



**Los hilos invisibles de la depresión juvenil: una perspectiva desde las transformaciones
relacionales familiares y el trabajo social**

Eliana Vanessa Atehortua Gómez

Deny Lorena Garcés Cruz

Esteissy Villa Bedoya

Trabajo de grado para optar por el título de Trabajadoras Sociales

Asesoras

Martha Cecilia Arroyave Gómez, Magíster en Terapia Familiar

Cristina María Giraldo Hurtado, Magíster en Terapia Familiar

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Trabajo Social

Medellín

2024

Cita

(Atehortua Gómez et al., 2024)

Referencia

Estilo APA 7 (2020)

Atehortua Gómez, E., Garcés Cruz, L & Villa Bedoya, E. (2024). *Los hilos invisibles de la depresión juvenil: una perspectiva desde las transformaciones relacionales familiares y el Trabajo Social* [Pregrado]. Universidad de Antioquia, Medellín.



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos

Dedicatoria

A todos los y las jóvenes participantes que luchan incansablemente con la depresión y a las familias que enfrentan este proceso con determinación; en particular, a aquellas que generosamente compartieron sus experiencias y conocimientos para enriquecer esta investigación.

Agradecimientos

En primer lugar, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a nuestras familias y seres queridos; quienes, con sus esfuerzos incansables, sabios consejos y amor inquebrantable, hicieron posible que culmináramos este proceso de la mejor manera posible. Su apoyo constante fue nuestro faro en los momentos más desafiantes.

A las cuatro familias participantes, por el tiempo y la confianza que invirtieron en esta investigación, por su disposición para compartir sus vivencias y por su deseo de ayudar a otros que puedan enfrentar circunstancias similares.

A los y las jóvenes, gracias por su valentía y sinceridad para hablar abiertamente sobre los desafíos y triunfos que han experimentado con la depresión. Sus voces son un recordatorio poderoso de la importancia de la empatía y el apoyo mutuo en tiempos difíciles.

A nuestras asesoras, Martha y Cristina, nuestro sincero agradecimiento por su orientación y las valiosas herramientas que nos proporcionaron para llevar a cabo esta investigación con éxito. También, reconocemos nuestra propia perseverancia ante las adversidades y cómo nos apoyamos siempre mutuamente en este proceso.

Finalmente, extendemos nuestro agradecimiento a todas las personas que, de una forma u otra, contribuyeron para que esta investigación se hiciera realidad. Sus contribuciones resultaron en valiosos aprendizajes tanto a nivel personal como académico.

Tabla de contenido

Resumen	7
Abstract	8
Introducción	9
1. Configuración del problema de investigación.....	11
1.1. Planteamiento del problema	11
1.2. Estado del Arte	13
1.2.1. Contexto internacional	13
1.2.2. Contexto nacional.....	15
1.2.3. Contexto local	16
2. Objetivos	19
2.1. Objetivo General	19
2.2. Objetivos Específicos	19
3. Justificación.....	20
4. Referente teórico y conceptual.....	22
4.1. Referente teórico	22
4.1.1. Construccinismo Social.....	22
4.2. Referente conceptual	22
4.2.1. Familia.....	23
4.2.2. Relaciones familiares	25
4.2.3. Transformaciones relacionales.....	27
4.2.3.1. Vínculos afectivos	29
4.2.3.2. Prácticas comunicativas	30
4.2.3.3. Redes de apoyo.....	31
4.2.4. Juventud	33
4.2.5. Depresión	35
5. Memoria metodológica	39
6. Consideraciones éticas	42
7. Presentación y análisis de los resultados.....	43
7.1. Preparando el telar.....	43
7.2. Tejiendo la urdimbre	43

7.3.	Hilando la trama	44
7.4.	La danza de los hilos.	44
7.5.	El tejido	44
7.5.1.	Caso #1: Familia de Lino Fino	45
7.5.1.1.	Preparando el telar.....	45
7.5.1.2.	Tejiendo la urdimbre	47
7.5.1.3.	Hilando la trama	49
7.5.1.4.	La danza de los hilos	52
7.5.1.5.	El tejido	54
7.5.2.	Caso #2: Familia de Seda	57
7.5.2.1.	Preparando el telar.....	57
7.5.2.2.	Tejiendo la urdimbre	59
7.5.2.3.	Hilando la trama	62
7.5.2.4.	La danza de los hilos	64
7.5.2.5.	El tejido	65
7.5.3.	Caso #3 Familia de Terciopelo	66
7.5.3.1.	Preparando el telar.....	66
7.5.3.2.	Tejiendo la urdimbre	70
7.5.3.3.	Hilando la trama	72
7.5.3.4.	La danza de los hilos	75
7.5.3.5.	El tejido	76
7.5.4.	Caso #4 Familia de Lana.....	78
7.5.4.1.	Preparando el telar.....	78
7.5.4.2.	Tejiendo la urdimbre	83
7.5.4.3.	Hilando la trama	84
7.5.4.4.	La danza de los hilos	87
7.5.4.5.	El tejido	93

8. Interpretación: Entrelazando los tejidos	96
9. Conclusiones	103
10. Recomendaciones	105
Referencias	107
Anexos	111

Resumen

Esta investigación se inscribe en el paradigma comprensivo interpretativo. Adopta una metodología de tipo cualitativa a través de un estudio de caso que buscó comprender las transformaciones relacionales presentes en cuatro familias del Valle de Aburrá, que conviven con un miembro joven diagnosticado con depresión. El enfoque teórico seleccionado, construccionismo social, permite analizar las interacciones familiares, resaltando la relevancia de las relaciones, la cultura, el lenguaje y los significados emergentes en el contexto de la depresión. En contraste con otros estudios enfocados en individuos con diagnóstico de depresión, este trabajo se centra en visibilizar el lugar de las familias frente a este fenómeno. Los resultados obtenidos evidencian cambios significativos en los vínculos afectivos, las prácticas comunicativas y las redes de apoyo, ofreciendo una visión detallada de la experiencia de las familias y la vivencia de la depresión. Estos hallazgos se basan en las voces y experiencias compartidas tanto por familiares como por jóvenes diagnosticados que fueron entrevistados.

Palabras clave: familia, relaciones familiares, transformaciones relacionales, depresión, juventud.

Abstract

This research is framed within the interpretative comprehensive paradigm. It adopts a qualitative methodology through a case study aimed at understanding relational transformations within four families in the Valle de Aburrá, who coexist with a young member diagnosed with depression. The chosen theoretical approach, social constructionism, allows for the analysis of family interactions, emphasizing the relevance of relationships, culture, language, and emerging meanings in the context of depression.

In contrast to other studies focused on individuals diagnosed with depression, this work centers on bringing visibility to the role of families in relation to this phenomenon. The obtained results reveal significant changes in affective bonds, communicative practices, and support networks, providing a detailed insight into the experience of families and the lived experience of depression. These findings are based on the voices and shared experiences of both family members and diagnosed youth who were interviewed.

Keywords: family, family relationships, relational transformations, depression, youth.

Introducción

La depresión es uno de los trastornos más comunes de salud mental que afecta a una gran parte de la población. Este fenómeno puede estar relacionado con diversos factores que impactan significativamente en la vida familiar, sobre todo cuando uno de sus miembros es diagnosticado. Según Estramiana, Garrido y Schweiger (2010), se trata de un problema de orden psicológico y social, "caracterizado por un sentimiento de malestar afectivo y físico. Es un problema psicológico porque es la persona quien lo sufre, y social porque es en el contexto social del individuo donde dicha experiencia cobra sentido" (p. 334). Esta condición genera una notable afectación en la calidad de vida no solo del individuo, sino también de quienes lo rodean, ya que impacta el comportamiento, el estado de ánimo y el estilo de vida de la persona afectada.

En este contexto, el objetivo de esta investigación es comprender las transformaciones relacionales que se construyen en familias que conviven con un joven diagnosticado con depresión. Para ello, se considera a la familia como "una realidad compleja, heterogénea, diversa y cambiante que está situada histórica y contextualmente, donde se funden en dinámicas dialécticas la diversidad de formas de organización familiar en el mundo social, y de experiencias de convivencia en el ámbito familiar" (Palacio, 2010, p. 15).

Para el desarrollo de esta investigación cualitativa, que se enmarca en el paradigma comprensivo interpretativo, se emplearon las siguientes categorías claves para el análisis: familia, relaciones familiares, transformaciones relacionales, juventud y depresión. Bajo las premisas del enfoque del construccionismo social, se buscó comprender los significados que los sujetos otorgan a sus interacciones mediante la estrategia de estudio de caso, considerando las particularidades de cada familia y sus integrantes. Para ello, se trabajó con cuatro familias ubicadas en el Valle de Aburrá, específicamente en los municipios de Bello y Sabaneta, que tienen entre sus integrantes a un joven diagnosticado con depresión en edades comprendidas entre los 14 y los 28 años. Las entrevistas semiestructuradas fueron la principal herramienta de recolección de datos. De esta forma, se buscó comprender cómo las familias construyen y negocian significados en torno a la depresión; y cómo estos influyen en los vínculos afectivos, las prácticas comunicativas y las redes de apoyo entre cada uno de sus miembros.

En términos de la estructura del informe, en un primer momento se abordará la configuración del problema de investigación, que incluirá el planteamiento del problema, el estado

del arte, los objetivos y la justificación. A continuación, se presentará el referente teórico, donde se expondrá el construccionismo social. Luego, se abordará el referente conceptual, en el que se presentarán las categorías principales. Posteriormente, se describe la memoria metodológica, que incluye la investigación de tipo cualitativa con el método de estudio de caso y la técnica empleada. También se tratarán las consideraciones éticas, la presentación y el análisis de los resultados, su interpretación y, finalmente, se expondrán las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

1. Configuración del problema de investigación

1.1. Planteamiento del problema

Para esta investigación resulta pertinente poner en consideración cómo un diagnóstico de depresión en jóvenes puede tener un impacto significativo en su entorno familiar y social, donde es común que los cuidadores se sientan inseguros o culpables al tratar con la situación, mientras que los y las jóvenes pueden tener dificultades para comunicarse con su familia y experimentar aislamiento. La depresión sigue siendo un tema tabú en muchas culturas, lo que puede generar que estos jóvenes se sientan incomprendidos y solos, además, la falta de acceso a la atención médica y la estigmatización de los trastornos mentales pueden dificultar aún más el tratamiento de la depresión. Por lo tanto, es fundamental abordar la depresión tanto a nivel individual como familiar, social y cultural, teniendo en cuenta que las familias, la cultura y la sociedad tienen una influencia recíproca.

Se considera que la depresión es uno de los trastornos de salud mental que afecta frecuentemente una gran parte de la población, y que puede estar relacionado con diversos factores (Organización Mundial de la Salud, 2022a). Por lo tanto, en el contexto de esta investigación, es fundamental reconocer el papel que desempeña la familia como un espacio compartido para él y la joven con depresión. En este entorno, se construyen y negocian significados en relación con el diagnóstico, lo que resulta en transformaciones en los vínculos afectivos y las prácticas comunicativas. Así, la presencia de la enfermedad puede impactar la calidad de las relaciones, haciendo surgir tensiones emocionales, conflictos y desafíos en la comunicación y la interacción diaria.

Además, es importante considerar el papel de las redes de apoyo en el contexto de la depresión. Estas redes pueden estar conformadas por amigos, otros familiares, profesionales de la salud y grupos de apoyo. Es importante examinar cómo se producen cambios en estas redes a raíz del diagnóstico de depresión, determinar si se fortalecen o debilitan, y qué tipo de apoyo emocional y práctico brindan tanto a la familia como al individuo diagnosticado. Asimismo, hay que considerar las dificultades que pueden surgir al acceder a estas redes de apoyo, especialmente en entornos donde aún persiste el estigma asociado con trastornos mentales.

Por otra parte, es relevante considerar el curso de vida de la población estudiada: la juventud. Durante esta etapa, los jóvenes experimentan cambios biológicos, psicológicos y sociales, se enfrentan a desafíos para el cumplimiento de nuevas tareas de desarrollo y el establecimiento de una identidad individual y social. Todo esto conlleva un mayor riesgo de depresión. Además, en la etapa de la juventud, situaciones como la reciente pandemia del Covid-19 han tenido un impacto significativo en la salud mental, aumentando la prevalencia de la depresión.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) informó que la prevalencia de ansiedad y depresión aumentó un 25% en todo el mundo durante el primer año de la pandemia, y en la población joven, los comportamientos autodestructivos y el riesgo de suicidio se vieron afectados de manera desproporcionada (2022a). Esto ha tenido como consecuencia no solo un impacto en la salud física de las personas, sino también en los ámbitos social, económico y cultural. En Colombia, la pandemia también exacerbó la problemática de la depresión, especialmente en Bogotá y Antioquia. Según datos del portal Infobae (2022), en Bogotá, se registraron cerca de 15,000 diagnósticos relacionados con depresión en niños y adolescentes entre 13 y 19 años, lo que representa un incremento significativo en comparación con años anteriores. En Antioquia, el Hospital Mental de Antioquia reportó un aumento en el número de consultas por afecciones a la salud mental en 2020 y 2021, en comparación con el año 2019. Además, según Restrepo (2023), las mujeres de entre 25 y 30 años fueron las que más consultaron por síntomas relacionados con depresión y ansiedad en el departamento.

