacer nada, lo que produce aislamiento.

- Perdida o aumento de sueño

La tristeza y el tener pensamientos malos constantemente en la cabeza puede tener dos consecuencias, la persona llega a tener mucho sueño ya que el sobrepensar, el encierro y otros factores dan paso al cansancio emocional que hace que la persona se siente excesivamente cansada, todo el tiempo quiera dormir. Por otro lado, la falta de sueño se da en su mayoría por estos pensamientos intrusivos, que no dejan que la persona descansa. Los pensamientos intrusivos, son los que llegan a ti de manera constante y dan vueltas por la cabeza del individuo todo el tiempo. Es muy complejo asegurar que todos tienen el mismo patrón en cuanto a pérdida o aumento de sueño. Esto suele variar en la persona y aspectos biológicos.

- Perdida o aumento de apetito

En una constante lucha mental y La depresión puede manifestarse de diferentes maneras en relación con el apetito. Algunas personas experimentan una pérdida de apetito significativa, lo que puede concluir en una disminución de la ingesta de alimentos y por ende la pérdida de peso. Por el contrario, otras personas pueden experimentar un aumento de esta, llevándolas a comer a grandes cantidades y posiblemente ganar peso. Estos cambios en el apetito pueden ser síntomas comunes de la depresión y pueden ser diferente en cada persona y la severidad de la condición.

- Malestar físico

Hay casos en los que los síntomas vienen acompañados de afectaciones físicas, lo que puede ocasionar dolores frecuentes de cabeza, dolores musculares, problemas estomacales. Los síntomas pueden tener

diferentes intensidades, todo depende del grado de depresión que tenga la persona y puede venir de la mano con los problemas emocionales.

- Culpa e incertidumbre.

Cuando hay un embarazo de por medio, suelen presentarse muchas dudas en cuanto a la maternidad, esto se da con mayor frecuencia cuando son madres primerizas. La culpa, en este caso, al ser adolescentes es mayor. Esto se debe a que la joven siente que cometió un error, algo que va en contra de las normas sociales y por no cumplir con las expectativas de los padres.

- Ideas relacionadas con la muerte y autolesionarse.

Autolesionarse, es una respuesta al dolor emocional. Las personas se lastiman para hacer físico el dolor o la tristeza que ellos están sintiendo. Cuando empiezan a sentir que el dolor emocional no les pasa ni causándose heridas, optan por el suicidio.

- Tiene baja autoestima

La baja autoestima, suele ser un aspecto muy común en la depresión, debido en su mayoría a los cambios hormonales, los cambios que han tenido en su cuerpo. La percepción de no llegar a las expectativas hace que sientan inconformidad con ellas mismas.

- No disfruta nada

Al momento de compartir tiempo de calidad con los demás o tener que salir, las personas, no se pueden concentrar en nada más, estos pensamientos constantes tienen la mente del individuo ocupada, por lo que al momento de tener que hacer otras actividades simplemente no las disfrutas.

- Irritabilidad

Constante frustración e irrita

En la implementación de esta guía es fundamental conocer los aspectos a mejorar o en los que se debe intervenir en cuanto a la mejora de la salud mental de estas madres jóvenes.

1.4 Ubicación geográfica

En este espacio se muestra la ubicación geográfica del centro de salud Martha de Roldós, el sitio donde se llevó a cabo la intervención en el mes de mayo a septiembre del 2023. Centro de salud tipo C Martha de Roldós, Cdl. De manzana 514 solar SL.



2. Objetivo

- Objetivo general:
 - Realizar una guía de conocimiento para madres jóvenes acerca de la depresión posparto, de causas y consecuencias de este
 - .
- Objetivos específicos:
 - Realizar un análisis biopsicosocial en adolescentes embarazadas de 13 a 17 años del centro de salud Martha de Roldós.
 - Evaluar la efectividad de programas de educación sexual en el centro de salud Martha de Roldós.
 - Aplicar encuestas y entrevistas para recopilación de datos importantes

3. Eje de la intervención o investigación

La presente investigación tiene como eje principal realizar un trabajo desde el enfoque cognitivo-conductual, el cual nos permita elaborar una guía para adolescentes embarazadas o que ya hayan dado a luz. Para la elaboración de esta se espera que mediante entrevistas se recopile información que aporte datos relevantes a tratar, que incluya las condiciones y factores que desencadenen la depresión posparto, así como las consecuencias que esta trae en la vida y el entorno de la persona afectada. El enfoque que se le va a dar a esta investigación engloba la idea de que nuestros pensamientos, emociones y conductas se encuentran interconectados y que al momento de modificar nuestros patrones de comportamiento y formas de pensar podemos mejorar nuestro bienestar emocional (Delgado, Sanchez, Gomez, Gomez, & Gomez, 2017).

El contenido busca identificar los patrones que contribuyen a que la paciente desarrolle depresión posparto, los cuales son probable que se encuentren altamente relacionados con problemas cotidianos que convierten la maternidad en una experiencia estresante y desafiante, por lo que es importante también lograr establecer técnicas y métodos de enseñanza de habilidades de resolución de problemas, para poder sobrellevar y superar las situaciones consideradas difíciles por la paciente. Cabe recalcar que la perspectiva que se le dará a la investigación partirá de las necesidades de las mujeres, su contexto cultural y social. (Enrique, 1990)

Se busca que la intervención no solamente se dé por parte del profesional de la salud mental sino también con los padres y el entorno de las adolescentes; en este aspecto se busca efectividad, ya que a través de esto se planea abordar los pensamientos negativos y comportamientos desadaptativos que las pacientes puedan presentar que contribuyan al desarrollo de la depresión, convirtiéndose este en uno de los pasos más importantes de superación para la adolescente. (Chapela, 2015)

Se considera importante hacer uso de herramientas de evaluación relevantes que consideren factores culturales y sociales importantes para la depresión posparto, e identificar la sintomatología característica de esta y cuál es el impacto que causa en las madres adolescentes y su vida cotidiana, cómo afecta a todo su entorno y las personas que lo conforman.

Existen varias herramientas que se pueden aplicar en esta situación, como la escala de depresión postnatal de Edimburgo (EPDS), herramienta que se utiliza para evaluar la depresión posparto mediante un cuestionario que evalúa síntomas depresivos de las personas después del parto, dependiendo de las respuestas, nos ayuda a identificar la presencia y gravedad de esta enfermedad. (Fernandez & Iturriza, 2014)

A su vez se busca es desarrollar un material educativo que permita informar a las madres adolescentes sobre la depresión posparto, sus posibles causas, sintomatología y tratamientos, también la importancia de acudir a profesionales de la salud completamente capacitados para su detección temprana y el manejo de esta, darle a conocer a las pacientes que se puede realizar tratamientos en base a la realidad de la adolescente utilizando técnicas cognitivas específicas, tales como, ya mencionado anteriormente, entrenamiento en resolución de problemas, esto ayuda a las mujeres a desarrollar habilidades para abordar los desafíos y modificar los pensamientos negativos distorsionados asociados con la maternidad para posteriormente; otras técnicas cognitivas son las de manejo del estrés, establecimiento de metas y planificación de actividades placenteras y gratificantes para promover el bienestar emocional. La actividad física también es considerada una gran ayuda en estas situaciones, ya que está demostrado que el ejercicio físico mejora el estado de ánimo al liberar endorfinas, que son neurotransmisores que están relacionados con la sensación de bienestar y por ende disminuye los síntomas de la depresión. (Zandanel, 2022)

4. Objeto de la Intervención.

El objeto de la intervención es abordar la problemática de la depresión posparto, esto se puede presentar después del parto de cualquier mujer. Evaluar los métodos y herramientas que ya existen, como el uso del cuestionario sobre la depresión postnatal Edimburgo, es importante determinar su eficacia, en términos de precisión y aplicabilidad en entornos de salud. También es fundamental conocer los síntomas que estas madres jóvenes han tenido en torno a lo ocurrido y saber cuáles son los factores de riesgo que hagan que la adolescente sea más susceptible a la depresión después del parto, para lo cual se realizaran una serie de preguntas, que ayudaran en la elaboración de la guía. Todo será documentado y anexado en el presente documento.

