

DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES

CÓMO ACOMPAÑARLOS A ENFRENTAR ESTA
ENFERMEDAD Y LAS CLAVES PARA PREVENIRLA

DRA. ANA MARINA BRICEÑO



— EDICIONES —
EL MERCURIO

Depresión en adolescentes

**Cómo acompañarlos a enfrentar
esta enfermedad y las claves para prevenirla**

— EDICIONES —
EL MERCURIO

© 2022, Ana Marina Briceño

© De esta edición:

2022, Empresa El Mercurio S.A.P.

Avda. Santa María 5542, Vitacura,

Santiago de Chile.

ISBN: 978-956-9986-88-8

ISBN digital: 978-956-9986-89-5

Inscripción N° 2022-A-4477

Diagramación digital: ebooks Patagonia

www.ebookspatagonia.com

info@ebookspatagonia.com

Edición general: Consuelo Montoya

Diseño: Paula Montero

Ilustración portada: iStock

Todos los derechos reservados.

Esta publicación no puede ser reproducida ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de Empresa El Mercurio S.A.P.

Depresión en adolescentes

**Cómo acompañarlos a enfrentar
esta enfermedad y las claves para prevenirla**

Dra. Ana Marina Briceño
(Psiquiatra infantil y de la adolescencia)

— EDICIONES —
EL MERCURIO

A Maite, mi coautora.

Índice

Prólogo

Introducción

Capítulo 1: ¿Qué es la depresión?

Capítulo 2: ¿Qué debo hacer si sospecho que el adolescente tiene depresión?

Capítulo 3: El tratamiento para la depresión: mitos, temores y realidades

Capítulo 4: ¿Cómo me comunico con el adolescente con depresión? Qué sirve y qué no sirve

Capítulo 5: ¿Cómo le pongo límites al adolescente si tiene depresión?

Capítulo 6: ¿Y el suicidio? ¿Es un riesgo real?

Capítulo 7: La depresión y las redes sociales

Capítulo 8: ¿Cómo afectan los distintos ambientes en la depresión del adolescente?

Capítulo 9: ¿Se puede prevenir la depresión? ¿Cómo evitar una recaída? Sus causas más comunes

Capítulo 10: ¿Qué pasa con las emociones de los padres en este proceso? La importancia del autocuidado

Epílogo

Prólogo

Me impacta la valentía de la autora de este libro, doctora Ana Marina Briceño, al querer compartir vivencias personales que tiene como mamá de una hija con depresión. Se sitúa entonces en ambos lugares; el del médico tratante y el del paciente como madre de una hija con una enfermedad mental. La ortodoxia dice que esto no se hace. Pero ¡qué bien hace! Primero, porque al reconocer una situación personal de vulnerabilidad logra una conexión empática con el lector, que evoca gratitud junto a un honesto deseo de que el mensaje llegue al otro y lo ayude en su experiencia. Y segundo, porque al estar, obligadamente, del lado del paciente, la autora experimenta las falencias que existen en la compleja realidad de cualquier enfermedad, sobre todo en una de suyo compleja como es la depresión. Y el resultado es que, a través de estas páginas, fluyen la empatía, la transparencia, la simpleza, que impregnan esta obra para dar un resultado que realmente sirve y pacifica el espíritu del lector.

Nunca es suficiente el tiempo para lo que ocurre en las sesiones con el médico tratante y el joven con síndrome depresivo. Se necesita más apoyo para que los padres entiendan lo que realmente ocurre y puedan empatizar con su hijo. Pues si no lo hacen, el proceso de sanación se dificulta. Surge en los adultos una serie de sentimientos confusos al escuchar este diagnóstico: dudas sobre su veracidad, desconfianza respecto a que sea manipulación de los adolescentes, hasta sentimientos de culpa por el cómo se llega a este punto. Pero la doctora Briceño aborda

estos aspectos en un relato claro y con un lenguaje simple. También, luego de cada capítulo, complementa la información entregada desde el mero ámbito médico profesional, con preguntas frecuentes que ella ha tenido que responder en su consulta, o que a ella misma le han surgido como madre de una adolescente, lo que hace que esta obra sea muy tangible y creíble.

La psiquiatra Briceño aborda además la importancia que tiene el entorno en que el adolescente se desarrolla y los vínculos que se generan, los cuales son cruciales en su desarrollo y en su conducta. De esta forma, el vínculo que tiene un joven con depresión con los padres, los hermanos, el colegio, los amigos, la vida social, el deporte, las redes sociales, los pasatiempos, la espiritualidad, son fundamentales para su positiva evolución. Por ejemplo, si se considera solo el vínculo con los padres, se reafirma la importancia de que ellos logren empatizar con su hijo, pues realmente lo está pasando mal y los vínculos personales pueden ser sanadores o hacerles más daño dificultando su recuperación.

Es de gran ayuda que la autora aborde también una serie de detalles, por ejemplo, el tipo de lenguaje que se debe usar con los hijos y cómo hacerlo. Existen frases que los padres usan involuntariamente y no son para nada convenientes. La doctora Briceño ayuda a reformular esas frases, para que recojan el sentir de ellos, pero que en lugar de provocar daño, formen parte del proceso terapéutico. Así, las emociones y los sentimientos de los padres, que en su mayoría no son positivos, encuentran una acogida, enseñándoles a cómo lidiar con ellos. Tampoco se dejan de lado temas tan complejos como el de la ideación suicida y el suicidio. Se abordan las creencias equivocadas y los mitos que existen sobre esta realidad, lo que hay que cambiar y sobre todo las medidas preventivas. Este libro intenta visibilizar el tema de la depresión en adolescentes, y llenar un vacío que existe sobre una realidad de la que, por pudor o vergüenza, poco se habla y en donde los

jóvenes y sus padres sufren en soledad. La doctora Briceño pone el tema sobre la mesa para evitar la sensación de abandono frente a un trastorno depresivo que va en aumento. La autora se pronuncia también en torno a la prevención de la depresión y a su multicausalidad, y entrega una visión global para que se pueda actuar en los distintos flancos del entorno. Ofrece algunas condicionantes preventivas, muy fáciles de aplicar, como la cantidad de sueño adecuado, el ejercicio físico, los niveles de vitamina D, entre otros.

Una invitación para transitar este duro proceso, con un acompañamiento empático de una profesional experta y que vivió una experiencia similar. Por todo lo anterior, me parece que este libro se transforma en una lectura recomendable para todos los padres; y no solo para aquellos cuyos hijos tengan depresión.

Dr. Alberto Trautmann

Médico pediatra, especialista en adolescencia
Centro de Adolescencia, Clínica Alemana.