Estos datos reflejan la complejidad de la situación actual en el país en cuanto a salud mental se refiere, develando la exacerbación de la problemática de la depresión y la necesidad, aún más urgente, de acceso a servicios de salud mental para la población afectada. Sin embargo, a pesar de la necesidad, las condiciones para acceder a atención médica, diagnóstico y tratamiento no mejoran. La falta de personal capacitado no es la única barrera, sino que también existen obstáculos como la necesidad de ser remitido por medicina general para ser atendido por un especialista y la corta duración de las consultas. Según el Observatorio Nacional de Salud, solo el 20% de los adultos diagnosticados con depresión reciben atención especializada (Vanegas, 2022), lo cual complica aún más el afrontamiento del trastorno depresivo para los jóvenes diagnosticados y sus familias.

Por lo anteriormente expuesto, el aumento de casos de depresión en jóvenes en Colombia, sumado a la falta de acceso a servicios especializados de salud mental, representa una problemática

compleja que afecta no solo al individuo diagnosticado, sino también a su núcleo familiar. Por lo tanto, es relevante esta investigación para visibilizar las implicaciones de la depresión en el contexto familiar, la cual no solo aportará al campo de la salud mental en Colombia desde el trabajo social, sino que contribuirá al reconocimiento y comprensión de la depresión por parte de los jóvenes y sus familias en el país.

1.2. Estado del Arte

El rastreo bibliográfico realizado para conocer la producción académica respecto al objeto de esta investigación tuvo en cuenta reportes de investigaciones, artículos publicados en revistas académicas y especializadas, tesis de pregrado y maestría y libros. Se emplearon buscadores como Scielo, Dialnet, Academia, Redalyc, biblioteca digital UdeA, Clacso y Repositorio Ulima, a partir de palabras clave como familia y depresión, transformaciones familiares, juventud y depresión, sistema relacional y familia, salud mental. Dicho rastreo recopiló 50 textos, de los cuales 10 fueron analizados para la construcción de este estado del arte.

1.2.1. Contexto internacional

Dentro del contexto internacional, en el artículo, realizado en el año 2007, titulado *Transformaciones en las familias: análisis conceptuales y hechos de la realidad*, la autora Piedra Guillén analiza los cambios fundamentales que se han generado en las familias latinoamericanas. Con un enfoque en el caso de Costa Rica, compara los procesos latinoamericanos para profundizar en la situación particular del país.

Piedra (2007) invita a reflexionar sobre la necesidad de no quedarse en el estudio de los cambios estructurales, sino en profundizar en el estudio de las dinámicas y el tipo de relaciones que se generan al interior de las familias. En el área de investigación acción social, proporciona elementos que sirven como insumo para comprender los cambios que han surgido en las familias latinoamericanas; donde, según la autora, cada integrante posee particularidades y necesidades de interacción para enfrentar los desafíos que impone la sociedad actual.

Otra investigación, realizada por Cartes en 2014, titulada *Narrativas de mujeres adolescentes diagnosticadas con depresión en relación con su proceso de construcción de*

identidad, se enfoca en conocer las narrativas de mujeres adolescentes diagnosticadas con depresión. La investigación aborda el concepto y la relevancia que presenta la depresión en la actualidad, así como las implicancias personales y sociales que conlleva; en relación a su proceso de construcción de identidad en un contexto público de salud.

También se analiza la adolescencia como una etapa que puede constituir un factor de fragilidad emocional para los y las jóvenes, y se destaca la estrecha relación entre adolescentes, familia y entorno.

Para llegar a los resultados, se trabajó con una muestra intencionada de 5 mujeres y se propuso una epistemología basada en el construccionismo social y una metodología cualitativa. La autora postula que estos relatos de mujeres adolescentes pueden aportar nuevos elementos de intervención, brindando una mirada distinta a los enfoques de intervención clásicamente conocidos.

La importancia de esta investigación radica en sus aportes sobre la etapa de la adolescencia y todo lo que esto implica a nivel de relaciones sociales y del curso de vida de los y las jóvenes. Asimismo, brinda información acerca del aumento de la depresión en esta población y reconoce la importancia de las relaciones con el otro y de los relatos que los sujetos construyen respecto a sus vivencias.

Por su parte, el estudio propuesto por Vanegas M. (2022) titulado *Depresión, un trastorno que afecta a niños y adolescentes, ¿cuál fue su impacto durante el aislamiento por pandemia?*, aborda información proveniente de diversos informes científicos realizados antes y durante la pandemia, donde se destaca que la depresión en el marco infanto juvenil fue uno de los trastornos más prevalentes. Esto permite ubicar la depresión en el contexto de la pandemia y sugiere estrategias de afrontamiento enfocadas en la niñez y adolescencia, como una población que se encuentra en mayor grado de vulnerabilidad y ha sido afectada en gran medida durante esta crisis sanitaria.

En relación con ello, se abordan también los diferentes estilos de afrontamiento que se pueden presentar ante la depresión en esta población. La información presentada en este trabajo contribuye a la investigación sobre la depresión en niños y adolescentes, y aporta nuevas perspectivas para su tratamiento y prevención.

Además, lo propuesto por Pezo, Costa y Komura (2004) en su investigación *La familia conviviendo con la depresión: de la incomprensión inicial a la búsqueda de ayuda* destaca la importancia de la comunicación y la comprensión entre los miembros de la familia, y cómo esta

puede ser clave en el proceso de búsqueda de ayuda y tratamiento. También se evidencia la necesidad de una atención integral y multidisciplinaria, que involucre a diferentes profesionales de la salud y que tenga en cuenta no solo el aspecto físico, sino también el emocional y psicológico del paciente y su entorno familiar. Por lo anterior, este trabajo ofrece una visión más amplia sobre la depresión y su impacto en la dinámica familiar, y resalta la importancia de una atención integral y una mayor concienciación social sobre esta enfermedad.

1.2.2. Contexto nacional

El Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) (2021), en reconocimiento del compromiso de Colombia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, presenta una nota estadística sobre salud mental en Colombia y los efectos de la pandemia. Esto en consonancia con el ODS 3, “Salud y Bienestar” y, en específico, la meta 3.4, que hace referencia a la salud mental, donde proporciona información importante sobre los efectos de la pandemia en la salud mental de la población colombiana. Se utilizó la Encuesta de Pulso Social para obtener indicadores de bienestar subjetivo de las personas jefas de hogar y cónyuges, así como otros resultados de la Gran Encuesta Integrada de Hogares. Los resultados muestran que un gran porcentaje de la población manifestó cambios en su estado anímico relacionados con tristeza, cansancio, dificultad para dormir, y otros síntomas somáticos como dolores estomacales y de cabeza. Además, el estudio señala que los jóvenes de entre 10 y 24 años son el grupo poblacional más afectado en cuanto a sentimientos de nerviosismo y preocupación.

Este estudio también destaca el impacto de las medidas preventivas decretadas durante la contingencia en la estabilidad laboral y económica de las familias colombianas, así como en sus actividades cotidianas. La población se vio obligada a mantener el encierro para prevenir la propagación del virus del covid-19, lo que ha tenido un efecto significativo en la salud mental y el bienestar de las personas. En general, este estudio brinda información importante para comprender la situación actual de la salud mental en Colombia y argumentar la necesidad de medidas preventivas y de atención adecuada para las personas afectadas.

Por otra parte, en el contexto nacional, Solano y Vásquez (2014) presentan un artículo derivado del estudio sobre salud mental llamado *Familia, en la salud y en la enfermedad... mental*,

cuyo objetivo es abordar las representaciones sociales de la salud y la enfermedad mental entre las familias de personas con este tipo de padecimientos.

El estudio, de tipo cualitativo, incluyó 17 entrevistas individuales y 13 entrevistas grupales y familiares, realizadas en tres hospitales de Bogotá, donde los autores examinaron e interpretaron los comportamientos de los familiares de pacientes con enfermedad mental. Como resultado, llegaron a la conclusión de que las representaciones de la "familia" son esenciales para combatir la enfermedad mental, sirviendo como marco estructural para los significados de las relaciones familiares en este contexto.

Sin embargo, la representación social de la “familia unida” se cuestiona cuando el grupo familiar se encarga del cuidado de un pariente con una enfermedad mental; dado que la enfermedad se ve como algo que conduce a la deshumanización, la discriminación y el estigma. Esto ocurre incluso dentro del círculo familiar, donde también hay un impacto en los estilos de comunicación y relación de la familia, generando un clima de miedo al señalamiento y la estigmatización.

Este estudio contribuye a la comprensión de las familias que enfrentan el estigma asociado a la depresión, un tema difícil de abordar, por lo que muchas prefieren mantenerlo en privado. Para ellas, la depresión no es algo que puedan considerar como "normal", como lo expresan Solano y Vásquez (2014)

Algo que constituye para la familia un señalamiento que tratará de ocultar: para el familiar, cualquier otra enfermedad se puede revelar, por ejemplo, un cáncer, pues no representa una alarma como la que genera el estigma de la enfermedad mental.” (p. 198)

Este comportamiento revela un desafío significativo en la promoción de la salud mental y el bienestar familiar en este contexto, donde la falta de reconocimiento y discusión abierta sobre la depresión dentro de las familias no solo perpetúa el estigma asociado a la enfermedad, sino que también puede obstaculizar el acceso a la ayuda y el apoyo necesarios.

1.2.3. Contexto local

Durán, enmarcado en Medellín, en su estudio presentado en 2014, titulado *La salud mental entre las fragilidades y las rupturas de vínculos afectivos*, profundiza en las experiencias de

quienes han experimentado la pérdida de vínculos afectivos y cómo esto afecta a su salud mental. El estudio se llevó a cabo en el Oriente antioqueño, donde se examinaron los efectos de las fragilidades y rupturas de vínculos en la población que recibió ayuda psicológica en dos instituciones de salud de la región.

El estudio utilizó un método fenomenológico-hermenéutico, y los resultados revelaron la existencia de nuevos tipos de conexiones caracterizadas por ser frágiles, intermitentes e impredecibles; las cuales pueden tener un efecto negativo y angustiante en las relaciones interpersonales de los consultores.

Además, se destaca la importancia de la vulnerabilidad de los lazos y la condición humana como factores significativos en la salud mental de las personas, encontrando que las familias y las redes sociales fuertes, capaces de prestar apoyo, tienen un efecto positivo en la salud mental de todos los miembros; mientras que las redes débiles pueden ser un factor que incide en la depresión. En resumen, este estudio ofrece una visión valiosa sobre los efectos de las fragilidades y rupturas de vínculos afectivos en la salud mental de las personas y lo clave que es contar con redes sociales fuertes para prevenir problemas de salud mental.

También, Bedoya (2019), expone su trabajo titulado *Estado del arte sobre la definición de familia en trabajos de grado de la ciudad de Medellín*, cuyo objetivo fue identificar las definiciones de familia y las tendencias en las formas de definirla en trabajos de grado de universidades de la ciudad entre los años 2010 y 2015. La investigación se llevó a cabo mediante la modalidad de investigación documental, utilizando el estado del arte.

Los resultados de la investigación señalan que existe una gran dificultad en definir la categoría de familia en la bibliografía revisada, en general, debido a su complejidad y constante reconstrucción a partir de las concepciones socioculturales de un contexto particular. Bedoya destaca la tendencia a idealizar y comprender teóricamente a la familia de formas poco ajustadas a las realidades de sus relaciones, configuración e interacciones.

El autor aporta diferentes enfoques para entender la familia, como un sistema interdependiente, un espacio-ambiente que pone énfasis en las relaciones y dinámicas familiares, o como una institución fundamental para la sociedad con énfasis en las funciones y roles. En conclusión, este estudio destaca la importancia de comprender la diversidad de formas en que la familia se configura y se relaciona en los contextos socioculturales específicos.

En concordancia, con respecto a las familias, el artículo de 2015 titulado *Realidades familiares que cambian: Invitación a nuevas comprensiones*, de las autoras Agudelo y Estrada, se enfoca en la familia como un sistema social dinámico que experimenta transformaciones constantes relacionadas con los cambios sociales del contexto en el que existe. El estudio afirma que, aunque la familia cambia, sigue siendo un pilar fundamental de la cultura y un entorno significativo para el desarrollo de sus miembros.

Para enriquecer la comprensión de la familia, el artículo recopila elementos teóricos de diferentes autores. Además, se presentan enfoques para trabajar con las familias desde la terapia familiar, incluida la narrativa, la colaborativa y la centrada en soluciones, enriquecidos con aportes del construccionismo social. Se destaca la ética y la formación académica como condiciones para el ejercicio profesional en este campo.

