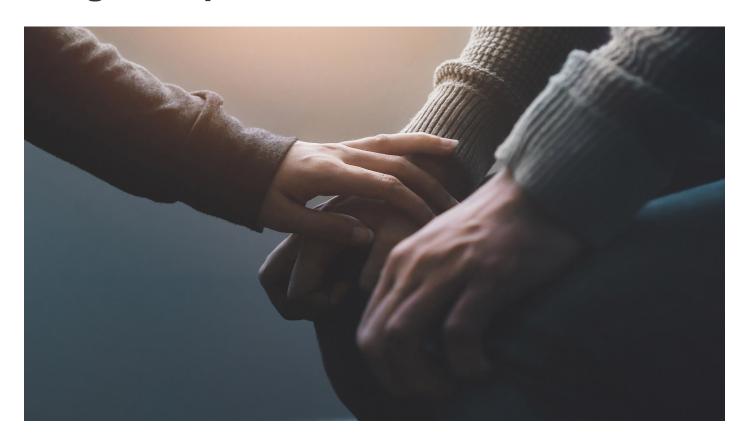
Red flags de la depresión y cómo ayudar a alguien que la está viviendo



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 <u>ansiedad</u> 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 lega
También está la app Orienta en donde se brinda atención psicológica por chat.

TAMBIÉN PODRÍA INTERESARTE: