



# Manejo de Crisis

## ¿Qué es el Trastorno de Depresión?

Guía práctica para el manejo de crisis de niños y niñas con diagnóstico de depresión

El Trastorno de depresión está caracterizado por alteraciones en el estado de ánimo, donde se afecta principalmente la forma en la que la persona piensa, actúa y siente. Es importante aclarar que es una condición seria que puede interferir en la funcionalidad de la persona.

Muñoz, P., Saquicela, F., & Cañizares, E. (2023).

Una crisis de depresión puede manifestarse de diferentes formas, estas son algunas de las características

Emocionales	Comportamentales
Tristeza profunda: sentimientos persistentes de tristeza, vacío que no mejora con el tiempo	Aislamiento social: Evitar interacciones sociales y actividades que antes eran placenteras.
Irritabilidad: Cambios de estado de ánimo que pueden incluir frustración	Dificultad para concentrarse: Problemas para enfocarse en tareas cotidianas
Ansiedad: Sensaciones de nerviosismo, inquietud o miedo.	Alteraciones en los hábitos de sueño y apetito: insomnio o dormir en exceso; pérdida o aumento significativo del apetito.



# Impacto Psicológico en la familia

Los miembros de la familia pueden verse afectados significativamente teniendo en cuenta que los síntomas de depresión afectan a todo el entorno de la persona, incluyendo su familia. Es común que los miembros de la familia tengan sentimientos de desesperanza, afectando la estabilidad de la persona y el vínculo familiar.

Es importante que los familiares no se olviden de cuidarse a sí mismos y pedir ayuda cada vez que lo necesiten a un profesional de psicología y/o psiquiatría

(Acosta, 2022)

# ¿Cómo apoyar a su familiar?

1. **Alientar a la persona a buscar ayuda:** Las personas con depresión pueden no saber o admitir que están deprimidas. Por eso es importante hablar con ellas y explicar su situación con tranquilidad.

2. **Buscar los signos de advertencia:** Comprender cuáles son los signos típicos de depresión, sus desencadenantes y qué comportamientos inusuales está teniendo.

3. **Conocer los riesgos:** Una persona con depresión puede tener pensamientos suicidas. Es importante tomar con mucha seriedad estas señales y acudir a urgencias de inmediato.

4. **Demostrar apoyo:** El apoyo es imprescindible; demostrar una actitud de escucha, refuerzos positivos y ofrecer ayuda puede contribuir al bienestar de la persona.

5. **Cuidarse a sí mismo:** Tener un familiar con depresión puede ser una carga emocional fuerte, por lo tanto, es importante pedir ayuda, ser paciente y tomar medidas para no olvidar su propio bienestar

(Mayo Clínic, 2023)

# Signos de alarma

1. Dificultad para disfrutar actividades que antes eran placenteras
2. Cambios en la alimentación o hábitos de sueño
3. Poco interés en el higiene personal
4. Tener pensamientos desvalorizantes sobre sí mismo ("no soy importante, nada me sale bien, no soy capaz")
5. Agotamiento físico sin haber realizado actividades que lo generen
6. Asilarse de las personas cercanas
7. Sentimientos de vacío
8. Uso y abuso de sustancias psicoactivas
9. Cambios de estado de ánimo (tristeza profunda, irritabilidad, enojo constante, ansiedad, etc)
10. Incapacidad de expresar y regular emociones
11. Pensar en lastimarse a sí mismo y a otros
12. Dificultad para concentrarse

(Institución Universitaria Pascual Bravo, 2022)