La investigación realizada por estas autoras es valiosa, ya que amplía la comprensión de las particularidades de las familias y su capacidad de transformación a partir de interacciones inter e intrasistémicas. Se entiende que cada familia tiene su propia lógica y manera peculiar de ser y relacionarse, por lo que la preparación profesional debe orientarse hacia la comprensión y acompañamiento en la construcción de cambios como parte del accionar profesional.

Así pues, la revisión documental realizada permitió comprender la familia como un sistema relacional heterogéneo en constante transformación que interactúa con el medio, desarrollando formas de comunicación y vínculos afectivos diversos. También favoreció comprender que el trastorno depresivo tiene implicaciones más allá de lo sintomatológico, involucrando a la familia y la manera en que construyen sus interacciones e interrelaciones en diferentes contextos sociales y culturales.

2. Objetivos

2.1. Objetivo General

Comprender las transformaciones relacionales que se construyen en familias del Valle de Aburrá que conviven con un miembro joven diagnosticado con depresión.

2.2. Objetivos Específicos

- Indagar cómo se construyen los vínculos afectivos entre los miembros de la familia a partir del diagnóstico de depresión.
- Conocer las prácticas comunicativas entre los distintos integrantes de la familia y una persona diagnosticada con depresión.
- Identificar las redes de apoyo en el contexto familiar cuando un joven es diagnosticado con depresión.

3. Justificación

La presente investigación se llevó a cabo en el Valle de Aburrá, Antioquia, específicamente con familias ubicadas en los municipios de Bello y Sabaneta, con el objetivo de comprender las transformaciones relacionales que se construyen en las familias cuando conviven con un miembro joven diagnosticado con depresión. Esto, debido a que, como lo propone Pezo et al. (2004), “lo que se desconoce sobre la depresión, incluye no apenas la enfermedad en números sino, también, las vivencias de los portadores y sus familiares con la enfermedad y los aspectos psicosociales y culturales que involucran el problema” (p. 512).

El interés por esta investigación cualitativa surge a partir de la relación cercana que tuvieron las investigadoras con personas diagnosticadas con depresión, donde dicha interacción generó interrogantes respecto a la forma cómo estas personas se relacionan con su entorno, los cambios que experimentan, sus síntomas y su aceptación en la sociedad. También, se buscó comprender los significados que los diferentes miembros de la familia tienen frente a esta condición, cómo se ven afectados y cómo se transforman sus relaciones.

El marco temporal fue durante el periodo 2016-2022 y se tuvieron en cuenta aquellas familias con un integrante joven entre catorce y veintiocho años que haya sido diagnosticado con depresión, durante este tiempo.

Teniendo en cuenta que el foco de investigación es la familia, es de resaltar la importancia de aportar conocimiento científico en el área de la salud mental; en este caso, en la depresión como un padecimiento que, como refieren Vergel y Barrera (2021):

No solo afecta a las personas que lo padecen, sino también a quienes conforman su grupo cercano. Su diagnóstico y tratamiento resulta en ocasiones complejo, debido a que en muchos casos los síntomas pueden confundirse o asociarse con otras patologías. (p. 85)

En este sentido, la investigación se articula con las demandas actuales respecto a las problemáticas de salud mental como lo es la depresión, ya que, como lo expone la psiquiatra Olga Albornoz en una entrevista concedida a la revista Semana en 2022, Colombia se ubica en el octavo lugar a nivel mundial en cuanto a casos de depresión se refiere.

Por tanto, resulta importante que la problemática sea abordada no solo desde la psicología, sino también desde el trabajo social, como disciplina capaz de aportar en la disminución de los factores sociales asociados a la depresión. Desde una perspectiva académica, la investigación sobre la depresión y las familias resulta muy útil, pues su principal objetivo es comprender cómo afecta el trastorno a la persona y cómo esto se traduce en sus relaciones y entorno familiar. Sin embargo, en muchas ocasiones, estos aspectos no son considerados en el proceso de manejo del trastorno, lo que puede llevar a un enfoque limitado y a una falta de comprensión más profunda de la problemática. Por esta razón, resulta esencial abordar la depresión desde una perspectiva integral, que tome en cuenta tanto los aspectos clínicos como los sociales y familiares para una atención adecuada y completa del individuo que la padece.

En suma, la comprensión de la problemática de la depresión por parte de médicos, psiquiatras y psicólogos es esencial para lograr un mejor diagnóstico y mejorar las acciones de intervención en el tratamiento de esta condición. Asimismo, trabajadores sociales, y otros profesionales enfocados en aspectos sociales de la salud mental, pueden contribuir a la transformación de la problemática para el mejoramiento de la calidad de vida de quienes son diagnosticados y de sus familias. La investigación desde un enfoque relacional puede proporcionar conocimientos que no solo fortalecerán la fundamentación teórica y metodológica de la profesión, sino que también permitirán una reconfiguración de lo que implica entender hoy a las familias.

4. Referente teórico y conceptual

4.1. Referente teórico

Para esta investigación se ha seleccionado el construccionismo social como base teórica; esta permite el análisis de la información acerca de cómo se construyen las transformaciones relacionales en las familias que conviven con un joven diagnosticado con depresión.

4.1.1. *Construccionismo Social*

El construccionismo social es el enfoque teórico de esta investigación, puesto que permite reconocer interacciones entre individuos, enfatizando la importancia de las relaciones, la cultura, el lenguaje y los significados que surgen en un contexto particular; donde se da un proceso de autorreflexión organizado en torno a la construcción mutua de problemas y soluciones. Agudelo y Estrada (2012) expresan lo siguiente respecto a este enfoque:

Vivimos inmersos en actividades o acciones sociales, en las que el lenguaje es parte de ellas, de tal forma que impregna la totalidad de la actividad social. Es el lenguaje el que posibilita la co-construcción de acciones conjuntas entre quienes comparten contextos específicos, y estas acciones tienen significados para quienes intervienen en ellas y las comprenden (p. 365)

De esta forma, el construccionismo social está interesado en comprender cómo las personas determinan las formas en las cuales prefieren vivir, de interactuar consigo mismas y con los demás, reconociendo que los sujetos están en un constante proceso de transformación y crecimiento que les permite construir nuevos significados y formas de entender el mundo.

4.2. Referente conceptual

A continuación, se presenta el referente conceptual que orientará el análisis de esta investigación:

4.2.1. *Familia*

La noción de familia en la sociedad ha sido transversalizada por los cambios y avances históricos; permeada por los contextos y condicionada por las características socioculturales de las diversas comunidades en el mundo y en la historia. Así pues, “las perspectivas contemporáneas caracterizan a la familia por la diversidad de sus formas, relatos y creencias” (Builes & Bedoya, 2008, p. 349); de este modo, no existe un concepto único de familia, dado que esta se encuentra en constante transformación.

Las familias pueden definirse por sus significados, y a su vez están sujetas a un espacio-tiempo o al contexto sociocultural al que pertenezcan, pero no se desarrolla linealmente, sino que es diversa, heterogénea y compleja. Según Valdivia (2008), resulta difícil reunir las distintas formas de ser familia en una definición, ya que definiciones como las de la RAE no reflejan su complejidad, pues "La complejidad de la familia en las sociedades occidentales es tal, que se hace difícil llegar a una definición que recoja la variedad de modelos" (P. 16).

Por su parte, Builes y Bedoya (2008) plantean un concepto de familia que parte de las relaciones que se entrelazan entre los individuos; que bien pueden ser a partir de lazos consanguíneos, pero que también puede surgir de las diversas interacciones en su entorno:

Las perspectivas contemporáneas caracterizan a la familia por la diversidad de sus formas, relatos y creencias. Por esto, hoy no pareciera posible hablar de la familia, sino de las familias, conformadas por personas que pueden o no convivir en el mismo lugar, conectadas fundamentalmente por lazos afectivos de cuidado y protección, mediados por el lenguaje, además de lazos consanguíneos o legales. (p.345)

Desde esta óptica, los autores reconocen las particularidades y la diversidad de las familias contemporáneas; donde las formas de relacionamiento se construyen y surgen de su historia y de los significados propios de cada integrante del mundo que los rodea.

Otra noción que se acerca a esa idea, es abordada por Zapata (2012), citando a Dabas (2001), en la que comprende a la familia como “entramados de relaciones entre sus integrantes y el entorno sociocultural” (p. 65) que, a partir de su análisis se posibilita ampliar las maneras de comprender sus dinámicas; es decir, que, a partir del análisis de las relaciones que se construyen

entre la familia y el entorno donde está inmersa, se pueden observar las dinámicas que desarrolla y cómo se construyen dichas relaciones.

Así mismo, Andolfi (1991) señala a la familia como un:

Sistema abierto en interacción con otros sistemas (escuela, trabajo, barrio, etc.). En otras palabras, esto significa que las relaciones interfamiliares se observan en relación dialéctica con el conjunto de las relaciones sociales: las condicionadas y están a su vez condicionadas por las normas y los valores de la sociedad circundante, a través de un equilibrio dinámico. (p. 22)

Andolfi se refiere a la familia como un sistema de partes que interactúan y se relacionan de maneras distintas, con sus particularidades; siendo un sistema que además se transforma y cambia debido a factores internos y externos que permean de manera sustancial a las personas.

Por otro lado, Gracia y Musitu (2000) sugieren sobre la familia que:

La cualidad esencial de la vida familiar es un acuerdo o compromiso emocional: se estimula el cariño, el cuidado y la implicación mutua; hay una continua donación recíproca sin preocuparse demasiado por el valor de lo que se intercambia en las transacciones; no se espera una compensación equivalente y la armonía en las relaciones se valora más que los bienes y servicios intercambiados; los lazos familiares implican un sentido de responsabilidad interpersonal y obligación hacia los otros que es más fuerte y más fundamental que las obligaciones prescritas por los sistemas legales. (p. 13)

Los autores exponen que las familias se fortalecen en la ayuda mutua, de lazos afectivos e interacciones que se dan por medio de acuerdos que van más allá de las necesidades materiales, hacia encuentros emocionales consensuados; los cuales implican relaciones altruistas y cercanas entre los miembros que no necesariamente tiene una conexión legal.

Para el objetivo de esta investigación, la familia es analizada desde el construccionismo social, dado que, como expone Iturrieta (2001):

La elaboración de los conceptos relativos a las familias, deben reflejar los significados asociados a la vida familiar y a los vínculos sociales. De modo que un concepto de familia deberá estar constituido por los significados que las personas les otorguen a las denominaciones de padre, madre, hermana, hermano, hijo, hija, etcétera y por los componentes que van generando la vida al interior de las familias. Desde esta perspectiva teórica se asume, congruentemente con los postulados de la fenomenología, que una familia es lo que las personas entienden por ello, a partir de lo que les han transmitido y de lo que han vivido. (p.64)

Desde esta perspectiva, la comprensión de la construcción social de la realidad en el ámbito familiar implica considerar la diversidad de experiencias, vivencias, interpretaciones y representaciones que se dan en las distintas familias. Por lo tanto, la concepción de familia no puede ser única y universal, sino que debe abordarse desde una perspectiva relacional, contextual y situacional, que permita comprender las múltiples formas de construir y vivir las relaciones familiares en distintos contextos culturales y sociales. En este sentido, la perspectiva construccionista permite una comprensión más amplia y compleja de la realidad familiar, que va más allá de las categorías preestablecidas y permite una exploración más rica y profunda de las experiencias y vivencias de las personas en relación con sus familias.

La categoría de Familia abarca una variedad de enfoques y pensamientos que han contribuido a concebir a la familia como un grupo de individuos que interactúan y se relacionan entre sí, superando las limitaciones y estructuras que pueden invisibilizar la pluralidad de las personas y sus diversidades individuales y colectivas. Es importante poner en primer plano los vínculos interpersonales que se dan en la familia, para comprender y valorar las múltiples formas en que ésta se configura y se desarrolla.

4.2.2. Relaciones familiares

El abordaje de las relaciones familiares permite la comprensión de las interconexiones que se dan entre los integrantes de cada familia, puesto que, tal como lo afirman Amarís, Paternina y Vargas (2004):

Las relaciones familiares están constituidas por las interacciones entre los miembros que integran el sistema; a partir de estas interacciones se establecen lazos que les permiten a los miembros de la familia permanecer unidos y luchar por alcanzar las metas propuestas. Dichas interacciones se manifiestan por medio de la comunicación, la cual permite observar los conflictos, las reglas y normas que regulan la homeostasis del sistema familiar, ya que el comportamiento de cualquier elemento del sistema se altera en su totalidad. (p. 94-95)

Con esto, las autoras plantean, desde un enfoque sistémico, la necesidad de interacciones para que la familia establezca conexiones que favorezcan el desarrollo de las relaciones dentro del núcleo familiar y, asimismo, como un mecanismo de socialización que ayuda a mantener el equilibrio en el proceso relacional de las familias.

