

CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO: OTRA MANIFESTACIÓN DE DEPRESIÓN

Por: Guillermo Mendoza Vélez, MD, MSc



Tener depresión no es lo mismo que estar triste, pasar por un duelo o tener una aflicción. La depresión es una entidad clínica diferenciada, donde hay alteraciones no solo en el estado de ánimo, sino en muchas áreas del individuo; es considerada una enfermedad, y afecta la vida personal, familiar, de pareja, académica, laboral y social. Es mucho más que solo estar apesadumbrado por alguna circunstancia, y no pasa al hacer cosas para sentirse mejor.

Dentro de las manifestaciones más frecuentes de la depresión está el ánimo triste la mayor parte del tiempo, casi todos o todos los días, pérdida del disfrute de las cosas que antes emocionaban, enlentecimiento en los movimientos, cambios en el apetito, afección del sueño, cansancio o fatiga, ideas persistentes de baja autoestima, de que se es una carga, o de minusvalía, ideas de culpa y en casos graves, deseos de morir.

Pero estas no son las únicas manifestaciones, aunque son las que describen los libros académicos. La depresión se vive diferente entre cada persona. Las causas son tan variadas como individuos hay, e incluyen factores hereditarios, traumas de infancia, eventos estresantes, conflictos internos, factores de personalidad, estrategias de afrontamiento disfuncionales, paradigmas sobre la

vida, entre muchas otras cosas. Por esto, las manifestaciones también suelen ser más variadas que lo que dicen los libros y los artículos de internet.

En muchas personas, la depresión se manifiesta con cambios de comportamiento. Hay ciertas conductas que son diferentes, que cambian, que son visibles por los familiares, amigos o compañeros. Son las alteraciones conductuales de la depresión.

Una alteración de conducta frecuente es el aislamiento social. Cuando la persona sufre de depresión, usualmente deja de hablar con amigos y familia, prefiere no salir, le gusta la soledad, no acepta invitaciones, y sus allegados sienten que no saben de él o ella hace mucho tiempo. Otro cambio de conducta frecuente es la irritabilidad, la persona se torna más irascible, contesta mal, se ve "amargada", habla con golpes, se enoja con facilidad; este síntoma puede presentarse en todos los grupos de personas, pero es más frecuente en adolescentes y hombres.

Cuando sufre de depresión, la persona puede tener cambios en sus rutinas. La mayoría de nosotros tenemos algunos hábitos que hacemos en el día a día, y cuando hay depresión, se puede observar un cambio en estos hábitos, u olvida algunos, o incluso no le interesan. Asociado a esto, otro cambio de comportamiento es que la persona deja algunos de sus pasatiempos, en parte porque ya no los disfruta, pero también porque no tiene energía; cosas que antes le apasionaban y le divertían, ya no las hace, lo que extraña a sus cercanos.

Estas son solo algunas manifestaciones comportamentales de la depresión. Hay muchas más, y como comenté, cada cual vive la depresión de forma diferente. El asunto es que no nos podemos guiar solo por las emociones tristes para decir que alguien tiene depresión, la mayoría de veces hay cambios de conducta asociados; es más, en muchas ocasiones, como en niños y en población masculina, son los únicos síntomas evidentes, los demás no son tan claros o los ocultan.

Si te gustó el artículo, dale "me gusta" y compártelo. Déjanos saber tus comentarios en la parte inferior del artículo, y danos tu opinión.

Si deseas conocer más sobre estrategias para manejar la depresión, o si deseas trabajar en ti de forma más personalizada a través de consultas psicoterapéuticas presenciales o por Skype, haz click [aquí](#).

Guillermo Mendoza Vélez

www.SaludMentalEmocional.com