



Guía para lidiar con personas con trastornos del estado de ánimo



Guía para lidiar con personas con trastornos del estado de ánimo

Antes de interactuar o apoyar a una persona con un trastorno del estado de ánimo, es crucial reconocer que estas condiciones, como el trastorno depresivo mayor (TDM) o el trastorno bipolar, no son elecciones ni signos de debilidad. Son afecciones complejas con raíces biológicas, psicológicas y sociales que afectan profundamente la percepción, el comportamiento y la regulación emocional.

1. Educación y preparación: Construyendo una base sólida

Aprende sobre el trastorno específico

Cada trastorno del estado de ánimo tiene características particulares:

- El TDM implica tristeza persistente, anhedonia y cambios físicos/cognitivos.
- El TB presenta fluctuaciones entre manía/hipomanía y depresión.

Investiga más allá de los síntomas superficiales para entender las experiencias subjetivas. Aprende sobre los factores desencadenantes comunes, los ciclos emocionales y las posibles respuestas al tratamiento.

Reconoce tus propias limitaciones

No eres un terapeuta [a menos que lo seas] y tu papel no es "arreglar" a la persona, sino apoyarla y acompañarla. Si te sientes abrumado, busca asesoramiento profesional para ti mismo.

2. Comunicación consciente: Más allá de las palabras

Evita clichés y comentarios dañinos

Frases como "todo estará bien" o "debes ser más positivo" minimizan su experiencia y pueden generar frustración. En su lugar, utiliza lenguaje que valide sus emociones:

- "Entiendo que esto debe ser muy difícil para ti."
- "Estoy aquí para escucharte cuando lo necesites."

Escucha activamente y sin juicio

Dedica tiempo a escuchar sin interrumpir ni ofrecer soluciones inmediatas. Pregunta con curiosidad genuina:

- "¿Cómo te sientes hoy?"
- "¿Hay algo específico que pueda hacer para ayudarte ahora?"

Sé claro y respetuoso

Evita el sarcasmo o las críticas indirectas. Si necesitas expresar algo delicado, utiliza un tono compasivo y directo:

- "Me preocupa lo que mencionaste sobre no querer salir de la cama. ¿Podemos hablar sobre cómo te sientes?"

3. Apoyo en momentos de crisis: Estabilidad en el caos

Reconoce signos de alerta

Algunos comportamientos pueden indicar una crisis emocional o riesgo de suicidio, como:

- Hablar sobre querer morir o sentirse inútil.
- Cambios drásticos en el estado de ánimo.
- Retiro repentino de actividades y relaciones.

Si detectas estos signos, actúa con calma y empatía:

- "Lo que estás sintiendo parece muy pesado. ¿Puedo ayudarte a buscar apoyo profesional?"

No dejes a la persona sola si hay riesgo

Si mencionan pensamientos suicidas, no los ignores. Ayuda a contactar a un profesional de la salud mental o servicios de emergencia. Mantente presente y tranquilo.

4. Manejo del día a día: Creando espacios seguros

Fomenta rutinas sin presionar

Las personas con trastornos del estado de ánimo a menudo luchan con la inercia. Ayúdalas a establecer pequeñas metas alcanzables:

- "¿Te parece si salimos a caminar unos 10 minutos? Podemos hacerlo a tu ritmo."

Respetar sus límites

No todos los días serán iguales. Habrá momentos en los que no puedan participar activamente en actividades o conversaciones. Acepta esto sin frustración ni expectativas poco realistas.

Reconoce los logros pequeños

Celebrar pasos aparentemente pequeños, como levantarse de la cama o completar una tarea básica, puede ser enormemente significativo:

- "Sé que hoy fue difícil, pero estoy orgulloso de que hayas logrado asistir a la cita."

5. Abordaje del trastorno bipolar: Adaptación a los ciclos

Entiende las fases del trastorno

El trastorno bipolar implica ciclos emocionales extremos. Durante la manía, la persona puede parecer enérgica, eufórica o irritada, mientras que en la depresión, experimentan desánimo y baja energía.

Durante la manía o hipomanía:

- Evita confrontaciones directas. Si están tomando decisiones impulsivas, sugiere alternativas sin imponer:
 - "¿Podemos hablar sobre esto mañana? Tal vez nos ayude a ver las cosas con más claridad."
- Ayúdales a mantenerse organizados, ya que pueden distraerse fácilmente:
 - "¿Quieres que revisemos juntos tu plan para la semana? Puedo ayudarte si necesitas."

Durante la depresión:

- Sé paciente con los tiempos de respuesta y evita interpretar el aislamiento como rechazo personal.
- Ofrece apoyo práctico, como ayudar con tareas diarias que puedan sentirse abrumadoras:
 - "¿Puedo prepararte algo de comer o ayudarte a organizar tus cosas?"

6. Promoción de apoyo profesional y herramientas de autocuidado

Anima a buscar ayuda profesional

Sin forzar, fomenta que consulten con un terapeuta o psiquiatra si no lo han hecho:

- "A veces, hablar con un profesional puede ser un gran alivio. ¿Te gustaría que busquemos opciones juntos?"

Introduce prácticas de autocuidado

Sin imponer, sugiere actividades simples que puedan mejorar su bienestar:

- Ejercicios de respiración o mindfulness.
- Actividades creativas como dibujo, escritura o música.
- Conexión gradual con amigos o familiares de confianza.

7. Cuidado de ti mismo: No te olvides de ti

Establece límites claros

Apoyar a alguien con un trastorno del estado de ánimo puede ser emocionalmente agotador. Reconoce tus límites y establece un equilibrio entre estar presente y cuidar tu bienestar.

Busca tu propia red de apoyo

Hablar con amigos, familiares o incluso un terapeuta sobre tus propias emociones te ayudará a mantenerte fuerte y disponible.

Acepta la imperfección

No siempre sabrás qué decir o hacer, y eso está bien. Lo importante es tu disposición genuina para estar ahí y aprender.

Referencias bibliográficas que pueden interesarte:

Nasser, E. H., & Overholser, J. C. (2005). Recovery from major depression: the role of support from family, friends, and spiritual beliefs. *Acta psychiatrica Scandinavica*, *111*(2), 125–132. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2004.00423.x>

Luo, Z., Guan, Y., Li, Y., Xu, W., Li, L., Liu, S., Zhou, H., Yin, X., Wu, Y., & Chen, J. (2024). The relationship of intimate partner violence on depression: the mediating role of perceived social support and the moderating role of the Big Five personality. *Frontiers in public health*, *12*, 1402378. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1402378>