En el proceso relacional, las interacciones son tan diversas como las familias y los sujetos mismos; pues, como refiere Zapata (2012), las interacciones y los intercambios entre los miembros de la familia en el contexto relacional se caracterizan por la diversidad de género y generaciones, y por las relaciones fluidas o conflictivas, y que deben considerarse individuales y colectivamente. Puesto que “en estas relaciones se enriquece el repertorio de creencias, prácticas y recursos familiares y al mismo tiempo se producen tensiones y resistencias como producto del reconocimiento de nuevas diversidades a las que se abocan los integrantes del grupo familiar” (p. 66).

Por tanto, es menester reconocer que las interacciones, los intercambios y las relaciones se desarrollan y se transforman constantemente, por lo que no son estáticas ni lineales; y, por el contrario, estas varían según las circunstancias y situaciones particulares; así mismo, los sujetos se transforman en un devenir que confluye con las transformaciones relacionales, pues como lo expresa Najmanovich (2007):

El sujeto no es ya una entelequia racional, sino una dimensión de la actividad de una persona de carne y hueso viva y activa, en permanente transformación a través de los intercambios con su ambiente con el que está embebida y con el que co-evoluciona de forma no lineal. (p. 73)

Esto implica que cualquier cambio en algún miembro de la familia, por ejemplo, el diagnóstico de depresión en un miembro joven, como en el caso de esta investigación, afecta la forma en que se relacionan entre sí. De esta manera, las relaciones familiares se construyen, evolucionan y transforman constantemente.

Así pues, se resalta la importancia de las relaciones familiares, ya que estas proporcionan un espacio para la expresión de sentimientos, emociones y frustraciones. Elemento clave en la gestión de conflictos y la toma de decisiones en el seno familiar.

De este modo, esta categoría permite destacar las interacciones y los significados que cada miembro de la familia tiene en su individualidad; asimismo, que existen diversas formas de relacionarse, que varían en cada familia y sujeto, y que confluyen en el grupo familiar, lo que lleva a una co-evolución y transformación permanente de las relaciones familiares.

4.2.3. Transformaciones relacionales

El construccionismo social, desde autores como Peter Berger y Thomas Luckman, establece que la realidad es socialmente construida a partir del lenguaje y de las relaciones sociales, por lo que la sociedad es producto de las relaciones humanas y de los significados que son construidos en diversos entornos y transmitidos a otros sujetos. Como lo expresa Iturrieta (2001) “según estos autores, cuando nacemos el orden social ya está establecido, es decir, la sociedad se encuentra estructurada con base en un deber ser” (p. 59), lo cual sugiere que “cada sujeto llega a un mundo que ha sido previamente construido” (Zapata, 2012, p. 76); entonces se enfrenta a una sociedad con prácticas, significados y valores que se construyen que son transmitidos permanentemente.

Con esto, entendemos a la familia como un entramado de relaciones sociales, afectivas, emocionales y comunicativas, que, a partir de sus interacciones, son concebidas como relaciones familiares, y que son también producto de las construcciones sociales que establecen el deber ser. Sin embargo, también se tiende a idealizar a la familia y sus relaciones, así como las tareas que le son asignadas en gran parte por la cultura (Zapata, 2012), y que cumplen funciones como las de cuidado, enseñanza, acompañamiento, apoyo emocional, etc., lo cual permite reconocer en la familia un sistema relacional.

Es así que, bajo ese precepto idealizado e idealizador, se generan tensiones y conflictos que conlleva a transformaciones en las maneras de relacionarse. Lo que puede sugerir cambios en las

relaciones que surgen de las interacciones al interior de la familia, pero que también son resultado de condiciones externas a ella.

Entonces, la cotidianidad de la familia, como grupo social, se desarrolla en diversos escenarios, cada uno de los cuales genera diferentes tensiones y conflictos que pueden desencadenar cambios o transformaciones en la familia; puesto que “las dificultades y conflictos integran la cotidianidad del vivir, pues son parte constitutivas de las relaciones, y su aceptación, disolución o transformación enriquecen la experiencia vital de las personas pues constituyen parte de su aprendizaje” (Zapata, 2012, p. 83).

En ese sentido, es importante comprender que las transformaciones devienen de las experiencias cotidianas que se generan tanto en el seno familiar como en la interacción con el entorno, siendo que, “la familia es un todo orgánico, un sistema relacional que supera y articula entre sí los diversos componentes individuales” (Andolfi, 1991, p. 17). Es decir, un sistema en el que convergen las particularidades individuales de cada integrante de la familia. Así, los cambios experimentados por uno de sus miembros, eventualmente, generan cambios en el grupo familiar, “los cambios de una unidad van seguidos o precedidos por cambios de las otras unidades” (Andolfi, 1991, p. 17).

Así, enfrentar el diagnóstico de una enfermedad mental como la depresión puede trastocar las relaciones que se han construido en la familia y transformarlas de diversas maneras, de tal modo que los lazos afectivos, emocionales o la comunicación pueden fortalecerse o debilitarse; pues, aunque las relaciones familiares se transforman, es importante mencionar que no es un proceso lineal y que difiere entre una familia y otra. El proceso es distinto de acuerdo a la manera en cómo se aborda cada caso, como lo menciona Zapata (2012) “a través de todos nuestros actos cotidianos contribuimos a construir el mundo en el que existimos y al que validamos; sin embargo, solo cuando se asume como una tarea consciente es posible darse cuenta de esa participación” (p. 79).

Lo anterior permite comprender que las transformaciones relacionales pueden surgir como producto de los cambios que experimente en la cotidianidad uno o varios de los individuos que conforman una familia. Aunque los conflictos son inherentes a dichas transformaciones, cada proceso es distinto y las transformaciones surgirán de acuerdo con cada experiencia en particular.

Por su parte, Agudelo y Estrada (2015) exponen que la sobrevivencia de la familia, tanto a nivel cultural como social, se debe a que establece una relación constante con otros sistemas. Estos sistemas proveen recursos asociados a “la educación, la salud, la recreación, la participación, el

sistema productivo y el comercio que ofrecen servicios y bienes para la satisfacción de necesidades básicas y otras como la felicidad, la espiritualidad, el placer y el conocimiento” (p. 344).

Asimismo, Gil (2013) exhorta a observar a la familia desde una óptica relacional que permita comprender y explicar por qué a pesar del paso del tiempo y los desafíos que ha enfrentado, se mantiene como una forma de relación que ha satisfecho una de las necesidades fundamentales de las personas, como es la de establecer relaciones. De tal manera, expone que es importante observar cómo las formas de relacionamiento en la familia se adaptan a los cambios en el contexto y permiten la construcción permanente del sistema relacional con el fin de preservarse en unidad; puesto que “cada grupo familiar adquiere un carácter de unicidad que responde a las circunstancias específicas que debe afrontar, que pueden ser iguales, pero con distinta manera de asumirse por parte de cada familia” (p. 146).

De esta manera, la categoría de transformaciones relacionales permite observar qué cambios surgen en la construcción de los vínculos afectivos, las prácticas comunicativas y las redes de apoyo en algunas familias que tienen un miembro joven diagnosticado con depresión. A continuación, se abordarán teóricamente cada una de estas subcategorías:

4.2.3.1. Vínculos afectivos

Respecto a los vínculos afectivos como componente fundamental en la construcción del sistema relacional, Pineda (2013) menciona que la afectividad hace parte del desarrollo humano, y que está relacionada con la manera en cómo las personas se vinculan con los demás y consigo mismas: “posibilitando la construcción del entre nos” (p. 93). Del mismo modo, Pineda plantea que la vinculación afectiva de un sujeto con sus “padres, madres y cuidadores tiene incidencia en la construcción de ideas sobre sí mismo y sobre el lugar y valor que se le ha asignado al sujeto” (p. 94).

Por lo anterior, los vínculos afectivos se configuran como un elemento importante para el análisis de las transformaciones relacionales. Además de influir en la manera en cómo se dan las interacciones entre los distintos miembros de la familia, también dan cuenta de la relevancia que tienen las emociones y los sentimientos para la construcción del sistema relacional.

Como lo menciona Durán (2014), “el vínculo es entendido como un tejido emocional afectivo singularizante que se moviliza entre los sujetos, y que más parece un flujo, una simpatía,

un entramado (sinérgico) de fuerzas que una fijeza o una línea de filiación o identidad” (p. 147). Del mismo modo, argumentan que la ruptura de los vínculos más significativos para una persona podría dejar huellas y profundo dolor psíquico; lo que a su vez puede tener repercusiones en su salud mental y provocar “angustia, aislamiento y sentimientos de desesperanza y abandono” (p. 145).

La confianza también es un elemento fundamental para establecer y fortalecer las relaciones familiares, ya que permite comunicar y expresar sentimientos y emociones. Esto promueve el reconocimiento de las individualidades y genera en los miembros de las familias la percepción de ser captado, de ser escuchado en la conversación por medio del lenguaje, pues “una familia donde cada miembro se siente captado, reconocido como alter, es más propensa al tránsito de climas emocionales de bienestar, donde las diferencias son vividas desde un lugar menos amenazante” (Builes & Bedoya, 2008, p. 346). Tener esta sensación de ser escuchado posibilita la construcción colectiva de escenarios de comunicación en la familia y de prácticas comunicativas que permiten la transmisión de información entre sus miembros.

4.2.3.2. Prácticas comunicativas

La comunicación es inherente al ser humano, pues a la luz de diversos autores estudiosos de la comunicación humana, es una de las necesidades básicas más importantes para la vida en sociedad. En ese sentido, es importante reconocer que la comunicación implica mucho más que la oralidad, se comunica también a partir de los gestos y las expresiones corporales, pero también el tono de voz y, sobre todo, el contexto, influye en cómo el receptor comprende el mensaje que se quiere dar.

Como ya se mencionó, la corporalidad influye también en la manera en cómo el mensaje es comunicado y captado por las personas que hacen parte de la conversación en determinados casos; pues como lo dice Satir “Es importante que entiendas que cada vez que hablas, lo hace todo tu ser; cuando pronuncias una palabra, tu rostro, voz, cuerpo y músculos hablan al mismo tiempo” (2002, p. 95).

Para Satir (2002), la comunicación implica un estímulo sensorial que involucra todos los sentidos y que se permea de los significados transmitidos, aprehendidos y contruidos a lo largo de

la historia de cada persona. Estos factores influyen en la manera en cómo se interactúa a través de la comunicación y cómo son captados los mensajes por los interlocutores, pues:

Es así como funciona la comunicación; te encuentras frente a mí; tus sentidos asimilan mi aspecto, mi sonido, mi olor y, si llegas a tocarme, la sensación que te provooco. Tu cerebro informa entonces lo que esto significa para ti. (Satir, 2002, p. 66)

Esto implica que todo nuestro cuerpo es capaz de transmitir información, y que a partir de esto nuestro cerebro dota de significado a aquello que se nos transmite.

Es por lo anterior que se comprende como prácticas comunicativas a aquellas formas en cómo se comunican las familias y aquellos escenarios en los que convergen los sentires y experiencias de cada miembro. Este proceso surge de la comunicación y las maneras de expresar y tramitar sus emociones, tomar decisiones y negociar sus responsabilidades, tareas y conflictos; a la vez que construyen y transforman sus relaciones.

4.2.3.3. Redes de apoyo

En lo que respecta a lo relacional, la subcategoría de redes de apoyo también adquiere gran importancia, ya que es un fenómeno social construido y co-creado por los individuos que las conforman. Es decir, las redes de apoyo no existen por sí solas, sino que son el resultado de la interacción social entre quienes las conforman. Sobre esto, Sluzki (1996) ha señalado su relevancia en la construcción de los vínculos:

En un nivel más microscópico, una red social personal puede ser definida como la suma de todas las relaciones que un individuo percibe como significativas o que define como diferenciadas de la masa anónima de la sociedad. Esta red corresponde al nicho interpersonal de la persona, y contribuye sustancialmente a su propio reconocimiento como individuo y a su imagen de sí. Constituye una de las claves centrales de la experiencia individual de identidad, bienestar, competencia, protagonismo o autoría, incluyendo los hábitos de cuidados de la salud y la capacidad de adaptación en una crisis. (p. 42)

En tal sentido, si bien pueden hacer parte de las redes de apoyo los amigos, compañeros de trabajo y la escuela, maestros y vecinos, entre otros; también la familia representa una red de apoyo, pues, a través de sus propios recursos (emocionales, afectivos, económicos, etc.), se destaca su capacidad para apoyar colectivamente a uno de sus miembros ante situaciones adversas.

Dabas (2001) plantea que las redes sociales pueden identificarse mediante un mapeo de las relaciones entre las personas. Además, menciona algunos campos básicos para ubicar estas redes, los cuales son:

Familia: precisando en este punto no solo cómo está compuesta, sino las relaciones que resultan más significativas. Desde este punto de vista, es importante precisar tanto los integrantes de la familia nuclear como la extensa, sin prescindir de aquellas que estén geográficamente distantes.

