

C

Columna



Dr. Franco Lotito,
investigador y conferencista (PUC)

Signos de una familia con tendencia a la depresión

De acuerdo con un estudio dirigido por el Dr. Ian Gotlieb publicado en la revista *Psychology Today*, hay una serie de señales que delatan a una familia con tendencia a la depresión o que pueden gatillar este trastorno en sus hijos, aun cuando

“La tercera señal es el uso habitual de descalificaciones o el poner “etiquetas” de manera arbitraria a los integrantes de la familia”.

no todos los miembros de la familia presenten los mismos síntomas. Son señales muy útiles para efectos de estar alertas y prevenir que esta grave enfermedad pueda encontrar un “suelo fértil” donde prosperar. La primera de estas señales, es la presencia en la familia de la crítica permanente, a saber, cuando los padres retan y castigan a sus hijos porque se sacaron una mala nota en alguna asignatura, pero no los felicitan ni premian cuando obtienen buenas calificaciones, porque es lo que “se espera” de ellos. Con esta actitud, los padres le están transmitiendo al menor la conducta de enfocarse sólo en lo negativo, al mismo tiempo que les indican que sus es-

fuerzos por destacar en otros ramos o actividades no serán tomados en cuenta.

La segunda señal se relaciona con la tendencia a hacer malos augurios, es decir, uno de los integrantes de la familia se dedica a anunciarle a los demás que sus planes o todo lo que hagan les saldrá mal y que no tendrán éxito, o bien, vaticinar problemas o desgracias en un paseo que quieren hacer, una conducta que contribuye a generar una visión catastrófica de la vida.

La tercera señal es el uso habitual de las descalificaciones o el poner “etiquetas” de manera arbitraria a los integrantes de la familia, donde frases tales como “eres un inútil”, “no sirves para nada”, etcétera, dañan la autoestima y la dignidad de las personas, y frustran sus deseos de superarse y ser mejores.

La cuarta señal se relaciona con el hecho de exagerar o sobredimensionar las consecuencias producto de un error cometido, hacer comentarios irónicos o buscar culpables en una determinada situación en lugar de apoyar al integrante que ha sufrido un percance y ayudar a encontrar una solución al problema en cuestión. Es el caso, por ejemplo, de restregar en la cara de los hijos el que hayan tenido un fracaso en el ámbito académico o deportivo, especialmente cuando se trata de hijos adolescentes, quienes lo resienten en mayor medida.