5. Metodología

Para llevar a cabo el presente estudio se realizó una investigación cualitativa, a través de una investigación documental, donde se quiere recopilar información de las participantes para determinar las diferentes perspectivas, para que se logre comprender esta problemática. Tiene como finalidad ampliar el entendimiento sobre un tema, profundizándolo por medio de una investigación. Se lleva a cabo recogen de datos y analizarlos, mediante descripciones, entrevistas, la aplicación de una prueba y la observación, para de esa manera poder obtener toda lo que se requiere y poder llevar a cabo el objeto de este estudio. El test aplicado es originario de centros de salud que se encuentran en Edimburgo, capital de Escocia.

Se busco reunir a un grupo de 13 adolescentes, entre las que se encontró a mujeres embarazadas y que recién hayan dado a luz, y de las cuales 7 presentaron síntomas de depresión. Todo esto se llevó a cabo, con el fin de obtener la información necesaria para la investigación. A las jóvenes se las reunió un día de la semana con el fin de entablar la relación psicólogo-paciente, esta es una manera de entablar una relación que permita que el paciente se sienta cómodo con el terapeuta, que se genere un ambiente empático y el individuo se siente en plena libertad y seguridad de expresar sus emociones y de esa manera entender las percepciones, experiencias y opiniones de las personas que involucradas. (Fernández, awenpsicologia, 2022)

6. Preguntas clave

En esta sistematización se proponen 3 tipos de preguntas:

6.1 Preguntas de inicio:

- ¿Como surgió la idea de realizar este proyecto sobre la depresión posparto?
- ¿Qué problema se busca solucionar con esta investigación?
- ¿A quiénes se busca ayudar por medio de esta investigación?

6.2 Preguntas interpretativas

- ¿Quiénes serán los beneficiados en esta intervención sobre la depresión posparto?
- ¿De qué manera la implementación de esta guía ayudara a los involucrados?
- ¿Como se dio a conocer la problemática que se vive en el centro de salud?

6.3 Preguntas de cierre

- ¿Hubo una notable mejora en el grupo en el que se intervino?
- ¿Cuál fue el impacto que hubo en la vida de estas personas al implementar la guía?
- ¿Como mejoraron emocionalmente las personas con depresión posparto?

7. Organización y procesamiento de la información.

Este trabajo se realizó en el periodo de mayo a septiembre del año 2023, dentro del cual se llevó una planificación para poder completar y cumplir con lo programado de manera eficiente. En esta planificación se llevaron a cabo charlas, entrevistas y un test; los cuales nos ayudaron a conocer cómo se encontraban las adolescentes antes y después de implementar la guía, y socializaciones.

La organización fue la siguiente:

1. El proyecto empezó el 25 de mayo. Se determinó a cuántas se las iba a entrevistar, se conversó con ellas y se determinaron varios días para poder realizarle las entrevistas respectivas a las adolescentes.
2. Se reunió a todas las adolescentes y mamás, para establecer relación psicólogo-paciente; lo que permitiría que las jóvenes se sientan cómodas. La relación psicólogo-paciente es la base sobre la cual se construye el proceso terapéutico. Una conexión genuina y empática puede marcar la diferencia en la efectividad y el éxito del tratamiento, permitiendo a los pacientes explorar, crecer y encontrar soluciones a sus desafíos emocionales y mentales.
3. Al ser menores de edad, primero se habló con las mamás de las adolescentes para pedirles que firmaran el consentimiento informado; luego de eso poder proceder y usar la información que ellas nos proporcionaron en las entrevistas con fines netamente académicos.
4. En la semana del 5 al 16 de junio, se llevó a cabo el primer encuentro con las mamitas, debido a que eran 13, lo hicimos en 2 grupos; a 6

adolescentes se les realizo en un día y otro día se les realizo a las otras 7 faltantes. Todo se realizaba con calma, pues las jóvenes podían desarrollar algún tipo de resistencia y dificultar las entrevistas, a pesar de que ya se había establecido la relación paciente-psicólogo y si desarrollaban esta no contestarían correctamente las preguntas que se les hace a cada una de ellas.

5. Luego establecer confianza con ellas, hacerlas sentir que se encontraban en un espacio seguro, libre de prejuicios, con el único fin de ayudar y generar un instrumento capaz de brindar apoyo a las mamitas que tienen depresión posparto y a las que recién presentan síntomas, lograr detectarlo a tiempo, se empezaron a realizar las entrevistas, las cuales permitirían recopilar la información necesaria para poder llevar a cabo nuestro proyecto. En las cuales se pudo detectar las posibles causas y consecuencias de la depresión posparto.

A) Causas:

- Falta del apoyo de los familiares.
- Problemas hormonales.
- Incertidumbre: no saber si será buena madre.
- Cambios muy drásticos en su vida.
- Que el padre del bebé no brinde soporte.

B) Consecuencias:

- Sentirse sola y desamparada.
- No darle la atención suficiente a su bebé.
- Aislamiento social.
- Influencia en la salud física y mental.
- Riesgos de suicidio.

6. Al obtener todos estos resultados se pudo crear la guía, la cual permitiría generar la ayuda que se espera para estas madres que padecen depresión posparto.

7. Con la guía impartida se generó un plan de sesiones donde se les iba brindando la información de esta, para poder determinar su eficacia. A medida que se les daba las pautas, las vayan implementando en su vida, para que no sea todo al mismo tiempo, se ayudó a que las adolescentes conocieran que existían maneras de poder sobrellevar o evitar el trastorno y evitar que alguien más llegue a ser víctima de este.

Tabla #1: síntesis de la primera entrevista.

Adolescente #1: Ma.Jo.Za.Or
<p>- Relata: “No fue fácil, ha sido la experiencia que más marco mi vida”. haciendo referencia al embarazo a tan corta edad que tuvo. “El haber querido abortar va a ser algo que siempre me haga sentir culpable”. Hablando de la influencia que tuvo de sus amigas para que se “deshiciera de la carga y molestia futura”. María perdió a su padre, lo que hizo más difícil lidiar con el embarazo a pesar de que su madre siempre estuvo ahí. “Quiero estudiar, mi meta era ser la excelencia académica, me frustra no haber llegado donde quería”. Tenía muy buenas calificaciones, según nos cuenta, nos dio a conocer que el embarazo la llevo a caer en una gran tristeza lo cual fue dada con mayor fuerza al fallecimiento de su padre.</p> <p>- Notar factores por los que estaba atravesando desde el embarazo y que dieron repercusiones después de dar a luz, no tener ayuda</p>

hacía que no supiera que hacer. No haber tenido la guía necesaria para poder salir adelante y sacar adelante al bebé que llevaba en su veinte.

Nota: Elaborado por Fiorella Carrión (2023)

Tabla #2: síntesis de la segunda entrevista.