Amistades: estas resultan altamente significativas en el caso de migraciones, que determinan una pérdida o disminución de las relaciones familiares de sostén. En este caso, es importante indagar por las relaciones de vecindad, que pueden constituirse en apoyos importantes para la persona.

Relaciones laborales o escolares: muchas veces estas relaciones son las únicas que una persona posee, fuera de su ámbito familiar. La cotidianidad de estos vínculos hace que sean importantes para dar información, acompañamiento y apoyo.

Relaciones comunitarias, de servicio o de credo: pueden conformar un mundo significativo de pertenencia, posible de ser activado en caso de necesidad.

En este sentido, una vez identificadas las redes sociales, es fundamental considerar cómo se conectan y relacionan entre sí. Al comprender estas interacciones dentro de la red, podemos obtener una visión más completa del entorno de la persona y de las oportunidades y recursos que pueden contribuir a mejorar su bienestar. Además, el análisis de las dinámicas de las redes sociales y sus interacciones proporciona una visión integral del entorno social de una persona, revelando conexiones, recursos y posibles obstáculos presentes en su cotidianidad. Esta profunda comprensión permite diseñar intervenciones y acciones enfocadas en fortalecer el sistema de apoyo social y mejorar el bienestar general de la persona en diversos aspectos de su vida.

En concordancia, un artículo sobre salud mental publicado en México en 2012 sugiere que el funcionamiento familiar es mejor cuando tienen una mayor percepción de las redes de apoyo familiar, “lo cual reafirma la importancia de los recursos familiares para resolver los conflictos,

reducir las situaciones producidas por el estrés evolutivo y/o imprevisto, así como para prevenir el cambio que puede producir una crisis en el sistema familiar.” (Medellín, et al., 2012, p. 152).

Para que las redes de apoyo se constituyan como tal, es necesario que cumpla con ciertas características; entre ellas, debe ser estable en el tiempo, fortalecer los vínculos y proporcionar en los miembros de la familia sentido de pertenencia y expectativas. Pero, además, la confianza es un ingrediente indispensable para las relaciones sociales, puesto que esto les permite a los individuos la consolidación de vínculos más fuertes “a la vez que le otorgan la posibilidad de experimentar mayor tranquilidad y libertad para contar y compartir problemas y necesidades con la red en aquellas situaciones o momentos en que requiera el apoyo y el soporte de ésta” (Contreras & Hernández, 2019, p. 56). Con lo cual se puede inferir que la confianza en las redes de apoyo es un factor determinante, no solo para el desarrollo de las relaciones, sino para la interconexión y la comunicación entre los miembros del grupo familiar.

En síntesis, la exploración de esta categoría y sus subcategorías permite acercarse a las transformaciones en las relaciones que se desarrollan en las familias, incluyendo los vínculos afectivos, los modos de comunicación entre sus miembros y con su entorno. Asimismo, pretende comprender la formación y organización de las redes de apoyo en las familias que participaron en esta investigación.

4.2.4. Juventud

Pese a que no existe una clasificación etaria universal para definir la juventud, la Ley Estatutaria colombiana 1622 de 2013, modificada por la Ley Estatutaria 1885 de 2018 en su Artículo 5, define a la población joven como “toda persona entre 14 y 28 años cumplidos en proceso de consolidación de su autonomía intelectual, física, moral, económica, social y cultural que hace parte de una comunidad política y en ese sentido ejerce su ciudadanía” (Congreso de Colombia, 2018, p. 6).

Del mismo modo, la mencionada Ley Estatutaria define las juventudes como:

Segmento poblacional construido socioculturalmente y que alude a unas prácticas, relaciones, estéticas y características que se construyen y son atribuidas socialmente. Esta construcción se desarrolla de manera individual y colectiva por esta población, en relación

con la sociedad. Es además un momento vital donde se están consolidando las capacidades físicas, intelectuales y morales. (Congreso de Colombia, 2018, p. 6)

En este estadio del curso de vida, las personas desarrollan parte importante de su personalidad y sus relaciones sociales; pues, tal como lo explica Lozano (2003), para que una persona pueda alcanzar el carácter de joven implica, entre otras cosas, un nivel de conciencia sobre sí mismo y sobre su relación con el mundo. Esto sugiere también que él o la joven posee la autonomía para tomar decisiones tales como “su asistencia a clases, su inclusión en procesos productivos, su deseo sexual y hasta de reproducirse, su preferencia política, su participación en los movimientos sociales será una decisión. Participación limitada, preconfigurada, mediatizada, pero invariablemente consciente” (p. 14).

Lozano (2003) ofrece una mirada de la juventud como una etapa más consciente que influye en la configuración de la madurez social, llevando a asumir nuevos lugares y responsabilidades; lo que implica enfrentar situaciones que pueden provocar estrés y conflictos, con lo cual es vital entender el sentido que los jóvenes dan a su realidad y a sus expresiones.

Es importante mencionar que la juventud no puede ser categorizada desde una postura simplista, pues no se puede referir a un solo tipo de juventud ya que esta es definida por el contexto sociocultural e histórico; y, aunque “tiene una base material vinculada con la edad” (Margulis, 2001, p. 45). Es un concepto que, de acuerdo con Lozano (2003), se ha construido históricamente y seguirá evolucionando, con lo cual “se puede decir que la juventud es un concepto cambiante que se reconstruye permanentemente” (p. 17); ya que se resiste a ser reducido a una categoría estadística y a ser conceptualizada partiendo únicamente de la edad, pues no se puede hablar de “juventud” sino de “juventudes”, toda vez que su “caracterización depende de diferentes variables, siendo las más notorias la diferenciación social, el género y la generación” (Margulis, 2001, p.42).

La categoría juventud es definida por el contexto sociocultural e histórico, y su caracterización depende de variables como la diferenciación social, el género y la generación. Por tanto, es un concepto en constante evolución y construcción que se resiste a reducirse a una categoría estadística o conceptualizado solo a partir de la edad. Es fundamental el sentido que los jóvenes dan a su realidad y a sus expresiones, para comprender de manera más completa la complejidad de esta etapa vital.

4.2.5. Depresión

Al abordar la depresión es pertinente darle una mirada desde el ángulo de la salud mental, entendida como:

Un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (Organización Mundial de la Salud, 2022b, párr. 1).

Lo que describe la OMS implica que la salud mental afecta o se traslada a diferentes aspectos de la vida de las personas en una relación recíproca. Es importante para afrontar las diversas situaciones cotidianas, ya que las afectaciones de la salud mental también están relacionadas con asuntos de discapacidades psicosociales y un alto grado de angustia, entre otros. Por lo cual, es necesario tener una buena salud mental para el desarrollo personal y como parte de una sociedad, en todos los aspectos que la conforman.

De acuerdo con esto, nos centramos en la categoría depresión, la cual es considerada como una de las enfermedades o trastornos de mayor incidencia en la salud mental, ya que atraviesa de manera transversal los amplios aspectos de la vida. Se ha analizado desde diversos enfoques, desde los que se tienen interpretaciones diferentes sobre sus causas, sintomatología, niveles y dimensiones.

Desde el modelo cognitivo conductual, Carrasco (2017), citando a Brewin (1996), plantea respecto a la depresión que:

Es atribuida a grupos complejos de pensamientos negativos acerca de sí mismo o el mundo externo que son activados en una variedad de situaciones. En el caso de las depresiones, se plantea que estas representaciones consisten en la suma de numerosas experiencias

adversas, producidas por computaciones inconscientes complejas diseñadas para abstraer significados comunes de experiencias repetidas. (p. 9)

Tanto en este enfoque como en el Modelo de orientación psicoanalítico, fundamentado en los postulados de Freud, cobra gran importancia las experiencias relacionales en edades tempranas de quienes padecen la depresión. Se habla de experiencias disfuncionales con sus familiares y pares, de experiencias traumáticas en la infancia y carencias tempranas, respectivamente, y de cómo estas pueden estar relacionadas con distintos tipos de depresión.

Por su parte, Hollon, Thase, y Markowitz, citado por Carrasco (2017), expone, desde el Modelo interpersonal, acerca de la depresión que “el trastorno en individuos vulnerables y, a su vez, el ánimo depresivo lleva a retraimiento social, fatiga, pobre concentración y en consecuencia a otros eventos negativos” (p.4).

En este sentido el autor refiere una relación vulnerabilidad - depresión y ubica el origen de esta en eventos actuales, un poco más recientes, en contraposición con el modelo anterior. Otro aspecto que desde este modelo se considera importante, en relación con la familia, tiene que ver con lo emocional y las interacciones:

Las familias con un miembro deprimido tienden a caracterizarse por problemas con el apego, dificultades de comunicación, cohesión, apoyo social, criticismo crónico y disciplina severa. Más aún, bajos niveles de calidez de los padres, altos niveles de hostilidad materna, y conflictos incrementales entre padres y adolescentes predicen significativamente incrementos en síntomas internalizados. (Carrasco, 2017, p. 4)

En este sentido, se reconoce desde allí que los asuntos que influyen en el surgimiento de la depresión tienen que ver, además de los asuntos individuales, con las relaciones interpersonales en las que está inmersa la persona a nivel familiar.

La depresión puede entenderse como el resultado de muchas interacciones que poseen un alto grado de complejidad y que tiene que ver con factores biológicos, sociales, y psicológicos que influyen de manera importante como detonante, disminución o prevalencia de la depresión en la población. Se considera que esta debe ser un asunto que involucre no solo a quienes la padecen sino a la sociedad en general.

A la luz de esto, Retamal (1998) propone que:

La depresión puede ser definida como uno de los tipos de alteración del ánimo, consiste en su disminución, con un grado variable de pérdida de interés o dificultad para experimentar placer en las actividades habituales y acompañado de diversos síntomas psíquicos (tristeza, alteraciones de la concentración, memoria, etc.) y físicos (disminución de la libido, anorexia, hiperfatiga, etc.). La prevalencia de la depresión es la más elevada en las enfermedades psiquiátricas. La depresión tiende a ser más frecuentes en las personas de mayor edad, en aquellos que padecen enfermedades somáticas crónicas o graves y en las mujeres, en una razón de 2-3 mujeres por cada hombre. (p. 9)

Desde la propuesta del autor, la depresión se manifiesta en alteraciones de tipo emocional, somáticas, del pensamiento, de los ritmos vitales y la conducta; también manifiesta que son múltiples las causas que pueden detonar el inicio de la depresión y que también es posible que haya una multicausalidad. Es decir, que sean varios los factores que causen la misma; entre estas causas se encuentran las biológicas que están relacionadas con asuntos de herencia y salud, pérdidas o duelos, fracaso asociado, entre otras cosas, con asuntos económicos, que finalmente conforman una triada entre el ámbito familiar, social y biológico.

Además, desde la perspectiva del construccionismo social, se plantea que las personas que sufren enfermedades de salud mental son personas estigmatizadas. Gergen (2007) expone que, para cambiar esta situación, el paso más importante es romper con el lenguaje del déficit; ya que dicha situación ha sido categorizada como “comportamiento disfuncional” y como un asunto aislado. Respecto a esto el autor sugiere que:

Con el desarrollo de las inteligibilidades relacionales, finalmente, podría llegar el fallecimiento mismo de la categoría “comportamiento disfuncional”. A medida que comenzamos a ver que las acciones humanas están implantadas dentro de unidades más amplias, son partes de totalidades, estas acciones dejarán de ser “eventos en sí mismos”. No hay comportamientos disfuncionales independientes de los arreglos de interdependencia social. Al mismo tiempo, debemos ser cuidadosos, evitando crear una nueva forma de discurso del déficit que se derive de la concepción de “relaciones problemáticas” o

“disfuncionales”. No necesitamos requerir de un diagnóstico de las relaciones, que simplemente desplace la culpa del individuo hacia el grupo. (p. 306)

En este sentido el autor propone nuevas formas de nombrar y entender esta situación, reconociendo las relaciones que esta tiene con la familia y la sociedad en general y haciendo énfasis en que no se trata de trasladar todos estos prejuicios de los sujetos a las familias. Además, plantea que en el caso de lo que hemos llamado depresión, “no es necesariamente problemático y, desde otro punto de vista, puede servir para mantener el bienestar de un grupo o familia” (Gergen, 2007, p. 306); lo que atribuye una forma de entender la depresión a partir de las posibilidades y no desde las debilidades.

Con base en los planteamientos anteriores, se reconoce la importancia de acercarnos y conocer lo que es la depresión en sus todas dimensiones, teniendo unos postulados y bases teóricas que permitan guiar nuestro análisis para comprender cómo puede incidir en las relaciones que se dan al interior de la familia. Además de reconocer que sus efectos no son unidireccionales y pueden transformar las percepciones, acciones y relaciones que se construyen en la interacción con los miembros de la familia.

