

# Mitos de la depresión. Conoce más sobre este trastorno mental

Mitos de la depresión. Conoce más sobre este trastorno mental

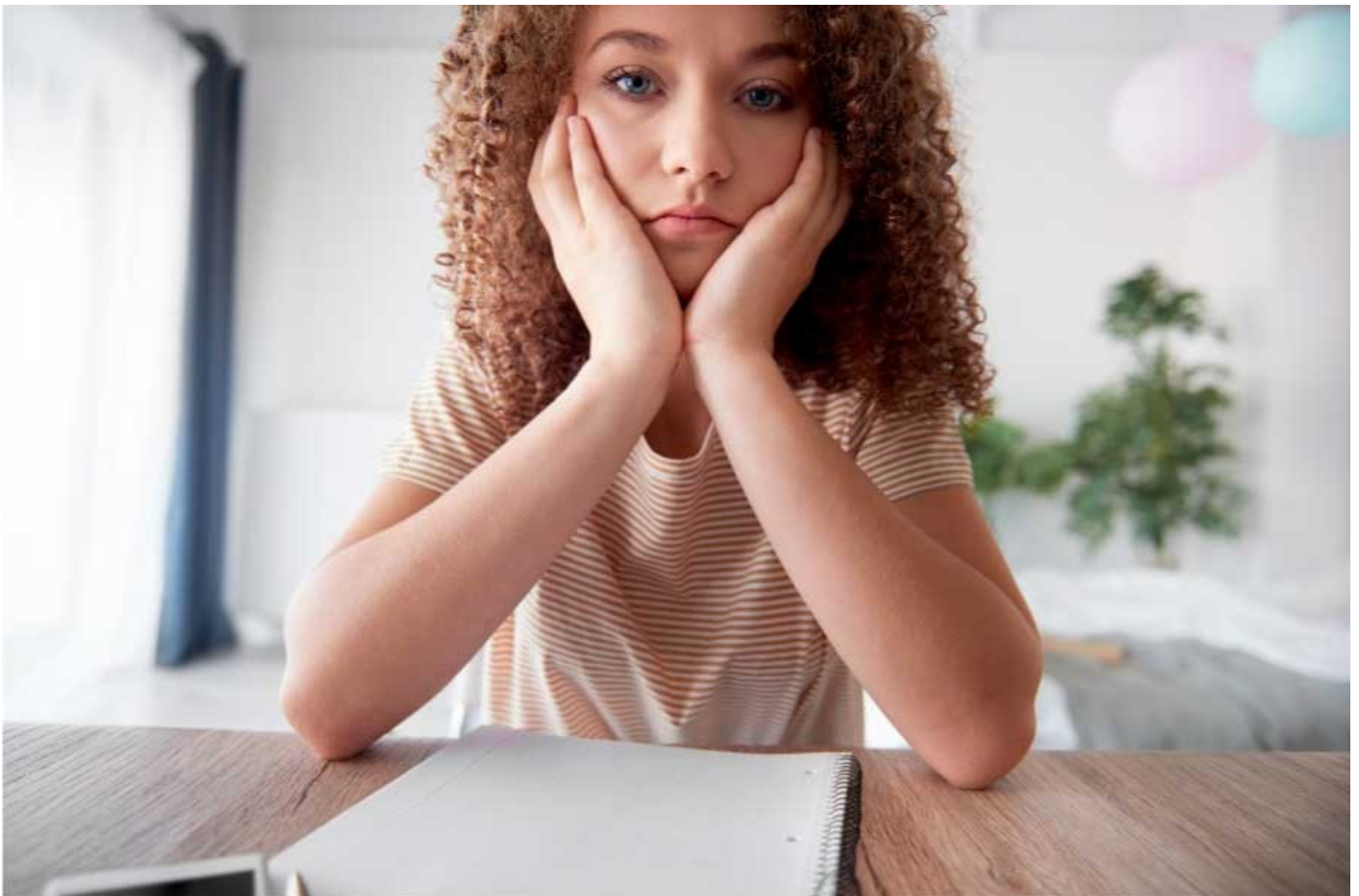
Si me siento triste ¿estoy deprimido?. Si no me siento con la energía de hacer mis tareas ¿significa que estoy en depresión?

Para **Adriana Villarreal**, psicóloga y profesora en el [Tec de Monterrey](#), lo importante es que pongas atención a lo que sientes.