Adolescente #2: Le.La.As
<p>- Relata: “Lo extraño cada día de mi vida, como quisiera que juntos viéramos crecer a nuestro hijo”. Refiriéndose a la muerte del padre de su bebé y la profunda tristeza que esto trajo consigo. “La tristeza me recorre todo el cuerpo, puedo sentirlo” la menor, siempre manifestaba la gran tristeza que ella sentía, se podía observar como ella tenía la mirada ida, sin ganas de hablar, ni recordar ese momento que le causó gran dolor. Tuvo depresión durante el embarazo, fue diagnosticada en el centro de salud. “las únicas personas además de mi novio que pensé que me apoyarían, me dan la espalda, que doloroso es eso”. Hablando del rechazo que tuvieron los padres ante la noticia y de la decepción que ellos tenían sentían por la situación.</p>

Nota: Elaborado por Fiorella Carrión (2023)

Tabla #3: síntesis de la tercera entrevista.

Adolescente#3: Ca.Ev.le.Gu
<p>- Relata: “Como puede cambiar tu vida de la noche a la mañana, un embarazo a mi edad... no sé qué pensar, solo siento tristeza” refiriéndose a la nueva etapa por la que estaba atravesando, dando a conocer que durante su embarazo ella tuvo muchas dudas que pasaban por su mente. “Lloraba bastante, era algo</p>

nuevo para mí”. Al ser su primer hijo, ella tenía miedo ya que no sabía si podría ser buena madre. “Mi padre nunca me apoyo, no le interesaba que quede embarazada”. La joven relataba como sentía la ausencia de su padre y la falta de apoyo que tuvo de este.

Nota: Elaborado por Fiorella Carrión (2023)

Tabla #4: síntesis de la cuarta entrevista.

Adolescente #4: **Vi.So.Es.Ro**

- Relata: “Mi embarazo fue tranquilo, no puedo negar que me sentía muy triste casi todo el tiempo y si me hubiese gustado tener ayuda de alguien. Alguien que me escuchara”. La joven comento que por momentos ella se sentía sola y triste. No tenía con quien hablar y le hubiese gustado tener asistencia y apoyo de un profesional, que le dieran pautas para saber qué hacer cuando este así.

Nota: Elaborado por Fiorella Carrión (2023)

Tabla #5: síntesis de la quinta entrevista.

Adolescente #5: **Vi.Ti.Jo.Al**

- Relata:” No me siento bien con mi embarazo, estoy muy joven para tener un hijo, veo a chicos salir y yo no”. Me comentó que sus padres, en especial su papá, no quería apoyarla debido a que el embarazo había sido con un adulto, relataba que los padres creyeron que había sido un abuso, pero ella lo niega y dice que ella quiso hacer todo. La madre no quiere que salga de la casa, porque piensa que pone en riesgo al bebé.

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Ella comenta, que llora con mucha frecuencia y cree tener una vida triste, tener un hijo era lo último que estaba dentro de sus planes. |
|---|

Nota: Elaborado por Fiorella Carrión (2023)

Tabla #6: síntesis de la sexta entrevista.

Adolescente #6: Pa.Va.Pe.Ri

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Relato: “El embarazo me hace recordar, el evento terrible, el hombre que me dejo embarazada”. Hablo del abuso que sufrió por parte de su vecino, cuando su madre la dejaba ahí a recaudo de su vecino. La adolescente vivía con su madre en Manabí, la hermana al enterarse de lo sucedido decidió llevarla a vivir con ella a guayaquil, donde la llevo al centro de salud Martha de Roldós a que le hicieran los chequeos pertinentes. |
|--|

Nota: Elaborado por Fiorella Carrión (2023)

Tabla #7: síntesis de la séptima entrevista.

Adolescente #7: Ga.Es.Ca.Ib

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Relato:” Mi vida es triste”. Ella estaba triste por lo sucedido, cuando hablaba No podía ocultar la tristeza que sentía, se le nublaban los ojos cuando hablaba del tema. “no puedo dormir, ni dejar de pensar que soy una persona con mala suerte” |
|---|

Nota: Elaborado por Fiorella Carrión (2023)

8. Análisis de la información.

Los resultados obtenidos fueron cruciales para poder elaborar la guía, ya que se necesitaba extraer esa información que nos permitiera conocer en lo que se debía trabajar. Las entrevistas elaboradas a las madres adolescentes demostraron la importancia de implementar esta herramienta en el centro de salud. El análisis de las entrevistas aportará información valiosa para comprender las experiencias únicas de las jóvenes madres y proporcionar apoyo que permita abordar sus necesidades emocionales.

Cada una de las chicas demostró que existen varias posibilidades y problemas que llevan a tener depresión posparto, cada una dio un argumento que llevo a conocer que ese trastorno es real y no es tratado con la suficiente importancia. Haber introducido esta guía al centro de salud nos ayuda a ver notables cambios y evolución en estas chicas.

En las entrevistas realizadas no se pudo colocar el nombre de las jóvenes, debido a que son menores de edad, por temas de confidencialidad, se colocaron las siglas de el mismo y en los anexos encontramos el consentimiento informado firmado por cada una de las mamás.

Segunda parte

9. Justificación

En este proyecto se busca concientizar a las adolescentes de 15 a 17 del centro de salud de la Martha de Roldós, puesto que eran parte de la población afectada, de la problemática que se encontró, debido a los casos hallados, con lo cual se dio la oportunidad de realizar esta intervención, con el fin de contribuir con esta investigación a la salud y bienestar física y mental a las adolescentes embarazadas de la Martha de Roldós. El embarazo adolescente es un problema de salud pública, con importantes implicaciones para la salud y el bienestar de las adolescentes, así como el desarrollo social y económico del país de acuerdo con datos del instituto nacional de estadísticas y censos, en el 2020 se registraron 49,112 nacimientos del 17,8% del total de nacimientos en el país. (Lugmaña & Troya, 2021) Por lo que se determinó la necesidad de realizar un análisis a mayor profundidad de los factores biopsicosociales de las adolescentes embarazadas, debido muchas veces a falta de información de vital importancia para esta población. La depresión posparto viene como resultado de estos factores.

Buscar una manera de fomentar y mejorar los programas y guías que logren ofrecer estos centros, por lo que se fue recogiendo información mediante entrevistas recopilando así lo más importante, lo que ayudaría a crear la guía de detección temprana y ayuda para la depresión posparto en adolescentes, permitiendo que así más jóvenes encuentren ayuda y obtengan una mejor información de prevención de depresión. Esta implementación de nuevos sistemas o mejora de estos es muy importante y relevante, ya que el fin de este análisis es conocer la problemática de la depresión posparto, sus causas, consecuencias y qué hacer cuando se dan estos casos, que la red de apoyo sepa como intervenir, brindar la ayuda pertinente y conocer más a fondo en que aspectos se podría mejorar y poner en prácticas tácticas que permitan disminuir esta problemática.

Se determina la importancia de este mediante los encuentros que se tuvieron con las adolescentes, el acompañamiento que se les dio, ayudo a conocer que si se les dan herramientas ellas sabrían cómo actuar cuando se presente esta situación. El aporte social y comunitario que se da en esta sistematización genera conciencia y soporte no solo a las madres, sino también a su entorno. Comprender la problemática y como las personas pueden volverse susceptibles al cambio y este afectar de manera notable a su salud.

10. Caracterización de los beneficiarios.

En este espacio se describirá un poco de quienes son los beneficiarios y como estos han sido beneficiados.