5. Memoria metodológica

Para comprender las transformaciones relacionales que se construyen en las familias cuando conviven con un miembro joven diagnosticado con depresión, fue esencial abordar varios aspectos y definiciones que brindaran una comprensión clara de este fenómeno. Para iniciar esta investigación, se llevó a cabo una revisión documental con el fin de contextualizar y comprender las diferentes dimensiones del objeto de estudio. A través de este proceso, se formuló el planteamiento del problema que orientó la investigación y se realizó una revisión del estado del arte en el campo. Posteriormente, se desarrolló la pregunta central, se determinaron los objetivos a alcanzar con este proyecto y la justificación.

La presente investigación es de tipo cualitativa ya que permite la construcción de conocimiento sobre la realidad social a partir de las condiciones particulares y la perspectiva de quienes la originan y la viven, de acuerdo con Portilla, Rojas y Hernández (2014, citando a González, 2013):

Metodológicamente implica asumir un carácter dialógico en las creencias, mentalidades y sentimientos, que se consideran elementos de análisis en el proceso de producción y desarrollo del conocimiento con respecto a la realidad del hombre en la sociedad de la que forma parte. (p. 91)

Asimismo, se abordó la problemática desde el paradigma comprensivo interpretativo en vista que ayuda a comprender la realidad subjetiva de las familias cuando uno de sus miembros en la etapa de la juventud ha sido diagnosticado con depresión. Esto por medio de una descripción y comprensión de los sujetos en un contexto determinado, analizado el fenómeno desde lo familiar y lo individual. El enfoque teórico que se consideró más pertinente fue el construccionismo social, porque plantea que “son los actores que participan en la investigación los que construyen significados y realidades en el proceso de interacción” (Losantos et al, 2016, p. 33, citando a Cisneros). Por lo anterior, dada la naturaleza de la investigación, que se centró en las relaciones familiares, seleccionamos la modalidad de estudio de caso; en tal sentido Stake (1999) propone que estudiamos un caso cuando:

Se tiene un interés muy especial en sí mismo. Buscamos el detalle de la interacción con sus contextos. El estudio de casos es el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes. (p.11)

Por lo tanto, la unidad particular que se pretende comprender es la familia y las transformaciones relacionales que se construyen cuando uno de sus integrantes es diagnosticado con depresión.

Posteriormente, para lograr los objetivos de la investigación, se realizó el diseño metodológico, que incluyó: la planificación de los distintos momentos del estudio, la selección de la técnica, el diseño de los instrumentos, la identificación de la población de interés, la definición del alcance de la investigación y la consideración de aspectos éticos relevantes. Con esta base sólida, se procedió a establecer contacto con las familias participantes, acordando los detalles para llevar a cabo las entrevistas.

Durante la fase de trabajo de campo, se implementó la técnica de entrevista semiestructurada a cuatro familias ubicadas en los municipios de Sabaneta y Bello. Los criterios de selección requerían que estas familias tuvieran al menos un miembro joven, con edades comprendidas entre catorce y veintiocho años, que hubiera recibido un diagnóstico de depresión en el período comprendido entre 2016 y 2022. Se utilizaron diferentes conjuntos de preguntas en las entrevistas, adaptados específicamente para los familiares y los jóvenes diagnosticados. En total, se llevaron a cabo ocho entrevistas, cinco de ellas en encuentros presenciales y tres a través de la plataforma virtual *Meet*.

Con relación a lo anterior, cabe destacar que, inicialmente, se pretendía realizar dos técnicas, la entrevista semiestructurada y el árbol de sueños. Sin embargo, por dificultades para coordinar los horarios con las familias, no se pudo realizar la segunda técnica.

Posteriormente, en el momento de organización y análisis de la información, se realizó la transcripción de las entrevistas. Con este insumo se hizo la codificación y categorización por medio de diferentes códigos y colores que facilitaron la agrupación de estas por categorías: Vínculos afectivos, prácticas comunicativas, redes de apoyo, depresión y familia.

A partir de esto, se creó una matriz en la que se organizaron los relatos y hallazgos. Este ejercicio permitió identificar categorías emergentes al contrastar la información proporcionada por los y las participantes durante las entrevistas y que surgieron con relación a los temas abordados.

Se encontró que existía cierto grado de similitud en diferentes experiencias y vivencias familiares respecto a la depresión.

La construcción de la matriz que se encabeza con una fila en la que se ubican las categorías codificadas respectivamente, y cuya primera columna ubica a los y las participantes de cada familia con sus respectivos códigos, facilitó el análisis de la información y la redacción de este.

En la presentación de los resultados, se empleó la metáfora de los hilos para ilustrar el proceso de tejido en la construcción de los relatos familiares en relación con la depresión juvenil. Esta metáfora resaltó la naturaleza única de cada experiencia familiar. Además, para mantener el anonimato y la identidad de los jóvenes entrevistados, se les asignaron nombres de telas que los representaran.

También se seleccionaron los textos acordes a los objetivos y la base teórica y conceptual, para vincularlos a la información analizada. A continuación, se procedió a contrastar la información práctica con la teoría para realizar interpretaciones que generasen nuevos conocimientos.

Un ejercicio que formó parte fundamental durante el trabajo investigativo fue el diálogo constante entre las integrantes del equipo, para reflexionar sobre las experiencias personales en el desarrollo de cada actividad, sobre los hallazgos, los conocimientos y creencias previas, y todo aquello que se iba dilucidando en el trayecto de este trabajo y cómo enriquece y transforma la mirada que se tiene sobre la depresión.

6. Consideraciones éticas

En el compromiso con el respeto hacia los participantes de la presente investigación, y por supuesto a su intimidad y anonimato, realizamos un documento correspondiente al consentimiento informado, adoptando e incluyendo los lineamientos y orientaciones del código de ética del Trabajo Social, en el cual se plasmaron los objetivos y alcances de dicha investigación. Para garantizar la confidencialidad, asignamos seudónimos a cada participante. Allí se les informó de manera explícita que su participación era de carácter voluntario, que podían abandonar la entrevista en cualquier momento y que, si por algún motivo no deseaban responder alguna pregunta, estaban en toda la libertad de no hacerlo; en la misma medida se les solicitó autorización para el uso de registros auditivos y fotográficos teniendo en cuenta que el uso de la información generada sería con finalidades académicas.

Se consideró el capítulo 4 del código de ética de Trabajo Social, que refiere los principios y valores que orientan la práctica y el quehacer profesional como la dignidad, confidencialidad, respeto, responsabilidad, compromiso, prudencia y derecho a la información que ellos mismos ayudan a construir.

A la luz de esto, se les comunicó que finalizada la investigación se les haría una devolución con los resultados obtenidos, fruto de todo este proceso.

7. Presentación y análisis de los resultados

En este capítulo se presentarán los hallazgos obtenidos de la presente investigación, cuya base se fundamentó en la pregunta: ¿qué transformaciones relacionales se construyen en familias del Valle de Aburrá que conviven con un miembro joven diagnosticado con depresión? Con la intención de brindar un reconocimiento sutil a la singularidad de cada caso estudiado, se le asignó a cada uno un tipo de tela para identificarlos. Esta elección busca establecer una metáfora entre las características del tejido y la naturaleza única de las experiencias familiares en torno a la depresión juvenil: Familia de Lino Fino, Familia de Seda, Familia de Terciopelo y Familia de Lana. Los hallazgos se dividieron en cinco partes:

7.1. Preparando el telar

En esta sección se establecen los cimientos para el diseño de las piezas fundamentales que serán entrelazadas en el mismo tejido, explorando la creación y fortalecimiento de los vínculos afectivos en el contexto del diagnóstico de la depresión. A lo largo del análisis de las historias de estas cuatro familias, se develará la forma en que construyen y cohesionan estos lazos. Las experiencias, emociones y relaciones mostrarán los matices de cómo estas familias han afrontado el desafío, tejiendo los lazos que los unen.

7.2. Tejiendo la urdimbre

En esta sección, la urdimbre, como el primer conjunto de hilos que se despliega en sentido vertical en el telar, representa los aspectos comunicativos presentes en el seno familiar y en las relaciones con los jóvenes diagnosticados con depresión. Se analizarán los matices y la influencia de las palabras en la comunicación familiar, así como las personas con las que comparten sus sentimientos. Se abordaron posibles obstáculos en la transmisión de sus experiencias, las estrategias para ajustar la comunicación, la distribución de responsabilidades familiares y la toma de decisiones en el contexto del diagnóstico de depresión. Este enfoque integra la construcción de la urdimbre con el desarrollo de las relaciones comunicativas en el entorno familiar durante este proceso.

7.3. Hilando la trama

En este segmento se traza la trama de hilos que se entrecruzan horizontalmente en el telar, representando las conexiones y redes de apoyo que se ven influenciadas por la comunicación y los lazos afectivos. Estas redes son vitales para las familias, desempeñando un papel fundamental en los momentos de crisis. Se examinó detalladamente la composición de estas redes de apoyo, incluyendo el papel de amigos y la comunidad, así como el lugar de la familia en el proceso de recuperación. Se exploraron los resultados derivados de la experiencia y el acompañamiento brindado por entidades de salud, comunidades y grupos de apoyo. También se tomaron en consideración los desafíos, las fortalezas y los recursos familiares, junto con el impacto de la educación y la conciencia sobre la depresión en la construcción de la propia identidad.

7.4. La danza de los hilos.

En este apartado se representa la danza de los hilos que han tejido las experiencias de las familias en su proceso a través de la depresión juvenil. Este capítulo explora los valiosos aprendizajes adquiridos por las familias y las perspectivas surgidas en relación con la inclusión familiar en el abordaje de la depresión. Así como en el telar se deben desplazar suavemente los hilos de la urdimbre entre los rodillos para evitar que se queden pegados a una astilla de madera, aquí se abordarán los desafíos para la familia en el camino hacia la comprensión de la depresión.

7.5. El tejido

En este momento se tejen las experiencias familiares y personales relacionadas con la depresión, los cambios en la vida cotidiana, los desafíos emocionales y sociales, así como las narrativas compartidas. Como si se tratara de completar un tejido en el telar, este capítulo representa la culminación de un proceso complejo y profundo. Al igual que cada hilo entrelazado contribuye a la formación de un patrón único, así se unen y consolidan los distintos elementos que componen la trama de vivencias, superaciones y aprendizajes en torno a la depresión.

7.5.1. Caso #1: Familia de Lino Fino

“Hay momentos en los que tú dices: no voy a ser capaz, pero, por mi parte, digamos, que mantengo la perseverancia en seguir tomando los buenos consejos” (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023).

7.5.1.1. Preparando el telar

En el caso de la familia de Lino Fino se entrelazan varios aspectos relacionados con el impacto del diagnóstico de depresión en sus vidas y relaciones familiares. Estos aspectos incluyen cómo se han ido construyendo los vínculos afectivos en la familia, cómo ha afectado la depresión las relaciones familiares y el impacto emocional que ha surgido a raíz del diagnóstico.

Lino Fino, mujer de veinte años, es oriunda de San Pedro de los Milagros, pero actualmente reside en el barrio Niquía del municipio de Bello mientras completa sus estudios universitarios en Odontología en la ciudad de Medellín. En su lugar de origen, San Pedro de los Milagros, vive con sus padres, mientras que en Niquía, comparte un apartamento con una Rommie. Fue diagnosticada con depresión, ansiedad y fobia social en 2022. Es una apasionada por investigar temas académicos de su interés y disfruta de la pintura y ver series en su tiempo libre. La familia de Lino Fino está compuesta, además de ella, por su madre de 51 años, quien es ama de casa, y su padre, de 48 años, quien trabaja como auxiliar de mantenimiento electromecánico; ambos conviven en San Pedro de los Milagros.

La tela de Lino Fino es una tela resistente y fuerte, pero suave a la vez, cualidades que describen la fortaleza y delicadeza de esta joven mujer y su familia, cuyos hilos de amor se entrelazan y son como el lino: duraderos.

Lino Fino, en su perspectiva, reflexiona sobre su lugar en la familia en medio de su involucramiento académico y su distancia física con el hogar. Ella percibe que, a pesar de seguir siendo beneficiaria del apoyo económico parental, su contribución directa en las labores del hogar ha disminuido. Su esfuerzo por equilibrar esta distancia se evidencia al proporcionar a su familia detalles y actividades en sus momentos libres, esto con ayuda de un incentivo económico que recibe a causa de su buen rendimiento académico. Esta iniciativa ha sido su manera de paliar su limitación

en la realización de tareas domésticas, pero también refleja su deseo de ser partícipe en el ambiente familiar:

(...) Cuando tengo el chance de venir el fin de semana vengo y les compro cositas, les doy como gustico, los invito. Pero eso no ha transformado como mi lugar en el núcleo familiar, no, realmente no, digamos que en cuanto a eso sigue como igual, son cosillas pequeñas que no han hecho un cambio. (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023)

La identificación del diagnóstico de depresión ha generado un impacto positivo en las relaciones familiares de Lino Fino. A raíz de esta revelación, ella ha demostrado una mayor apertura al expresar los desafíos emocionales que enfrenta, promoviendo una comunicación más franca y afectiva con su familia. Este cambio en su comportamiento no pasó desapercibido, influenciando a su familia a involucrarse activamente en mejorar la comunicación y la expresión de afecto en el ambiente del seno familiar.

