

ESTÁS
SINTIENDO
DEPRESIÓN
O
TRISTEZA

POR MAURICIO BATALLAS

ESTÁS

**SINTIENDO
DEPRESIÓN
O
TRISTEZA**

POR MAURICIO BATALLAS

© Mauricio Batallas B.

Esta es una publicación informativa para la prevención de la salud mental dirigida hacia el bienestar en los diferentes sistemas en que se pueda desenvolver el individuo.

Mauricio Batallas Bustamante
Psicólogo
Quito-Ecuador
@mauricio_batallas_psicologo
www.mauriciobatallas.com

Este material puede ser descargado e impreso.

INTRO

Frecuentemente tendemos a confundir tristeza con depresión, sin embargo, son dos conceptos muy distintos aunque concomitantes. Es cierto que toda depresión conlleva tristeza, pero no es cierto que toda tristeza sea depresión o derive en esta.

En principio, la tristeza es un estado de ánimo, mientras que la depresión es un trastorno del estado de ánimo. Por esto, no se puede hablar de depresión de manera tan ligera como actualmente se lo hace.

En este corto Ebook, se desarrollará de manera muy sucinta y lo más comprensible, los factores que intervienen en cada uno de los dos conceptos.

1.

TRISTEZA

La vida misma conlleva una serie de situaciones que pueden afectar nuestro estado de ánimo. Una pérdida, un mal momento, una historia narrada que tiene representatividad mental en nuestra propia vida, un momento de desesperanza, etc., pueden activar una serie de descargas o inhibición de distintos neurotransmisores en zonas cerebrales y, en consecuencia, alterar el estado de ánimo.

Un estado de ánimo es una constante actitudinal frente a las diferentes situaciones de la cotidianidad; no obstante, cuando hablamos de tristeza, nos referimos a una emoción básica adaptativa en el ser humano. Lo adaptativo, hace referencia a las reacciones fisiológicas ante un estado de amenaza real o imaginario para el cual se requiere que el cuerpo se predisponga para el afrontamiento de tal amenaza. Por esta razón, podemos decir que la tristeza es una afectación del estado de ánimo; es decir, es una emoción que altera nuestra constante actitudinal de afrontamiento de los hechos cotidianos de la vida.

**“LA TRISTEZA ES UNA EMOCIÓN QUE
ALTERA NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO”**

2.

DEPRESIÓN

Cuando se habla de depresión, se hace referencia a un trastorno del estado del ánimo. Esto quiere decir, que puede ser explicado bajo parámetros establecidos en los manuales de diagnóstico médico, donde se pueden determinar signos y síntomas propios del trastorno. Por ejemplo, en una depresión se puede observar un estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, una pérdida de interés o de placer, irritabilidad, alteraciones en el sueño y la alimentación, pérdida de peso, etc.

Uno de los detalles más significativos de la depresión es el malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento. De esta manera, la persona que padece depresión deja la productividad en todos los campos, como el laboral, académico e incluso el familiar con los quehaceres cotidianos.

“LA DEPRESIÓN ES UN TRASTORNO DEL ESTADO DEL ÁNIMO CON SIGNOS Y SÍNTOMAS CLÍNICOS QUE DEBEN SER DIAGNOSTICADOS POR PROFESIONALES DEL ÁREA DE LA SALUD MENTAL”

3.

¿QUÉ SIENTES?

Como se ha explicado, la tristeza es una ALTERACIÓN, mientras que la depresión es un TRASTORNO del estado del ánimo; las diferencias son muy importantes, incluyendo el tiempo del estado y los signos y síntomas evidenciados. Si, por ejemplo, te separaste de tu pareja hace 3 días o una semana y tienes ganas de llorar, no has querido comer, o tienes insomnio o hipersomnia, pero no has dejado de trabajar o asistir a tus actividades académicas y has podido compartir con tu familia de las diferentes actividades, posiblemente se trate de una tristeza natural e inherente a la situación que estas atravesando. Por otro lado, si llevas más de dos semanas en este estado de tristeza, pero además has dejado tus actividades productivas, has perdido peso o has tenido pensamientos recurrentes de suicidio o muerte, probablemente se trate de una depresión que debe ser tratada por un especialista en el área.

**“SEA EN UNA TRISTEZA O EN UNA
DEPRESIÓN, RECUERDA QUE EL
ACOMPañAMIENTO PROFESIONAL ES MUY
IMPORTANTE PARA CUIDAR TU SALUD
MENTAL”**



SOBRE EL AUTOR

Mauricio Batallas es psicólogo clínico con una corriente teórica cognitiva-conductual, con enfoque sistémico-humanístico. Especialista en comportamiento humano aplicado al desarrollo. Máster en Educación, diplomado en Neuroeducación y Neuroligüística en Medicina, Formador certificado y Coach en procesos de reestructuración cognitiva.

Conferencista, docente universitario, investigador, panelista en diversos medios de comunicación y creador del Modelo NOUS de desarrollo humano.