- **Las adolescentes:**

Las jóvenes, son las principales beneficiadas en este trabajo, debido a que se les da una herramienta que les permite mejorar su estado; dándoles pautas para que puedan salir adelante y superar por lo que están atravesando y así ayudar también a su entorno. Al proporcionar esta información, de riesgos y detección temprana; ayudan a que las madres estén alertas de los posibles riesgos y así prevenirlos. También saber que ellas pueden buscar apoyo, que en estas situaciones ellas no están solas e implementar mejoras en su vida diaria y su salud mental; aumentar su autoestima, autocuidado y una mejor relación madre-hijo.

- **El entorno:**

Al momento de recibir esta ayuda no solo se ayuda o se beneficia la madre joven, sino también su entorno y en esto se incluye a la familia, los amigos, su pareja, su bebé, etc. Los cuales, al estar dentro de esta, logran tener conocimientos de cómo

ayudar a la adolescente a pasar este duro momento en su vida, lo cual permite que ellos también se sientan mejor en esta etapa. Debido a que existen una alta probabilidad de que el entorno afecte a la joven y que la misma afecte su entorno, esto debe ser de ayuda mutua, lo cual se logra comprender con la intervención y ayuda de un profesional y la guía, la cual se quiere implementar con el fin de recibirla junto a un profesional, como sin él o ella.

Darse cuenta de que lo que lo rodea forma parte fundamental en su estado de ánimo, debe tener claro que se necesita que su entorno esté involucrado en este proceso lo que lleva a beneficiarse de ambas partes.

- **El centro de salud:**

Esto ayudaría completamente a la atención integral que se brinda a las madres embarazadas en el centro de salud, ya que se demostraría el gran compromiso que tiene la institución con mejorar y brindarle apoyo a los pacientes, innovando técnicas que permitan mostrarlo de una manera más simple y accesible para ellas. Contribuye también a fomentar un entorno informativo, brindándole material a padres y adolescentes.

11. Interpretación

En lo ya mencionado anteriormente, implementar este sistema de brindar conocimiento a jóvenes, da un gran impacto en sus vidas. Implementar y mejorar sus vidas es prioridad en este proyecto, ver que les falta e implementar y contribuir con esto que les ayuda a mejorar.

Es importante retomar el hecho de que, en la teoría cognitiva, existe relación entre lo que la persona piensa, siente y en las emociones que este tiene. Para lo cual se realizaron entrevistas, con las cuales se conocerían todas estas emociones, pensamientos y sentimientos por las que están pasando las personas y posterior a eso las sesiones en las cuales se enseñó como implementar lo que dice el manual en su día a día, así que ellas comprendan que está pasando y sepan llevar mejor las cosas que les causan malestar.

En ambos grupos, tanto en el de las jóvenes que ya habían dado a luz y en las que estaban próximas a hacerlo, existían muchas dudas, muchos factores depresivos y muchos síntomas que llevan a desarrollar depresión, pues nadie las prepara para esta nueva etapa en sus vidas, porque en muchos de los casos nadie sabe cómo hacerlo.

12. Principales logros del aprendizaje

12.1 Lecciones aprendidas:

Debido a que se trabaja con diferentes adolescentes, se necesita tener una amplia formación que ayude a comprender y saber guiar a estas personas. También es importante reconocer la dificultad de llevar a cabo este tipo de trabajos, pues suele existir resistencia por parte de las madres, por lo que se debe ser persistente y no darse por vencido tan fácil, si tienes la vocación de ayudar a los demás, eso te va a llevar a llegar hasta el final con tal de dejar tu huella.

Mejorar mi intervención y adquirir experiencia para en situaciones futuras también poder ayudar de la misma manera o hasta mejor a las personas y de esa manera poder cambiar vidas, mejorarlas completamente.

Con el proyecto aprendimos a conocer un poco más y tener una idea de que sientes y piensan las jóvenes madres, se conoció que desencadenó su sintomatología y como esta

guía les ha ayudado a poder enfrentar las diversidades. También la importancia de crear la relación psicólogo-paciente, ya que muchas veces las personas necesitan, primero entablar una relación con las personas a las que les van a contar sus problemas, por ende, si no se trabaja en esa relación desde el inicio el trabajo va a ser más complicado, pues no se va a lograr recopilar toda la información necesaria para elaborar la guía.

Esta experiencia me ha ayudado a crecer como profesional, a adentrarme a una experiencia única, en la cual pude implementar todas las enseñanzas impartidas por mis docentes, todos estos años de Adquirir conocimientos. Mi formación ha sido un factor sumamente importante, que me ha ayudado a comprender y mediante la comprensión, entender el comportamiento de las personas y que me permite realizar las evaluaciones pertinentes que nos permitan realizar estas herramientas que mejoran el trabajo de los profesionales de la salud mental. Mejorar mi habilidad para comunicarme con las personas y sentir que quiero seguir creciendo como persona. Me siento muy conforme con el trabajo que realice, estoy segura de que, si en algún futuro se vuelve a dar este tipo de proyectos, van a surgir mejores ideas, gracias a los conocimientos que voy a ir adquiriendo. Me ha hecho reforzar mi ética profesional, la confidencialidad que se debe tener con el paciente.

El objetivo establecido en este proyecto se ha alcanzado, lograr formar una guía para darle conocimiento a estas chicas y ayudarlas, para así poder mejorar varios aspectos de su vida.

13. Guía integral

A continuación, se presenta un resumen – desglose de lo que es la Guía integral de detección temprana y ayuda para la depresión posparto en adolescentes de 15 a 17 años, creada por mi persona, Fiorella Carrión Chiquito, con base en la información obtenida de la presente investigación.

- ¿Qué es la depresión posparto?

La depresión posparto es una serie de emociones, donde esta mayormente involucrada la tristeza, ansiedad y poco interés en actividades que antes solía disfrutar. La presencia de estas emociones se da por cosas que pasaron durante el parto, lo que llevo a que cuando naciera el bebé, se intensificaran.

- ¿Cuándo inician los síntomas de depresión posparto?

La depresión posparto se presenta en 4-5 días luego de dar a luz.

- ¿Cuándo se sabe que tienen depresión posparto?

Si los síntomas pasan de las 2 semanas ya se considera que la madre tiene depresión posparto.

- ¿Cuáles son los síntomas de la depresión posparto?

-Tristeza: Es una emoción humana caracterizada por sentimientos de pesar, desánimo o aflicción. Puede surgir en respuesta a eventos adversos o situaciones difíciles y se manifiesta comúnmente a través de expresiones faciales decaídas, llanto y una sensación general de desdicha.

-Melancolía: Es un estado emocional más profundo que la tristeza, marcado por una profunda sensación de nostalgia y añoranza. Se relaciona con la contemplación de

tiempos pasados y la sensación de que las cosas ya no son como antes, a menudo acompañada de una sensación de pérdida.

-Incertidumbre: Se refiere a la falta de claridad o seguridad sobre el resultado de una situación o evento futuro. Implica la ausencia de información o la incapacidad para predecir con certeza lo que ocurrirá, lo que puede generar ansiedad o duda.

-Agobio: Es una sensación en la que la persona se siente abrumada, estresada o bajo intensa presión que puede experimentarse cuando se enfrenta a una carga emocional o física excesiva. Puede manifestarse como dificultad para concentrarse, falta de energía y una sensación general de agotamiento.

-Falta de sueño: Se refiere a la insuficiente cantidad o calidad de descanso nocturno que una persona recibe. Puede resultar en fatiga, irritabilidad y dificultades en la concentración y el funcionamiento diario.

-Mucho sueño: implica una necesidad excesiva de dormir o una propensión a dormir en exceso.

-Falta de apetito: Se manifiesta cuando una persona tiene una disminución notable en el deseo de comer. Puede ser causada por factores emocionales, como el estrés o la ansiedad, o por problemas de salud, y puede resultar en una ingesta insuficiente de alimentos.

