

Red flags de la depresión y cómo ayudar a alguien que la está viviendo



En el **Día Mundial de la Lucha contra la Depresión**, Marianna Cisneros Ramos, líder de [Bienestar Estudiantil](#) en el **Tec de Monterrey Campus Saltillo**, destacó puntos claves para identificar si alguien cercano a ti está pasando por una depresión y qué puedes hacer **ayudarlo**.

La **experta en psicología** y terapia breve explicó que la depresión se puede dar por **causas orgánicas**, es decir, por la deficiencia de algunos neurotransmisores que produce nuestro cerebro, como la **serotonina**, la cual ayuda a regular nuestras emociones.

Por otro lado, puede ser originada por **eventos desencadenantes**, que son situaciones que provocan **emociones desagradables** como la pérdida de un ser querido, de un trabajo o algo material con mucho significado.

De acuerdo con la psicóloga, algunas de las red flags que indican depresión es una persona son **el insomnio, la baja autoestima, el poco cuidado de la higiene personal y la falta de contacto con otros**.

“Una persona con depresión generalmente llega a los extremos en sus conductas diarias, por ejemplo, no come nada o come demasiado, no duerme o se la pasa dormida”.

¿Tristeza, ansiedad o depresión?

Marianna explicó que la **tristeza** es un estado emocional normal, por el que cualquier persona puede pasar.

*“Nos puede provocar tristeza ver un perrito en la calle o una película, generalmente **se manifiesta con llanto** y puede que sintamos un vacío, presión o decepción”,* dijo.

La **ansiedad** la definió como un estado emocional en donde **no hay claridad de emociones**, además agregó que la **falta de certeza** origina esta sensación.

*“Una persona con ansiedad suele **sentirse preocupada y angustiada** porque no sabe lo que va a pasar, se tiene una **sensación de incertidumbre**”,* señaló.



width="900" loading="lazy">

La experta explicó que la **depresión** es un trastorno emocional que manifiesta **síntomas de estado anímico bajo**, la persona generalmente tiene baja energía y motivación.

*“**El nivel de intensidad y frecuencia de los síntomas** puede ser un diferenciador entre la tristeza, la ansiedad y la depresión”,* explicó.

Red flags de la depresión

De acuerdo con la psicóloga, estas son algunas alertas que manifiesta una persona con depresión:

- Insomnio o hipersomnia
- Falta de apetito o atracones
- Sentir culpa
- Tener pensamientos negativos
- Baja autoestima
- No cuidar de su higiene personal
- Cortar comunicación con familia y amigos
- Perder el gusto por lo que antes le apasionaba

*“Una persona con depresión generalmente llega a los **extremos en sus conductas diarias**, por ejemplo, no come nada o come demasiado, no duerme o se la pasa dormida”, agregó.*



width="900" loading="lazy">

Así es como podrías apoyar

La psicóloga dio estas **recomendaciones para ayudar** a una persona que está pasando por este trastorno:

- Dale espacio, cuando esté lista te va a buscar para que la ayudes.
- Escúchala sin juicios.
- Pregúntale si le puedes dar un consejo.
- Pregúntale qué es lo que necesita de ti.

*“Las personas pueden llegar a pensar que la depresión es una tristeza pasajera, pero la realidad es que **va mucho más allá**. Es difícil controlar algo que no se ve y no te sale en un análisis médico, **la depresión es muy ambigua**, al igual que nuestras emociones”, mencionó.*

Marianna resaltó que también es muy importante **conocer nuestros límites** al momento de ayudar a alguien en esta situación, determinar hasta dónde estamos dispuestos a involucrarnos.

*“Muchas veces nos enfocamos más en la otra persona y **nos dejamos a un lado**, es importante ver qué tanto puede llegar a afectarnos y en caso de que la situación nos sobrepase, **buscar ayuda de alguien más**”, enfatizó.*



width="900" loading="lazy">

Es un proceso no lineal

De acuerdo con la psicóloga, el primer paso para poder tratar este trastorno es **darse cuenta y aceptarlo**.

*“Hay que ser muy valientes para iniciar y concluir un proceso terapéutico. **La terapia no es lineal**, a veces sales del consultorio muy feliz pero otras veces saldrás derrotado, lo importante es darse cuenta de que **ya lo estás trabajando**”, explicó.*

Mariana señaló que este proceso es **diferente para cada persona**, pero al concluirlo se vuelven más **empáticos y conscientes** de sus emociones.

Por último, añadió que el Tec de Monterrey cuenta con el programa [TQueremos](#) para sus estudiantes y familiares directos, el cual brinda **ayuda psicológica, médica, financiera y legal**. También está la app [Orienta](#) en donde se brinda **atención psicológica por chat**.

TAMBIÉN PODRÍA INTERESARTE: