

Entendiendo las diferencias entre la tristeza y la depresión

Las emociones forman parte de la experiencia humana. Cuando experimentamos alegría, orgullo, emoción u otras emociones positivas, nos sentimos felices. Cuando experimentamos una pérdida, estrés, una decepción u otras emociones negativas, podemos sentirnos tristes. Todos nos ponemos tristes de vez en cuando. La tristeza es una condición temporal y una reacción saludable a un suceso específico, tal como la pérdida de un ser querido, la ruptura de una relación o incluso una película que nos toca una fibra sensible.

Existe una diferencia entre una tristeza saludable y los síntomas debilitantes de la depresión.

La depresión es una condición grave de salud mental que causa un sentimiento persistente de tristeza y de pérdida de interés en realizar actividades. La depresión afecta cómo pensamos, cómo nos sentimos y cómo nos comportamos. Una persona que está deprimida puede retraerse de los demás, tener dificultades para dormir, estar irritable o sentirse enojada sin razón, o inclusive pensar en la muerte o el suicidio. Los síntomas de la depresión afectan la capacidad del individuo para funcionar día a día, son prolongados y duran más de dos semanas. La depresión no tiene una causa única: puede ser provocada por un suceso específico, o puede ocurrir espontáneamente.

Factores de riesgo para la depresión

- Tener problemas que afecten negativamente la autoestima, tales como problemas con los compañeros o casos de intimidación ("bullying")
- Haber sido víctima o testigo de abuso físico, emocional o sexual
- Otras afecciones de salud mental, tales como trastorno bipolar, trastorno de ansiedad, trastorno de personalidad, anorexia o bulimia
- Tener una discapacidad de aprendizaje o un trastorno por déficit de atención/hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés)
- Dolor constante o una enfermedad física crónica como el cáncer, la diabetes o el asma
- Ciertos rasgos de personalidad, como baja autoestima o ser demasiado autocrítico
- Antecedentes familiares de depresión, trastorno bipolar o trastornos por abuso del alcohol; un familiar que se haya suicidado; historial de conflicto o disfunción familiar; o haber experimentado recientemente un evento estresante en la vida, tales como el divorcio de sus padres, el servicio militar de sus padres o la muerte de un ser querido
- Tener un temperamento demasiado rígido que sea más propenso a tener pensamientos negativos
- Abusar del alcohol, la nicotina u otras drogas
- Ser gay, lesbiana, bisexual o transgénero en un entorno sin apoyo
- Ser niña: en comparación con los niños, después de la pubertad, el doble de las niñas sufre de depresión y es más probable que sigan estando deprimidas durante más tiempo

Cómo los padres pueden apoyar a los niños y adolescentes

Si bien no hay forma de prevenir la depresión, si su hijo está en riesgo, si usted observa algunos de los signos y síntomas de advertencia (refiérase a la parte posterior), o si a su hijo se le diagnostica depresión, estas son algunas formas útiles de ayudarlo:

Fomente la conexión social – Busque maneras de mantener a su adolescente involucrado con los demás. Haga que los momentos en persona sean una prioridad, a fin de combatir el aislamiento social. Mantenga a su adolescente involucrado activamente en relaciones cariñosas y de apoyo. Use las cenas en familia, las preguntas después de clases o las actividades durante el fin de semana para mantener a su hijo involucrado.

Haga de la salud física una prioridad – El ejercicio es esencial para la salud mental. El ejercicio ayuda a tratar la depresión leve a moderada, ya que promueve cambios positivos en el cerebro, liberando las endorfinas que nos hacen sentir bien, y fomentando el crecimiento de las neuronas y el desarrollo de nuevos patrones de actividad que promueven sentimientos de calma y bienestar.

La dieta, el sueño y el tiempo frente a una pantalla también cuentan – Proporcione comidas nutritivas, asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente, y establezca límites en cuanto al tiempo que el niño pasa frente a una pantalla, contribuyendo así a que el adolescente tenga una salud general bien equilibrada, lo cual puede ayudar a disminuir los síntomas asociados con la depresión.

TERMINOLOGÍA

La tristeza es una emoción humana normal a menudo provocada por una situación difícil, desafiante o decepcionante. Nos sentimos tristes *por algo*. La tristeza es temporal: a medida que la situación cambia, la enfrentamos, nos ajustamos a ella o nos adaptamos.

La depresión es un estado emocional anormal que impregna nuestro pensamiento, nuestras percepciones y nuestros comportamientos de manera crónica y debilitante. Cuando estamos deprimidos, nos sentimos tristes *por todo*. La depresión no requiere una pérdida específica ni un suceso traumático para dispararse.

DATOS BREVES

- La depresión es común.
- La depresión es tratable.
- La depresión puede presentarse de diferentes maneras físicas, sociales y emocionales, y se caracteriza por cambios que duran más de dos semanas.
- La depresión puede ocurrir a cualquier edad, pero los signos y síntomas a menudo aparecen en los adolescentes, al comienzo de los 20 años y durante los 30 años de edad.
- En los adolescentes deprimidos, la irritabilidad, la ira y la agitación son a menudo los síntomas más prominentes, no la tristeza.
- La depresión puede coexistir con otras afecciones de salud mental y/o uso de sustancias.
- Los episodios depresivos no tratados ponen a un niño en riesgo de sufrir más episodios depresivos en el futuro.