Todo ese proceso también ha ayudado a fortalecer los lazos de familia, es curioso. Entonces digamos que fui yo la que dio el primer paso donde comencé a abrirme más a ellos y a ser más comunicativa, más afectiva, antes no solía ser afectiva físicamente, entonces ya ellos al ver este cambio, dijeron como - nosotros también debemos aportar. (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023)

En línea con la experiencia de Lino Fino, la familia ha respondido activamente al apoyo emocional que ha buscado. Este respaldo emocional ha sido crucial para ella, quien valora altamente la red de apoyo brindada por su familia, amigos y, en particular, sus padres. El involucramiento de su entorno en los momentos de bajón emocional ha sido fundamental para ella, quien ha percibido de manera positiva esta colaboración, lo que le ha permitido enfrentar de mejor manera esos momentos difíciles.

Asimismo, junto con la mejora en la comunicación y el apoyo emocional dentro del entorno familiar, se evidencia un notorio fortalecimiento en la confianza y desenvolvimiento social de Lino Fino. Su incrementada seguridad y comodidad al relacionarse con sus compañeros, así como al

enfrentar situaciones públicas, ha sido un rasgo destacable, que refleja una superación significativa de sus anteriores dificultades para expresarse y relacionarse en entornos sociales:

Se fortalecieron, en la confianza de ella, en que a ella la sentimos más suelta, con más confianza ya no con tanta timidez, ya no la ves de pronto que le cueste tanto relacionarse con sus compañeros, expresarse. (A.B., entrevista 2, comunicación personal, junio 23, 2023)

Este es un primer acercamiento a la experiencia de la familia de Lino Fino. Se continuarán hilando los matices de las transformaciones relacionales y cómo estas se entrelazan a lo largo del proceso de afrontamiento de la depresión.

7.5.1.2. Tejiendo la urdimbre

El diagnóstico de depresión ha generado un impacto positivo en la comunicación familiar. Tras el diagnóstico, se ha evidenciado una transformación en la forma en que los miembros de la familia se relacionan y abordan asuntos emocionales. Se ha fomentado un entorno más abierto y comprensivo que ha influido en la capacidad de los integrantes para expresar sentimientos y preocupaciones. Este cambio se ha reflejado en un mayor apoyo y comprensión mutua entre los miembros, generando un espacio de confianza para abordar y compartir sus emociones

Aun cuando la familia en general no está muy informada del tema y que son muy reacios al tema, aun teniendo en cuenta eso, yo les comento que estoy mal o me ven mal y ellos son capaces de acercarse y acompañarme con palabras de apoyo o más que todo como afecto físico, entonces sí ha mejorado. (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023)

La interacción familiar frente a los desafíos de Lino Fino luego del diagnóstico revela la persistencia de ciertas dificultades en la comprensión de las enfermedades mentales. Pese al progreso evidente desde que se descubrió el diagnóstico, la familia parece aún no comprender por completo la naturaleza de las luchas emocionales de Lino. Esto lleva a situaciones en las que ella se siente incomprendida, incapaz de llevar a cabo las actividades diarias y atrapada en una visión

limitada de su situación. La falta de comprensión acerca de la necesidad de tratamiento, tiempo y apoyo en enfermedades mentales ha generado comentarios insensibles en ocasiones, lo cual influye negativamente en el bienestar de Lino Fino.

En esa parte todavía no entienden que una enfermedad mental es como cualquier otra, no es algo que tu regules, es algo en lo que se necesita un tratamiento, un proceso, un apoyo, eh, en algunos casos como en el mío, un medicamento, entonces eso se les dificulta, entonces a veces sí pueden llegar a lanzar comentarios un poco, un poco eh, cómo les digo, un poco fuertes. (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023)

La comunicación en la familia presenta desafíos, evidenciados en momentos de dificultad para expresar y comprender las emociones. El proceso de tratamiento y autoconocimiento ha permitido a Lino Fino superar algunas de estas limitaciones. Ahora se siente más capacitada para articular sus sentimientos con su familia. No obstante, algunos miembros, principalmente los mayores, pueden mostrar resistencia a sus explicaciones y a la información que ella proporciona. Este obstáculo intergeneracional a menudo complica la comprensión mutua en la familia.

Digamos que ellos no se cierran a esa información, a esa explicación que les doy, sin embargo, algunos, no todos, algunos, más que todo los mayores son muy testarudos y sienten que tienen la razón porque son mayores, algo así. (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023)

Asimismo, la familia de Lino Fino observa un progreso significativo en la joven en su disposición para participar en reuniones familiares y eventos, lo que anteriormente no le agradaba. Ahora, muestra mayor apertura para compartir tiempo con familiares, incluyendo primos y tíos. Este cambio se asocia con su proceso de crecimiento personal a medida que afronta su diagnóstico, generando un impacto positivo en su interacción familiar.

En relación a la negociación de responsabilidades familiares, se percibe un cambio importante ya que la familia motiva a la joven a relajarse, descansar y dedicar tiempo al cuidado de su bienestar físico y emocional para desconectarse de sus responsabilidades académicas. Esto refleja la preocupación de los padres por el equilibrio entre el rendimiento académico y el bienestar

integral de Lino, mostrando un mayor énfasis en su cuidado emocional, más allá del académico, ante su situación de depresión.

“Ella siempre es una niña muy juiciosa, muy estudiosa, muy dedicada a su estudio. Al contrario, antes le decimos, mami, venga, relájese un ratico, descanse, levántese un poquito, caminemos. Que hagamos otra cosita, relájese un rato” (A.B., entrevista 2, comunicación personal, junio 23, 2023).

Se encuentra que la comunicación familiar resulta ser un factor determinante en la relación entre Lino Fino y su familia. La madre despliega una actitud preocupada y cuidadosa al ofrecer consejos sobre alimentación y horarios de descanso a su hija, como parte de su interés por su bienestar, puesto que actualmente vive de forma relativamente independiente. Este tipo de diálogos y preocupaciones manifiestan el vínculo estrecho y constante que existe entre ellos, destacando el interés y la constante interacción de la madre, a pesar de la distancia física que ahora hay entre Lino Fino y su núcleo familiar.

Más que todo si estamos pendientes con ella, por ejemplo, Aliméntese bien, como ya ella se fue a vivir a Medellín y entonces ya vive relativamente sola, mami, aliméntese bien. Otras veces, acuéstese temprano, más bien lo puede hacer mañana, madruga para que no esté tan dormida en la Universidad. (A.B., entrevista 2, comunicación personal, junio 23, 2023)

La familia se ha adaptado en su forma de comunicarse y apoyar a Lino Fino. Estos cambios en la comunicación y el entendimiento reflejan una evolución en las prácticas comunicativas familiares.

7.5.1.3. Hilando la trama

En el caso de Lino Fino, su familia considera que contar con una red de apoyo es algo afortunado y positivo cuando se busca ayuda. Este apoyo ha supuesto un impacto altamente positivo en su estabilidad emocional, reforzando su percepción acerca de la importancia de la red de apoyo en el tratamiento y manejo de la depresión.

Digamos que me siento afortunada y contenta por ella porque uno de mis mayores temores de decidirme a buscar ayuda era eso, de no tener apoyo por parte de mi familia, pero realmente no he tenido problemas con eso. Hace una diferencia muy positiva para la persona, le da un plus a tu mejoría, a que tu estabilidad emocional se mantenga. (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023)

Sin embargo, se reconoce que aquellos que carecen de un apoyo sólido, especialmente los jóvenes, enfrentan una situación mucho más difícil, llevándolos a experimentar una sensación de aislamiento y limitación de opciones. La familia destaca la importancia del contexto y la presencia de un círculo cercano, ya sea familia o no, como elementos cruciales en el apoyo a personas en situaciones similares, así lo expresa la madre de Lino Fino: “depende obviamente mucho del contexto de cada persona, de cada joven, eh, aquel núcleo cercano, ya sea consanguíneo o no, es importante que estén allí” (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023).

Se encuentra que, más allá del círculo inmediato, en la familia extendida, el tema de la salud mental no suele ser un punto recurrente en sus interacciones. Sin embargo, cuando la joven lo menciona debido a su apertura sobre su diagnóstico, algunos familiares se acercan y preguntan sobre su estado emocional.

El apoyo que Lino Fino encuentra en su entorno académico y entre amigos que han experimentado problemas de salud mental se revela como un apoyo valioso.

Mis amigos, de alguna forma siempre nos hacemos sentir aquel apoyo, yo tengo amigos que también tienen diagnósticos eh como de ansiedad, depresión menor, entonces, que han estado medicados, entonces comprenden la situación, o sea, entienden mejor cómo es el proceso (...) bienestar de la facultad, ya digamos que uno se desahoga y aquellas cositas que te preocupan o que te hacen sentir mal, también te dan consejos, te explican, digamos que te abren los ojos porque te dan más opciones, entonces digamos que si, por parte de bienestar he recibido ese apoyo (...) pues aquí más directamente mamá y papá, nosotros dos. (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023)

En contraste, se evidencia una debilidad en el acompañamiento de las Entidades Promotoras de Salud (EPS), con demoras y rechazos en las citas y remisiones.

Yo diría que es débil, no te dan las citas al tiempo que se requiere, no te dan una remisión, eh, yo fui muy afortunada con que me pudieran remitir y en una clínica que es especializada en eso (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023)

Para ello, la familia debería tener más importancia en el proceso, especialmente por parte de las EPS, que a veces priorizan la economía sobre el bienestar. Se resalta la diferencia que hace tener una red de apoyo familiar en la recuperación, ya que el profesional de la salud mental no puede estar constantemente presente, y el apoyo de la familia marca una diferencia significativa, como es relatado por Lino Fino: “No es lo mismo que tu estés empezando tu proceso, que ya tengas tu diagnóstico o no, y que lo estés haciendo solo, o con el profesional, a que haya una red de apoyo” (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023).

La comunicación entre los profesionales de la salud y las personas vinculadas a los jóvenes con depresión se identifica como un aspecto crítico en este proceso. La familia enfatiza que el sistema de salud actual implica que las personas busquen redes de apoyo adicionales, dejando la responsabilidad de la comunicación entre estos actores a menudo en manos de los propios afectados.

A mí me ha tocado buscar varias redes de apoyo porque, o sea, sucede que tu cita de control se supone que es cada mes, o no sé, depende del caso, pero te la dan cada seis meses y tu puede que estés pasando por un mal momento y necesites donde acudir y es difícil. (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023)

Adicionalmente, para Lino Fino los profesionales deben de considerar el contexto de la persona, su experiencia y su relación con la familia, ya que esto podría contribuir al aprendizaje de herramientas que puede ayudar a las familias a brindar un apoyo adecuado en momentos de crisis.

Por otro lado, el contacto directo con profesionales de la salud mental se percibe para la familia como un componente invaluable en el proceso de tratamiento. Las explicaciones y el asesoramiento personalizado brindado por estos profesionales se consideran de mayor utilidad en comparación con la información obtenida en internet. Este enfoque aporta claridad y adaptabilidad al proceso, aportando un mayor valor a la comprensión de la situación y su manejo.

También han recibido explicaciones por parte de los profesionales como les había dicho ahora y eso ayuda mucho, muchos más que la información que pueden encontrar en internet o en línea porque va más pegado, o sea, más personalizado a la persona. (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023)

En el contexto de las transformaciones relacionales dentro de la familia de Lino Fino, se ha explorado cómo las redes de apoyo desempeñan un papel crucial en el proceso de enfrentar la depresión. Estas redes, compuestas por amigos y familiares, entre otros, brindaron un respaldo emocional y una fuerza adicional para superar la adversidad.

7.5.1.4. La danza de los hilos

Los familiares destacan la relevancia de la inclusión de la familia en el entendimiento y apoyo de la depresión de Lino Fino. A pesar de que se aconseja la participación de los padres en las conversaciones con los profesionales, persisten aspectos que no se comprenden completamente. Esto enfatiza la necesidad de que un experto proporcione una explicación más detallada sobre algunos elementos de la depresión, como la irritabilidad o la falta de energía.

Creo que hace falta incluir más, porque aun cuando los profesionales han dicho: trae a tus padres para que podamos conversar, eh, como lo hemos hablado, todavía hay cosas que uno no comprende bien entonces es necesario que un profesional te explique todo aquello que conlleve porque no es lo mismo que yo lo explique o que ellos lo busquen en internet a que un profesional te acerque a comprender x situación. (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023)

En concordancia, Lino Fino enfatiza el papel fundamental de la unidad familiar en el proceso de recuperación, donde es crucial dar visibilidad a la familia en el contexto de la depresión, ya que esta enfermedad no puede reducirse solo a su manifestación clínica, sino que abarca múltiples aspectos de la vida del individuo afectado.