- **¿Cuáles son las causas de la depresión posparto?**

- Falta de apoyo de las personas que la rodean: A las futuras madres les afecta que las personas que forman parte de su día a día no les den el soporte que ellas esperan.

- Incertidumbre: las madres primerizas son las que suelen salir mayormente afectadas, debido a que no saben ser madres y eso les da vueltas en la cabeza, lo que no les da tranquilidad.
- Dejar de hacer cosas que disfrutaba: el cambio en su estilo de vida, pueden llegar a frustrar a la madre.
- Interrumpir cosas en su vida: Esto hace referencia a los planes que la persona puede tener y son cancelados por este giro inesperado que han tenido.
- Falta de información: cuando no tienen acceso a información las madres no saben cómo lidiar con este problema.
- **¿Cuáles son las consecuencias del trastorno?**
 - Aislarse: cuando presenta depresión, la persona prefiere aislarse y no salir, le gusta más la idea de estar sola.
 - Deprimirse más: debido a la falta o nula interacción con otros, la persona se refugia en sus propios pensamientos y creencias, lo que hace que la persona tenga depresión grave.
 - Mala relación y cuidado de su bebé: cuando la persona tiene depresión, en lo que menos piensan es en su propio cuidado, lo que hace difícil que logre cuidar a alguien más, aun así, este sea su propio hijo o hija.
 - Mala relación con el padre del bebé: En muchas ocasiones existe la ausencia de este, pero cuando si está presente, este problema afecta de manera negativa a su relación.
 - Tener ideas de autolesionarse: la autolesión se da cuando la persona quiere hacer físico, lo emocional. Lo que esta hace es enfocar el dolor en las cortadas, mas no en la situación que está pasando.

- Tener ideas suicidas: Muchas veces la autolesión suele no ser suficiente, lo que hace que la mamá quiera terminar con su vida, porque siente que nada más la ayudara a aliviar el dolor que tiene.
- **Pautas para que la madre sobrelleve la depresión posparto:**
 - Aceptar que existe un problema: Una de las principales cosas es aceptar que tienen un problema y buscar alternativas de ayuda, no deben tener miedo de recibirla por parte de las personas que están a nuestro alrededor. La participación de terceros puede alivianar nuestra carga emocional, ya que pueden ayudarnos y hacer que se encarguen de ciertas tareas.
 - Ayuda profesional: Un factor importante es la asistencia y seguimiento que pueda brindarle un profesional altamente capacitado que sabrá darle una atención y ayuda personalizada.
 - Fortalecimiento de la red de apoyo: La red de apoyo es un pilar fundamental conformado por un grupo de personas que brindan soporte a personas que estén pasando por algún problema, en este caso a las mujeres que están atravesando por depresión después de haber dado a luz. Hablar con las personas de tu entorno acerca de los sentimientos y emociones por los que estas atravesando, ayudara a que las personas conozcan y se vean involucrados.
 - Hacer ejercicios o alguna actividad física: además de que permite que te mantengas saludable, esto también hace que liberes endorfinas, que es una sustancia que tu cerebro expulsa y ocasiona una sensación de felicidad.
 - Evita aislarte: El no relacionarte con tu entorno puede empeorar el nivel de tu depresión, es importante recordar que puedes apoyarte en tu red de apoyo.

- Evitar la autocrítica: Sentirte deprimida después del parto no es culpa tuya, es importante recordar que es una afectación médica que puede ser tratada y puede mejorar.
- Establecer una rutina: Tener una rutina regular puede darte satisfacción y ayudarte a mejorar tu estado de ánimo, haz una lista de cosas que tienes que hacer en el día. Llevar una rutina te ayuda a establecer orden en tu vida y dejar de lado el sentimiento de que las cosas se están saliendo de control.
- Tener tiempo para ti: Encontrar y disfrutar de cosas que habías dejado de encontrar interesantes tiene una repercusión positiva en nuestro proceso de sanación. Lograr este objetivo nos permite ver el cambio que se está dando en nuestras vidas y que todos nuestros esfuerzos por mejorar están valiendo la pena.
- Hallar un nuevo talento: Tal vez exista algún talento escondido que necesite ser explotado, centrarte en encontrarlo puede ser un nuevo reto para ti y de esta manera mantener la mente ocupada.
- **¿Cómo ayudan los medicamentos?**
 - Los medicamentos forman un rol importante en el proceso de mejora de la paciente. Sin embargo, no son necesarios para todos los grados de depresión. Estos son recetados cuando la depresión llega a un estado grave o crítico en las que no es suficiente la terapia, sin dejar esta última de lado, ya que los efectos de dicha medicina necesitan ser evaluados cada cierto tiempo. Los antidepresivos son medicamentos que ayudan a mejorar el estado de ánimo y aliviar los síntomas de la depresión en la paciente.
- **¿De qué formas me puede ayudar un profesional de la salud mental?**

- El profesional brinda atención personalizada, con esto espera darle un espacio a la paciente donde pueda ser escuchada y a partir de las pláticas va a obtener la información necesaria para poder implementar un plan de mejora que incluye:
 - Sesiones terapéuticas
 - Espacios de recreación
 - Terapias grupales
 - Evaluación periódica y seguimiento de la mejora

14. Conclusiones y recomendaciones

Para concluir, es importante recalcar la importancia que ha tenido este proyecto en la vida de las adolescentes, su entorno y el centro de salud donde se implementó esta nueva herramienta. Las adolescentes con las que se trabajó tuvieron una notable mejora, en muchos aspectos y así dar como resultado un avance positivo y soporte a su salud mental que era lo que se esperaba. Realizar este proyecto demostró que existen maneras y proyectos con los cuales se pueda mejorar la salud integral de las instituciones públicas permitiendo brindarles una mejor calidad de vida a estas jóvenes madres que aportaron en esta investigación.

La relación que ha logrado tener con su bebé y el cuidado que le ha proporcionado es mejor del que ellas creyeron que podían darle, mejorar en todos los aspectos de su vida era lo que ellas esperaban, pero no sabían cómo hacer; no contaban con las herramientas necesarias. Reconocer la importancia de que exista un acompañamiento psicológico constante con estas adolescentes, sobre todo debido a la alteración hormonal que ellas han presentado a lo largo de los cambios que ellas han tenido en esos 9 meses de gestación.

Desde la perspectiva del entorno, la mejora es notable y han logrado establecer una mejor relación con las personas que se encuentran a su alrededor, y estas han tenido más conocimiento acerca de cómo darle soporte y ella aprendió a compartir sus emociones, para poder aliviar la carga que tenían por no saber cómo expresarse. Es una gran ayuda para la adolescente que en esta circunstancia estaba pasando por un momento difícil, en el cual se sentía desamparada.

En cuando al conocimiento adquirido, es muy gratificante poder aplicar lo aprendido durante muchos años y aumentar conocimiento, para que en un futuro se pueda aportar y cambiar la vida de muchas personas, que necesiten del soporte de un profesional de la salud mental. Tomar en cuenta la importancia de tener una mente sana, de tener a una persona que nos guíe y nos asista; que nos escuche y nos acompañe durante todo el tiempo que le pueda tocar a una persona sanar. Muchas veces la salud pública no ha sabido innovar en cuanto a nuevos métodos y herramientas de ayuda, con información básica y muy útil. Para lo que fue muy necesario todo lo que se aprendió y todo lo que se aprende, porque de eso se trata esta profesión, de estar constantemente actualizando conocimientos.

Como recomendación, en cada centro de salud que se implementen más charlas sobre la importancia de la salud mental, muchas veces se pasa por alto que el bienestar de la mente también es importante. Por lo que sería indispensable darle seguimiento y socializaciones con información que permitiera que estas personas se sientan acompañadas y por supuesto que exista colaboración por parte de los profesionales. También proporcionar espacios donde las adolescentes puedan expresar lo que sienten, muchas veces tener estas emociones reprimidas causan repercusiones en la salud y la estabilidad de las personas.

Bibliografía

- abrazos, M. (11 de septiembre de 2020). *Más abrazos*. Obtenido de https://www.masabrazos.com.ec/mi-bebe/recien-nacido/sintomas-depresion-postparto.html?gclid=Cj0KCQjwi7GnBhDXARIsAFLvH4nOGTenF6pEkoYLZaPiCDTyPbarRi3JjcGz8AViN1BoFSgPgOvzbzEaAlpQEALw_wcB
- Chapela, E. (2015). *La Depresión Posparto*. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6146014>
- Delgado, M., Sanchez, P., Gomez, M., Gomez, M., & Gomez, R. (2017). *Bienestar Emocional*. (V. Meléndez, Ed.) Madrid, España: DYKINSON. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=LIZQDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA100&dq=bienestar+emocional&ots=iVXuEluP2-&sig=wHYFVTnI5tlCLrdrsBUvjVhWhs#v=onepage&q=bienestar%20emocional&f=false>
- Enrique, J. (julio de 1990). *pesquisa*. Obtenido de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-96643>
- Fiorella, C. (2023), síntesis de la primera entrevista. adolescente 1
- Fiorella, C. (2023), síntesis de lsegunda entrevista. adolescente 2
- Fiorella, C. (2023), síntesis de la tercera entrevista. adolescente 3
- Fiorella, C. (2023), síntesis de la cuarta entrevista. adolescente 4
- Fiorella, C. (2023), síntesis de la quinta entrevista. adolescente 5
- Fiorella, C. (2023), síntesis de la sexta entrevista. adolescente 6
- Fiorella, C. (2023), síntesis de la septima entrevista. adolescente 7

Fernandez, J., & Iturriza, A. (2014). *Depresión posparto valorada mediante la escala de*

Edimburgo. Obtenido de Scielo: [http://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0048-](http://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0048-77322014000400003&script=sci_abstract&tIng=pt)

[77322014000400003&script=sci_abstract&tIng=pt](http://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0048-77322014000400003&script=sci_abstract&tIng=pt)

Lara, M. A. (octubre de 2004). *SCIELO*. Obtenido de Influencia de los sucesos vitales y el apoyo social en una intervención psicoeducativa para mujeres con depresión:

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342004000500004)

[36342004000500004](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342004000500004)

Molero, K. (2014). *Scielo*. Obtenido de Prevalencia de depresión posparto en puérperas

adolescentes y adultas: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262014000400008&script=sci_arttext)

[75262014000400008&script=sci_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262014000400008&script=sci_arttext)

NIH. (mayo de 2019). *Natural Institutes of health*. Obtenido de [https://salud.nih.gov/recursos-](https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/la-actividad-fisica-puede-disminuir-los-sintomas-de#:~:text=Los%20investigadores%20descubrieron%20que%20la,afectar%20los%20sentimientos%20de%20depresi%C3%B3n.)

[de-salud/nih-noticias-de-salud/la-actividad-fisica-puede-disminuir-los-sintomas-](https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/la-actividad-fisica-puede-disminuir-los-sintomas-de#:~:text=Los%20investigadores%20descubrieron%20que%20la,afectar%20los%20sentimientos%20de%20depresi%C3%B3n.)

[de#:~:text=Los%20investigadores%20descubrieron%20que%20la,afectar%20los%20se-](https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/la-actividad-fisica-puede-disminuir-los-sintomas-de#:~:text=Los%20investigadores%20descubrieron%20que%20la,afectar%20los%20sentimientos%20de%20depresi%C3%B3n.)

[ntimientos%20de%20depresi%C3%B3n.](https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/la-actividad-fisica-puede-disminuir-los-sintomas-de#:~:text=Los%20investigadores%20descubrieron%20que%20la,afectar%20los%20sentimientos%20de%20depresi%C3%B3n.)

tesisymaster. (2023). *tesisymaster*. Obtenido de [https://tesisymasters.com.co/tipos-de-](https://tesisymasters.com.co/tipos-de-investigacion/#:~:text=En%20este%20sentido%2C%20podemos%20diferenciar,%3A%20exploratoria%2C%20descriptiva%20y%20explicativa.)

[investigacion/#:~:text=En%20este%20sentido%2C%20podemos%20diferenciar,%3A%2](https://tesisymasters.com.co/tipos-de-investigacion/#:~:text=En%20este%20sentido%2C%20podemos%20diferenciar,%3A%20exploratoria%2C%20descriptiva%20y%20explicativa.)

[0exploratoria%2C%20descriptiva%20y%20explicativa.](https://tesisymasters.com.co/tipos-de-investigacion/#:~:text=En%20este%20sentido%2C%20podemos%20diferenciar,%3A%20exploratoria%2C%20descriptiva%20y%20explicativa.)

15. Anexos

Guion de las entrevistas

Presentación: Buenos/as días/tardes. Me llamo Fiorella Carrión, soy estudiante de Psicología en la universidad Politécnica salesiana y me encuentro desarrollando una guía de ayuda para adolescentes que presentan dificultades emocionales después del parto, para lo que voy a hacerte una serie de preguntas para conocer cómo te encuentras, cómo va la relación con tu familia y con tu bebé; agradeciendo de antemano tu completa honestidad y aclarándote que toda la información que me compartas será estrictamente confidencial y solamente usada para fines académicos.

- **Entrevistadora:** Quisiera que me hables un poco de ti, te presentes y me compartas lo que tú quieras.
- Entrevistada: se presenta.
- Entrevistadora: ¿Cuántos años tienes?
- Entrevistada: Respuesta.
- Entrevistadora: ¿Es niño o niña?
- Entrevistada: Respuesta.
- Entrevistadora: ¿Como se llama?
- Entrevistada: Respuesta.
- Entrevistadora: ¿Cómo fue tu embarazo?
- Entrevistada: Respuesta.
- Entrevistadora: ¿Qué paso con tus estudios cuando te enteraste del embarazo?
- Entrevistada: Respuesta.

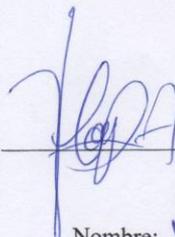
- Entrevistadora: ¿Cómo te sentiste durante el embarazo?
- Entrevistada: Respuesta.
- Entrevistadora: ¿Cómo te has sentido emocionalmente desde que diste a luz?
- Entrevistada: Respuesta.
- Entrevistadora: ¿Qué cambios tuviste en tu vida?
- Entrevistada: Respuesta.
- Entrevistadora: ¿Te sientes abrumada y sin esperanzas?
- Entrevistada: Respuesta.
- Entrevistadora: ¿tienes poco placer o interés en hacer cosas que antes disfrutabas hacer?
- Entrevistada: Respuesta.
- Entrevistadora: ¿Tienes problemas para dormir?
- Entrevistada: Respuesta.
- Entrevistadora: ¿Has tenido pensamientos suicidas o te has querido hacer daño?
- Entrevistada: Respuesta.

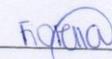
Cierre: Con esa pregunta acabaríamos la entrevista, agradezco mucho tu colaboración y tu honestidad, tus respuestas ayudarán a muchas jóvenes que al igual que tu acaban de pasar por la experiencia de dar a luz.