Señales de advertencia de la depresión: qué buscar

Los indicios y síntomas de la depresión incluyen un cambio en las actitudes y conductas previas que pueden causar dificultades y problemas serios en la escuela o en el hogar, en las actividades sociales o en otras áreas de la vida. Considere **cuánto tiempo** han estado ocurriendo los síntomas, **qué tan severos** son y **qué tan diferente** está actuando su hijo de su estado normal.

Síntomas de depresión en el preescolar

- Parece haber perdido las habilidades aprendidas; vuelve a hablar como un bebé o a chuparse el dedo
- Ha vuelto a tener ansiedad cuando se separa de sus padres
- Se ha vuelto más agresivo
- Ya no disfruta de los juegos; se retrae durante las sesiones de juego
- Abandona el horario regular de sueño; comienza a dormir la siesta en horas inusuales; es lento durante todo el día
- Está perdiendo peso; ha perdido interés en merendar o en alimentarse

Síntomas de depresión en la escuela primaria

- Con frecuencia se queja de dolores y molestias, sin que exista una causa médica
- Desarrolla una perspectiva negativa
- Habla a menudo sobre sentirse solo, a pesar de tener amigos; retracción social, habla sobre sentirse intimidado, aun cuando no existan indicios de ello
- Sentimientos de tristeza y desesperanza que no mejoran con el tiempo
- Brotes frecuentes de gritos o de llanto; irritabilidad o enojo
- Disminución del rendimiento académico o atlético; ya no le importa salir bien en nada; pierde interés en las actividades diarias
- Cambios en el apetito o en los patrones de sueño; baja energía durante varias semanas; problemas para concentrarse
- Dificultad para funcionar como lo hace normalmente en casa, con los amigos o en la escuela
- Siente que no vale nada, que es culpable o que es rechazado con facilidad
- Habla o tiene pensamientos acerca de la muerte o el suicidio

Síntomas de depresión en preadolescentes y adolescentes

- Parece distante o emocionalmente cerrado hacia los familiares y amigos, pasa mucho tiempo encerrado en su cuarto
- Parece inusualmente irritable o triste; a menudo responde con rabia
- Cambios en el apetito o en el sueño
- Habla sobre sentirse estúpido, sin valor o sin esperanza; obsesiones acerca de sus deficiencias
- Ha tenido cambios dramáticos en sus hábitos diarios
- Pérdida de interés en actividades y pasatiempos que solían ser placenteros
- Actúa con comportamientos riesgosos, tales como el uso de sustancias o un comportamiento sexual promiscuo
- Problemas para concentrarse
- Habla o tiene pensamientos acerca de la muerte o el suicidio



Los adolescentes tienen que lidiar con muchas cosas. La presión de los compañeros, las expectativas académicas, el estrés diario y las hormonas contribuyen mucho al comportamiento típico de los adolescentes. A los padres a veces se les dificulta saber si su adolescente está experimentando las fluctuaciones normales de la adolescencia, o si estos comportamientos indican que está sucediendo algo más grave.

Si usted está preocupado por su hijo, el primer paso que debe tomar es conversar con él. Encuentre un momento y un lugar donde su hijo se sienta cómodo y esté dispuesto a hablar con usted. Plántele sus preocupaciones de una manera sutil y sin emitir prejuicios. Dígale cuáles son los síntomas específicos de depresión que usted ha observado, y explique por qué le preocupan. Permita que su hijo explique lo que le está pasando y esté preparado para prestarle atención. Absténgase de hacer demasiadas preguntas, pero dígale claramente a su hijo que puede contar con todo su apoyo para cualquier cosa que necesite.

Enfóquese en escuchar, no en sermonear **Sea gentil, pero persistente** **Reconozca los sentimientos de su hijo** **Confíe en sus propios instintos**

Cuándo buscar apoyo

- ~ Cuando los síntomas interrumpen el funcionamiento diario de su hijo
- ~ Si su hijo pide ayuda

- ~ Cuando los síntomas duran más de 2 semanas
 - ~ Si su hijo también presenta factores de riesgo de depresión
- ~ Si su hijo presenta conductas de autolesión, tales como cortarse la piel o hablar sobre el suicidio

RECURSOS

Guía para padres del hospital Bradley

<https://www.bradleyhospital.org/emotional-and-behavioral-health>

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales

www.nami.org

Psicología hoy: diferencia importante entre la tristeza y la depresión

<https://www.psychologytoday.com/the-important-difference-between-sadness-and-depression>

Clínica Mayo

<https://www.mayoclinic.org/teen-depression/symptoms-causes>

Instituto Nacional de Salud Mental

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/teen-depression>

Partes de este folleto de asesoría y consejos fueron adaptadas de algunos de estos recursos.

"Parenting for Prevention" (Paternidad para la prevención) es una serie educativa de la Coalición "Decisions at Every Turn" (Decisiones en todo momento) para los padres y otros adultos interesados en desarrollar la conciencia y el conocimiento acerca de temas importantes para los jóvenes, y en fomentar el diálogo sobre la toma de decisiones saludables. Visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para tener acceso a nuestra amplia colección de folletos de asesoría y consejos.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721
www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 Ext. 8284