*“Si aprendo a ponerle un nombre a lo que estoy sintiendo voy a poder canalizar las emociones que voy identificando de una manera más saludable”.*

Señaló también que la conversación acerca de la salud mental se ha normalizado poco a poco. Lo malo es a veces no contamos con **información precisa** y **creamos concepciones** erróneas acerca de las enfermedades mentales.

Adriana y otras expertas del **Tec** comparten a **CONECTA** recursos que te ayudarán a comprender en qué consiste este trastorno mental y te enseñarán a identificar las señales que no lo son.



width="900" loading="lazy"> Conoce la depresión y sus características

"Este trastorno mental afecta a miles de personas y **dificulta** en gran manera **la forma** en la que **interactuamos con nuestra realidad**", comentó Adriana Villarreal.

La **sintomatología** de la **depresión** basada en el **DSM 5**, un manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales de la [Asociación Estadounidense de Psiquiatría](#), es la siguiente:

- Estado **de ánimo muy bajo** la mayor parte del día.
- **Disminución de interés** en **todas** o **casi** todas las actividades
- **Pérdida o aumento** importante **de peso, o cambio** notable en hábitos alimenticios.
- **Insomnio o hipersomnia.**
- **Agitación o retraso psicomotor**, constante
- **Fatiga y pérdida de energía**
- **Sentimiento de inutilidad.** Decir frases como "**no sirvo para nada**".
- **Culpabilidad excesiva** y casi irracional como si todo lo malo fuera su culpa.
- **Disminución** de la **capacidad para pensar o concentrarse** y hasta para **la toma de decisiones.**

De acuerdo a Adriana Villarreal, un factor clave para ser depresión es el **tiempo, constancia e intensidad** con la cual se viven estos indicadores.

Si tienes **5 o más** de los síntomas y han estado durante un período de 2 **semanas o más**, entonces es recomendable que acudas con un **profesional.**



width="900" loading="lazy"> Los sentimientos son diferentes a la depresión

Para las especialistas, el sentimiento es diferente a la depresión y al respecto Angélica Fuentes, asesora psicopedagógica del área de **Bienestar y Consejería** en campus Guadalajara explicó:

*"Ocurre que coloquialmente a un rasgo de conducta o a una emoción le atribuimos que es depresión y la verdad no es así".*

Algunas de las emociones que se confunden con depresión son las siguientes:

- **Tristeza** es una **emoción temporal** que **todos** podemos experimentar
- **Cansancio** es una falta **momentánea** de energía
- **Timidez** es un rasgo de **personalidad**
- **Tranquilidad** es una característica de la personalidad

Para las especialistas, la timidez, el estado de calma y la serenidad en una persona se **malinterpretan** por seriedad y desapego emocional. Son características que **erróneamente** se adjudican a la depresión.

*"Por ello es **importante saber ponerle nombre** a las **emociones** que sentimos y a nuestros estados de ánimo", explica Adriana Villarreal.*

Angélica fuentes agregó que *"Estas ironías pueden llegar a **alejarnos de la realidad** de lo que en verdad es un padecimiento de depresión".*



width="900" loading="lazy">

### **La importante es que conozcas y dialogues**

Para las especialistas del Tec, antes de etiquetar una emoción, personalidad o sentimiento tienes que conocer

*"Hay que analizar los **factores externos** que nos llevan, por ejemplo, a ese cansancio. Puede ser una época de trabajo intenso o de exámenes. Así podemos descartar una posible depresión"* enfatizó la psicóloga **Adriana**.

***"Si aprendo a ponerle un nombre a lo que estoy sintiendo voy a poder canalizar las emociones que voy identificando de una manera más saludable"**.*

Ambas especialistas coinciden en que hay más apertura en el tema de trastornos mentales, pero aún existe mucho estigma.

*"Si dejamos de tomarnos a broma el tema de la depresión vamos a poder ser más empáticos hacia quienes sí padecen esta afección"* señaló **Fuentes**.

Por su parte Adriana Villarreal dijo que hay que **equiparar la salud mental con la salud física.** *" Pedirle ayuda a un profesional así como lo harías con cualquier otro problema en caso de sospechar de depresión"*.

Para que no caigas en un **diagnóstico falso** las expertas te recomiendan estar en mayor contacto con tus emociones. Así expresarás mejor tus sentimientos y preocupaciones a tus personas cercanas.

Si requieres algún tipo de apoyo emocional el **Tec** cuenta con diversos recursos. La línea **TQueremos** te brinda **apoyo gratuito los 365 días** del año. El teléfono es **800-813-9500**.

TAMBIÉN QUERRÁS LEER: