

¿Cómo comprender y apoyar a un adolescente con síntomas depresivos?

La PsicoAdolescente

La adolescencia intensifica **la búsqueda del sentido de la vida**. En esta etapa de transformación, nos preguntamos:

- *¿Quiénes estamos siendo?*
- *¿Quiénes queremos ser?*
- *¿Perteneceemos?*
- *¿Hay algo en nosotros que nos haga únicos?*
- *¿Nuestra vida tiene un propósito?*

Ser padre, madre o cuidador de un adolescente puede ser una experiencia enriquecedora y, a la vez, retadora. Requiere cuestionar nuestras propias creencias, formas de ver el mundo y la manera en que nos relacionamos con las emociones, para comprender mejor cómo ellos perciben su realidad. Este proceso no solo nos permite ser más empáticos, sino también trabajar en nuestra personalidad y crecer juntos.

Los cambios internos que experimentan los adolescentes transforman su manera de ver, sentir y afrontar el mundo. En este camino, resuelven tareas de autoconocimiento que pueden detonar malestar emocional. Muchas veces, carecen de herramientas para gestionar sus emociones, y sin referentes que les enseñen a comprender lo que sienten, pueden sentirse desbordados. Si además han vivido experiencias adversas o hay antecedentes en la familia con alteraciones en el estado de ánimo, los síntomas depresivos pueden hacerse presentes con mayor frecuencia.

Si sientes que tu hijo o hija adolescente está atravesando algo similar, esta guía es para ti. Diseñada con amor y empatía, busca brindarte recursos para reflexionar, aprender y acompañarle en este momento. Comprender lo que sucede en su interior fortalece su relación y su bienestar como adulto a cargo.

La PsicoAdolescente

¿Qué es la depresión?

La depresión es una experiencia emocional que puede alterar la manera en que una persona piensa, siente y se conecta con el mundo. En los adolescentes, esa experiencia emocional es intensa y difícil de explicar, debido a los cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales que viven. *¿Cómo saber si algo está pasando?*

Observa estas señales:

- 
- **Cambios de humor:** irritabilidad o enojo más que tristeza evidente.
 - **Aislamiento social,** incluso de amigos cercanos y familiares.
 - **Pérdida de interés** en actividades que antes disfrutaban.
 - **Bajo rendimiento** escolar o dificultad para concentrarse.
 - **Cambios en los hábitos de sueño:** dormir demasiado o tener insomnio.
 - **Comentarios negativos sobre sí mismos:** "No sirvo para nada", "no soy suficiente".
 - **Conductas autodestructivas** o pensamientos recurrentes de muerte.

¿Por qué sucede esto?

Los adolescentes navegan por un mundo de cambios constantes que pueden desestabilizar emocionalmente. Las causas más comunes incluyen:

- **Presión social:** Comparaciones en redes sociales o dificultad para encajar.
- **Relaciones familiares tensas:** Conflictos o falta de comunicación.
- **Eventos traumáticos:** Pérdidas, cambios drásticos o bullying.
- **Factores biológicos:** Cambios hormonales o predisposición genética.

Importante: Buscar ayuda profesional en salud mental es importante, no solo cuando aparecen síntomas de depresión, sino también para prevenirlos. Contar con herramientas para

gestionar las emociones desde el principio puede transformar de manera positiva su desarrollo.

La adolescencia es una etapa de cambios profundos para todos, incluidos los padres. Tener el apoyo de un profesional puede ayudarte a afrontar esta etapa con más confianza y entender mejor lo que están viviendo.

La historia que se cuentan

La PsicoAdolescente

Los pensamientos y creencias que los adolescentes tienen sobre sí mismos, los demás y el mundo son fundamentales. En esta etapa, están construyendo su identidad y buscando un sentido a su vida. Sin embargo, cuando esas narrativas internas son negativas, refuerzan los síntomas depresivos.

¿Cómo se ven estas narrativas negativas?

Estas ideas se convierten en un diálogo interno que moldea cómo perciben sus experiencias. Por ejemplo:

- Si sacan una nota baja: "Soy un fracaso; nunca lograré nada".
- Si un amigo no responde un mensaje: "A nadie le importa".

¿Cómo impactan estos pensamientos en su vida?

Estas creencias no solo reflejan su estado emocional, también lo alimentan. Pensamientos como "nunca seré suficiente" o "no le importo a nadie" pueden:

- Evitar que busquen nuevas amistades o participen en actividades.
- Hacer que se rindan en sus estudios o hobbies.

¿Cómo puedes ayudar a transformar la historia que se cuentan?

Como padre o madre, tu apoyo es clave para ayudarles a reformular sus pensamientos. Aquí tienes algunas ideas:

1. Escucha para comprender

Cuando expresan un pensamiento negativo, evita corregirlos de inmediato. Mejor, abre el espacio para que hablen. Puedes preguntar:

- 
- ¿Qué pasó qué te hizo sentir así?
 - ¿Por qué crees que te sientes de esta manera?
 - ¿Cómo podríamos entenderlo juntas?

2. Reformula desde la empatía

Ayúdales a ver las cosas desde otra perspectiva sin minimizar lo que sienten. Por ejemplo:

- Si dicen: "Soy un desastre en matemáticas", puedes responder: "Entiendo que te frustre, recuerda que todos aprendemos a ritmos diferentes. Si seguimos practicando, ¿qué crees que podría mejorar?"

3. Recuérdales sus logros

A veces olvidan lo fuertes que pueden ser. Usa ejemplos recientes, como:

- "¿Te acuerdas cuando no querías participar en esa actividad y al final te fue genial?"
- "Cuando resolviste ese problema con tus amigos, ¿viste cómo encontraste la manera?"
- "¿Recuerdas el esfuerzo que hiciste en ese proyecto? Eso también eres tú."

4. Cuestiona sus pensamientos

Enséñales a preguntarse si sus ideas son del todo ciertas. Si dicen: "A nadie le importo", podrías responder: "¿Estás seguro? ¿Qué hay de tu amigo que siempre te busca?"

5. Modela la reflexión

Hablar de tus propios aprendizajes puede ser poderoso. Por ejemplo:

- "Hoy me equivoqué en algo importante, pero lo tomé como una oportunidad para aprender. ¿Tú qué harías?"

El poder de tus palabras

Tus palabras son fundamentales para su diálogo interno. Frases como:

- "Estoy orgulloso de ti."

- "Eres valioso tal como eres."
- "Te amo y siempre estaré aquí para ti."

La forma en que conectamos con la vida, con sus altibajos, también enseña. No se trata de ser perfectos, sino de mostrar que, incluso en los días más difíciles, podemos encontrar herramientas que nos acerquen a la vida desde la humanidad, la imperfección y el aprender a estar ante la permanente de la vida: el cambio. Lo que decidas hacer hoy influirá en la manera en que el adolescente en tu vida elige relacionarse consigo mismo y con el mundo. Y recuerda: no estás solo en este proceso, tengo recursos, herramientas y nuevas estrategias para acompañarte.

Con amor,

Diana Aguirre

La PsicoAdolescente