Modelo 1 del consentimiento informado

Consentimiento informado

Yo, Verónica Alvarado Sanchez doy mi consentimiento para que mi representada, VI. TI. JO. AL participe y brinde información personal y emocional para que esta pueda ser usada por **FIGRELLA VALENTINA CARRION CHIQUITO**, estudiante de la carrera de psicología en la universidad politécnica saiesiana, con fines académicos.


Nombre: Verónica Alvarado.


Est. Fiorella carrion

Modelo 1 del test aplicado

Cuestionario Sobre Depresión Postnatal Edimburgo (EPDS)

Nombre: VI. T. JO. AL
Dirección: _____
Su fecha de Nacimiento: _____
Fecha de Nacimiento del Bebé: 20 de mayo, 2017 Teléfono: _____

Queremos saber cómo se siente si está embarazada o ha tenido un bebé recientemente. Por favor marque la respuesta que más se acerque a cómo se ha sentido en LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS, no solamente cómo se sienta hoy.

Esto significaría: Me he sentido feliz la mayor parte del tiempo durante la pasada semana. Por favor complete las otras preguntas de la misma manera.

1. He sido capaz de reír y ver el lado bueno de las cosas Tanto como siempre No tanto ahora <u>Mucho menos</u> 2 No, no he podido	6. Las cosas me oprimen o aqobian Sí, la mayor parte de las veces Sí, a veces <u>No, casi nunca</u> 2 No, nada
2. He mirado el futuro con placer Tanto como siempre <u>Algo menos de lo que solía hacer</u> 1 Definitivamente menos No, nada	7. Me he sentido tan infeliz que he tenido dificultad para dormir Sí, la mayoría de las veces <u>Sí, a veces</u> No muy a menudo 2 No, nada
3. Me he culpado sin necesidad cuando las cosas no salían bien Sí, la mayoría de las veces <u>Sí, algunas veces</u> 2 No muy a menudo No, nunca	8. Me he sentido triste y desgraciada Sí, casi siempre Sí, bastante a menudo 2 No muy a menudo No, nada
4. He estado ansiosa y preocupada sin motivo No, para nada Casi nada <u>Sí, a veces</u> 2 Sí, a menudo	9. He sido tan infeliz que he estado llorando Sí, casi siempre Sí, bastante a menudo 3 Sólo en ocasiones No, nunca
5. He sentido miedo y pánico sin motivo alguno Sí, bastante <u>Sí, a veces</u> 2 No, no mucho No, nada	10. He pensado en hacerme daño a mí misma Sí, bastante a menudo A veces Casi nunca <u>No, nunca</u> 0

18

Los usuarios pueden reproducir el cuestionario sin permiso adicional proveyendo que se respeten los derechos reservados y se mencionen los nombres de los autores, título y la fuente del documento en todas las reproducciones.

Taken from the British Journal of Psychiatry

Detalles de las entrevistas

#1	Ma.Jo.Za.Or
¿Cuántos años tienes?	16 años y 5 meses.
¿Es niño o niña?	Niña
¿Cómo se llama?	Alejandra
¿Cómo fue tu embarazo?	Estuve llena de nervios, no le había contado a nadie y ocultaba mi embarazo con ropa ancha. No tuve el apoyo de mi madre, mi padre murió en mi 7mo mes de embarazo, lo que me llevo a tener un fuerte cambio en mi estado de ánimo y me afecto mucho emocionalmente.
¿Qué paso con tus estudios cuando te enteraste del embarazo?	Estaba en segundo de bachillerato, pero tuve que retirarme, porque a raíz de eso sentía mucha vergüenza y no quería que nadie me viera así.
¿Cómo te sentiste durante el embarazo?	Deprimida, desorientada, confundida, no sabía qué hacer. Pensé que la solución era hablar con mis amigas, lo que me llevo a pensar en abortarla. Si tuve apoyo del papá de su hija.
¿Cómo te has sentido emocionalmente	Me sentí nerviosa, porque todo para mí era nuevo. También pensé en abortar, por lo que, cuando nació mi hija, me sentí muy culpable.

desde que diste a luz?	
¿Qué cambios tuviste en tu vida?	Yo quería estudiar y no pude seguir yendo al colegio, extrañaba a mis amigas, me toco hacer rifas para poder comprarle cositas a mi bebé.
¿Te sientes abrumada y sin esperanzas?	Si, así me sentía. Sentía que nadie me apoyaba.
¿tienes poco placer o interés en hacer cosas que antes disfrutabas hacer?	Si, porque no tengo quien me cuide a la niña. Me deprimí al saber que mis compañeras seguían estudiando y yo no pude.
¿Tienes problemas para dormir?	Si porque tengo miedo de que mi hija se ahogue entre las sábanas, esa preocupación no me deja dormir.
¿Tienes problemas de concentración?	Si, bastante. Porque solo pensaba en como iba a criar a mi hija.
¿Has tenido pensamientos suicidas o te has querido hacer daño?	No mucho, solo me he sentido muy triste y con ganas de no hacer nada más que estar encerrada en mi casa.

#2	Le.La.As
¿Cuántos años tienes?	15 años
¿Es niño o niña?	Niña
¿Cómo se llama?	Milenka
¿Cómo fue tu embarazo?	Fue un embarazo triste, desde el inicio, siento que todo estuvo mal. No quería que nadie se enterara, intente ir al colegio y pasar desapercibida, pero no podía evitar llorar. Cuando mis padres se enteraron ellos no quisieron apoyarme porque no les gustaba mi novio, porque él era parte de una pandilla. Al 4to mes de mi embarazo mi novio murió en un enfrentamiento de pandillas. Dejándome en una tristeza profunda y sola con mi hija.
¿Qué paso con tus estudios cuando te enteraste del embarazo?	Cuando se me empezó a notar la panza, deje de estudiar, me dijeron que luego los podía retomar, pero no paso y no pasara. Tengo que trabajar para poder mantener a mi hija.
¿Cómo te sentiste durante el embarazo?	Sin ganas de hacer cosas que debía, casi no comía y no dormía. Fue un embarazo muy difícil para mí.
¿Cómo te sientes emocionalmente	Muy triste de estar sola, sin el padre de mi hija, el hombre que amo y ya no estaba para brindarme soporte.

desde que diste a luz?	
¿Qué cambios tuviste en tu vida?	Solo que no volveré a estudiar y empezare a trabajar para poder mantener a mi hija.
¿Te sientes abrumada y sin esperanzas?	Si, no tengo ganas de nada, si no fuera por mi bebé, sentiría que no tendría razón de vivir.
¿tienes poco placer o interés en hacer cosas que antes disfrutabas hacer?	Si, completamente.
¿Tenías problemas para dormir?	Si, pensaba muchísimo, aun mas en las noches cuando estaba sola.
¿Tienes problemas de concentración?	Si
¿Has tenido pensamientos suicidas o te has querido hacer daño?	Si, a veces. Pero siento al mismo tiempo que debo luchar por mi hija.

#3	Ca.Ev.Le.Gu
----	--------------------

¿Cuántos años tienes?	17 años.
¿Es niño o niña?	Niño
¿Cómo se llama?	Aldo
¿Cómo fue tu embarazo?	Al enterarme que estaba embarazada me sentí desesperada y Lloraba mucho. Sentí que toda mi vida profesional había terminado para mí.
¿Qué paso con tus estudios cuando te enteraste del embarazo?	había terminado el colegio sin ningún problema y cuando ingrese a la universidad, en el pre, me entere que estaba embarazada y por eso tuve que dejar la carrera. Lo que me llevo a caer en una tristeza muy grande, pues yo quería estudiar. Y esto me hizo sentirme muy mal debido a que yo quería estudiar.
¿Cómo te sentiste durante el embarazo?	Deprimida, muy triste debido a que ella solo recibió el apoyo de su madre, su novio y su suegra. El papá demostró desinterés total por su embarazo, diciéndole “yo no te crie, fue tu madre, por lo que no es problema mío”. Eso hizo que su embarazo fuera muy triste y que llorara mucho. También por no saber qué hacer cuando dé a luz, como criara un niño.
¿Cómo te sientes emocionalmente desde que diste a luz?	Nerviosa, no tenía ni idea de cómo cargar a mi hijo, sentía mucho miedo de lastimarlo si lo cargaba, sentía que no iba a ser una buena madre. el sentimiento de angustia era constante, porque tenía que proteger a su bebé y no sabía cómo.

¿Qué cambios tuviste en tu vida?	Yo no podía salir, porque tenía que quedarme cuidando a mi hijo, tampoco pude seguir estudiando. Deje de hacer muchas cosas que me gustaban y disfrutaba mucho, sentía que esa no era la edad que quería tener un bebé.
¿Te sientes abrumada y sin esperanzas?	Abrumada si, sin esperanzas no, lo bueno es que mi mama siempre estuvo ahí.
¿tienes poco placer o interés en hacer cosas que antes disfrutabas hacer?	Si, puse a mi hijo como prioridad y ya no tenía interés en cosas que para mí antes era muy interesantes hacer.
¿Tenías problemas para dormir?	Todo el tiempo estuve en estado alerta, no podía descansar bien.
¿Tienes problemas de concentración?	No, nunca.
¿Has tenido pensamientos suicidas o te has querido hacer daño?	Casi nunca pasa esto por mi mente.

#4	Vi.So.Es.Ro
¿Cuántos años tienes?	17 años
¿Es niño o niña?	Niña

¿Cómo se llama?	Suleika
¿Cómo fue tu embarazo?	A lo largo de mi embarazo me sentía muy triste, había ratos en los que me sentía desorientada, como si fuera un error traer a esta niña al mundo. Pero a la final todo pasa por algo.
¿Qué paso con tus estudios cuando te enteraste del embarazo?	Termine colegio. Mi plan es después de dar a luz seguir con mis estudios, poder ingresar en la universidad, para poder terminar mis estudios. Espero que así sea.
¿Cómo te sentiste durante el embarazo?	Pensativa, me venía la constante idea en la cabeza de que mi vida podría ser diferente si no hubiera quedado embarazada.
¿Cómo te sientes emocionalmente desde que diste a luz?	Rara, sola, triste y sin saber que hacer. Solo estaba ahí, contemplando a mi bebé. No podía creer que eso haya salido de mí. Estaba sorprendida.
¿Qué cambios tuviste en tu vida?	Deje de salir, estudiar, antes era mucho de salir con mis amigos, ahora lo intentaba, pero cada vez que quería salir mi mamá me hace muchos problemas porque dice que dejare a la niña sola, entonces esa culpa me recorre y ya no salgo.
¿Te sientes abrumada y sin esperanzas?	Si, me he sentido completamente abrumada, miserable y triste.
¿tienes poco placer o interés en hacer	No, tengo ganas de llorar por no poder hacer lo que quiero, me hace sentir muy mal.

cosas que antes disfrutabas hacer?	
¿Tenías problemas para dormir?	Si, a veces pensar mucho las cosas me llevan a no dormir.
¿Tienes problemas de concentración?	No.
¿Has tenido pensamientos suicidas o te has querido hacer daño?	Si, la verdad lo he considerado bastante.

#5	Vi.Ti.Jo.Al
¿Cuántos años tienes?	15 años
¿Es niño o niña?	Niño
¿Cómo se llama?	Juan
¿Cómo fue tu embarazo?	No fue nada fácil. Siempre me sentía triste y sin ganas de hacer las cosas.
¿Qué paso con tus estudios cuando te	Sigo estudiando, aunque se me haga un poco difícil seguirle el ritmo a mi maestra y mis compañeras.

enteraste del embarazo?	
¿Cómo te sentiste durante el embarazo?	La mayoría del tiempo triste y con incertidumbre. No sabía qué hacer. Mis padres no estaban contentos con el padre de mi hijo ya que era una persona adulta. Ellos no creen que yo haya querido estar con él, piensan que fue a la fuerza.
¿Cómo te sientes emocionalmente desde que diste a luz?	Mal, quiero que todo sea como antes.
¿Qué cambios tuviste en tu vida?	Desde que me entere que sería madre, mis padres me han prohibido muchísimas cosas. Como salir con amigos, que era una de las cosas que más disfrutaba hacer, salir con los niños de por mi casa a jugar.
¿Te sientes abrumada y sin esperanzas?	Muy mal y sin esperanzas de que mi vida sea la misma.
¿tienes poco placer o interés en hacer cosas que antes disfrutabas hacer?	Poco interés.
¿Tenías problemas para dormir?	Duermo mucho.

¿Tienes problemas de concentración?	Si, se dan cuenta en el colegio.
¿Has tenido pensamientos suicidas o te has querido hacer daño?	No.

#6	Pa.Ve.Pe.RI
¿Cuántos años tienes?	14 años y 10 meses.
¿Es niño o niña?	Niño
¿Cómo se llama?	Sebastián.
¿Cómo fue tu embarazo?	Triste.
¿Qué paso con tus estudios cuando te enteraste del embarazo?	En el tiempo que mi hermana me saco de la casa de mi mamá, estuve unos días sin estudiar, hasta que mu hermana me metió en un colegio aquí en guayaquil.
¿Cómo te sentiste durante el embarazo?	Me hace recordar cosas feas.
¿Cómo te sientes emocionalmente	Triste Agobiada

desde que diste a luz?	Con miedo
¿Qué cambios tuviste en tu vida?	No sé cómo ser madre. El cambio de ser niña a madre.
¿Te sientes abrumada y sin esperanzas?	Si.
¿tienes poco placer o interés en hacer cosas que antes disfrutabas hacer?	No hago cosas que antes hacía. Me gusta quedarme acostada en mi cama.
¿Tenías problemas para dormir?	Si, no duermo. No me da sueño.
¿Tienes problemas de concentración?	A veces.
¿Has tenido pensamientos suicidas o te has querido hacer daño?	No mucho.

#7	Ga.Es.Ca.Ib
----	--------------------

¿Cuántos años tienes?	15 años
¿Es niño o niña?	Niña
¿Cómo se llama?	Nicole.
¿Cómo fue tu embarazo?	Ha sido complicado.
¿Qué paso con tus estudios cuando te enteraste del embarazo?	No estude por un tiempo, no me iba bien en los estudios.
¿Cómo te sentiste durante el embarazo?	Rara, como si todo en mi vida fuera malo. Estoy muy sola, me dejaron muy sola. Nadie me quiere.
¿Cómo te sientes emocionalmente desde que diste a luz?	Sin esperanza y muy sola.
¿Qué cambios tuviste en tu vida?	Que tuve que vivir con personas que no quería. Me abandonaron.
¿Te sientes abrumada y sin esperanzas?	Si.
¿tienes poco placer o interés en hacer cosas que antes disfrutabas hacer?	Si, triste muy muy triste.

¿Tenías problemas para dormir?	Si.
¿Tienes problemas de concentración?	A veces.
¿Has tenido pensamientos suicidas o te has querido hacer daño?	No.