Además, la familia comparte las aspiraciones de ver a Lino Fino recuperarse y llevar una vida plena. Su anhelo es que gane confianza en sí misma, mejore sus relaciones sociales y tenga una vida universitaria satisfactoria: “que ella tenga más confianza en sí misma, que se relacione muy fácil. Que supere eso, que deje esos miedos, esos temores, que llevó una vida normal, que sea una niña que disfrute su Universidad” (A.B., entrevista 2, comunicación personal, junio 23, 2023).

En esta experiencia, el mayor aprendizaje fue perder el temor y tener la fuerza y la voluntad para iniciar la recuperación, lo que puede afectar positivamente a aspectos de la vida, incluyendo lo afectivo y social, y en la búsqueda y logro de metas personales. Asimismo, el deseo de visibilizar los casos de depresión y convertirse en un apoyo para otras personas que puedan necesitarlo, independientemente de su edad.

Entonces tu simplemente vive tu vida de la mejor manera, en mi caso si tuviera la fuerza para visibilizarlo, este tipo de casos, o sea, lo haría, de hecho eso es una de las cosas por las que yo me esfuerzo tanto en mi proceso, porque quiero también ser un apoyo para que esa otra persona que lo necesite ya sea joven, niño, adulto porque para ese tipo de condiciones no hay edad, hay personas que pueden estar luchando. (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023)

La familia ofrece valiosas lecciones para otras familias que enfrentan retos similares en salud mental. Abogan por mantener una mente abierta, aprender sobre salud mental, observar las señales no verbales y priorizar el afecto y la presencia constante como formas de brindar apoyo a los jóvenes que lo necesitan.

Uno como ser humano está cambiando en sus emociones y eso es normal, pero es estar presente cuando ese joven lo necesita, entonces es que le presten más atención a los jóvenes cuando ellos puede que no lo están expresando verbalmente. (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023)

En este recorrido a través de la experiencia de la familia de Lino Fino, se profundizó en los aprendizajes que esta familia ha adquirido en su viaje y las perspectivas que han surgido en relación con la inclusión familiar en el abordaje de la depresión. A medida que se continúan desentrañando

las complejidades de esta experiencia, se profundiza en aspectos adicionales que arrojaron luz sobre la experiencia de la depresión en la familia.

7.5.1.5. El tejido

Lino Fino ha experimentado la depresión en múltiples dimensiones, abarcando sentimientos de tristeza, aislamiento, baja autoestima y falta de energía que obstaculizan sus actividades diarias. Ella revela la pérdida de interés en actividades que solía disfrutar, atribuyendo esto a la falta de motivación y energía. Asimismo, destaca la irritabilidad, la tendencia al enojo y la propensión al llanto repentino como síntomas claves. Sin embargo, destaca la importancia de ser perseverante y de recibir apoyo de amigos y familiares para sobrellevar la situación.

Momentos como de tristeza, el aislarse, el cómo no tolerar como alguna comunicación con otra persona, eh, como la baja autoestima y el no tener fuerzas para hacer nada, uno pierde a veces total interés incluso con aquello que tú disfrutas (...) Hay momentos en los que tú dices: no voy a ser capaz, pero pues, por mi parte digamos que mantengo la perseverancia en seguir tomando esos buenos consejos y con mis amigos y mi familia comparto y me desahogo y eso ayuda. (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023)

La madre de Lino Fino compartió su experiencia personal, revelando su propio camino con la depresión en el pasado y cómo logró superar gradualmente esa etapa con el tiempo. En el marco familiar, expresó que algunas de sus hermanas podrían sostener la creencia de que superar la depresión y recuperarse es algo que se puede lograr por cuenta propia, lo que las lleva a considerar innecesaria la ayuda profesional.

La familia interpreta en ocasiones los síntomas de la depresión como respuestas a circunstancias externas. En este sentido, tienden a asociar los cambios emocionales con situaciones cotidianas conflictivas, como desacuerdos con la pareja o dificultades laborales. Esta interpretación refleja una percepción común entre algunas familias, que pueden atribuir los cambios de ánimo a factores externos, sin considerar el contexto de la salud mental subyacente.

Uno la nota juiciosa en la casa, haciendo sus tareas, estudiando, no sabíamos qué era eso, entonces ya al saber de un profesional que ella tiene ese problema, pues uno sí se sorprende mucho y dice, no, entonces pongámonos las pilas, busquemos la ayuda que necesiten. (A.B., entrevista 2, comunicación personal, junio 23, 2023).

Por otro lado, Lino Fino destaca cómo la sociedad colombiana ejerce presión para que las personas se ajusten a ciertas normas y expectativas, lo cual puede dificultar la búsqueda de apoyo para problemas de salud mental. Esto resalta la persistencia de estigmas dentro de su entorno cercano, donde la falta de comprensión y conocimiento sobre la depresión conduce a malentendidos y juicios desfavorables. Asimismo, la distancia geográfica representa un obstáculo para la presencia física de la red de apoyo familiar

Pues es complejo, porque hay que tener presente como el contexto en el que estamos, en la sociedad colombiana que de alguna forma, eh, si hay presión como parte de aquella normatividad por parte de la sociedad, también más que todo como en personas cercanas a mí y a mi familia, hemos vivido mucho esto como de que nos auto exigimos (...) Quizás la distancia, a veces eh, cuando uno está decaído, de cierta forma es poco un fin de semana, o sea, debería ser como algo constante pero bueno, obviamente por la situación no es tan posible, El hecho de que el apoyo se brinda solo por cuestiones virtuales, no es suficiente, a veces también hace falta ese contacto. (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023)

Estos estigmas se dan por falta de información, ya que amigos y familiares malinterpretan su tratamiento psiquiátrico como muestra de extrema gravedad, lo que subraya la necesidad de educar más sobre salud mental. Además, revela que hablar de estar en tratamiento psiquiátrico a menudo se percibe como algo relacionado con la "locura", por lo que se debe cambiar la mentalidad y reducir el estigma asociado a buscar ayuda.

Pues si hay un poquito de estigma, más que todo por esto de la falta de información, o sea, cuando yo le comento a algún amigo o algún familiar: no es que estoy medicada; es o sea, como está a ese nivel y piensan que la situación es demasiado extrema y en mi caso es solo

como un aporte al tratamiento, a las citas de control, entonces todos piensan como que no, que ya estoy a nada de tirarme de un puente o algo así (L.B., entrevista 1, comunicación personal, junio 21, 2023)

Para la familia existe una diferencia en la experiencia de la depresión entre quienes buscan ayuda y quienes enfrentan la situación en soledad, ya que el acompañamiento puede hacer que la experiencia sea más llevadera en comparación con aquellos que enfrentan la depresión sin apoyo: “Yo creo que aquel que busca ayuda de pronto es un poquito más pasajero, más llevadero el acompañamiento que aquel que lo vive solito encerrado, debe ser más duro” (A.B., entrevista 2, comunicación personal, junio 23, 2023).

Lino Fino relata la importancia de que más personas compartan sus experiencias relacionadas con la depresión en jóvenes, especialmente aquellos que han pasado por un proceso similar o de rehabilitación. Asimismo, considera que es necesario escuchar a otros que han buscado ayuda, superado el miedo o se han abierto sobre sus sentimientos y experiencias con personas cercanas; ya que esto puede tener un impacto significativo en el bienestar, lo que marcó una diferencia importante en su propia experiencia.

En este recorrido a través del caso de la familia de Lino Fino, y su experiencia con la depresión, se han tejido las complejas experiencias familiares y personales con esta condición. Se han explorado los cambios en la vida cotidiana, los desafíos emocionales y sociales que han enfrentado, así como las valiosas narrativas compartidas. Al concluir esta sección, se ha arrojado luz no solo sobre el impacto de la depresión en sus vidas, sino también sobre la importancia de la inclusión familiar en el abordaje de esta enfermedad.

7.5.2. Caso #2: Familia de Seda

“De pronto podría ser del hecho de no sentirme tan sola, de saber que no estoy tan mal, que la única salida de esto no es el suicidio” (M.M., entrevista 3, comunicación personal, junio 22, 2023).

7.5.2.1. Preparando el telar

Para la familia de Seda, la depresión y ansiedad han significado diversas transformaciones en los vínculos afectivos, y en la manera en cómo interactúan y se relacionan. A continuación, se presentan los testimonios de Seda y su abuela, que dan cuenta de cómo se han construido y transformado los vínculos a partir del diagnóstico.

Como la seda, la joven que comparte este relato tiene un brillo y una suavidad propia de su temprana edad, pero también es frágil y requiere un trato delicado y cuidadoso; sin embargo, es una bella tela con cualidades que resaltan más allá de su belleza, como su resistencia y su tenacidad.

Seda es una adolescente de quince años que vive en el municipio de Bello con su abuelo y su abuela materna, un tío, su madre y su hermana. Cursó hasta grado noveno de bachillerato y actualmente estudia atención a la primera infancia, y fue diagnosticada con depresión y ansiedad en el año 2018.

La abuela de Seda tiene actualmente sesenta y un años, es tecnóloga en administración, pero actualmente se desempeña como ama de casa. Para ella los cambios en los vínculos son muy evidentes, pues expresa que su nieta ya no quiere hablar con ella y que solo mantiene contacto con sus amistades, tanto cuando sale a la calle como cuando está en casa por medio del celular. Manifiesta que esa falta de comunicación ha significado muchos cambios en la relación con su nieta, pues marca un distanciamiento entre las dos.

Como le digo, ella se alejó, ellos se alejan de uno, ellos ya no quieren hablar ni siquiera con uno. Una vez, no hay tiempo sino para las amistades, independiente si está dentro o fuera de la casa, porque si no es personalmente es por el celular. (M.M., entrevista 3, comunicación personal, junio 22, 2023)

Para Seda, los vínculos han cambiado porque, de acuerdo con su percepción, ella no recibe la misma atención que cuando era una niña; pues sus emociones y sentimientos representan una carga para su familia, con lo cual ella menciona que no quieren lidiar.

Sí, porque pues yo soy la menor, entonces a uno siempre lo ven como - ay la princesita, la niña, la bebé – pero al darse cuenta de que uno también tiene sufrimientos, como que lo dejan a uno como muy de lado, como - Ah es que ya creció y qué pereza tener que cargar con eso – eso más que todo. (A.P., entrevista 4, comunicación personal, junio 22, 2023)

Con relación al impacto emocional que tuvo sobre Seda el diagnóstico, ella expresa que antes del diagnóstico todo parecía llevarse de manera armoniosa, pero que es posible que se debiera a que no se daba cuenta de muchas cosas que sucedían o que simplemente no les daba mayor importancia; no obstante, con el pasar del tiempo fueron tomando relevancia y teniendo impacto sobre sus emociones.

Pues antes, uno si decía que era como muy armonioso, pero yo pienso y siento que era porque uno no se daba cuenta de los daños, entonces uno solamente lo ignoraba, yo siento que la relación era buena porque uno se hacía el bobo y pues en este momento uno puede seguir llevando la relación muy bien, pero ya si toca es como en base a lo que uno quiere ignorar. (A.P., entrevista 4, comunicación personal, junio 22, 2023)

Así mismo, ella menciona qué, durante las primeras crisis o episodios de depresión, recibía atención y ayuda, principalmente por parte de su abuela, quien le proporcionaba el medicamento; sin embargo, con el tiempo le fueron restando importancia a su diagnóstico. Actualmente manifiesta que durante los momentos de crisis prefiere aislarse, aunque comparte el dormitorio con dos personas, porque no siente la confianza suficiente para expresar sus emociones.

Su abuela, sin embargo, aduce que en esos momentos de crisis ha tratado de permanecer como un apoyo para Seda, acompañándola y hablándole para que no sienta que está sola. Para ella, el impacto emocional la ha llevado a tener que estar en tratamiento también, puesto que todo lo que ha pasado a partir del diagnóstico ha sido muy difícil. Así pues, expresa lo difícil que es tener que estar siempre pendiente del bienestar de su nieta, cuidando su salud, evitando que esté sola y pueda

provocarse daño. Esto, además, impide que pueda tener una vida con mayor libertad, según ella, pues cuidar todo el tiempo de su nieta evita, en cierto grado, que ella pueda salir o pasar mucho tiempo fuera de casa.

Yo también estoy en tratamiento por lo mismo, porque eso me ha llegado a mi como tan profundo, eso daña tanto la familia que yo ya no puedo salir, yo no puedo salir por no dejarla a ella sola, porque yo sé que no se va a manejar bien. (M.M., entrevista 3, comunicación personal, junio 22, 2023)

En este caso, tanto la abuela como su nieta sienten que los vínculos son débiles. Por su parte, Seda manifiesta que el hecho de vivir juntas y que conozcan aspectos de su personalidad que antes no conocían provoca que exista un distanciamiento, y aunque reconoce que hay amor, la relación es débil y no existe suficiente confianza; por lo que a veces no se siente con la capacidad de expresar sus sentimientos con libertad

Ahora es como que sinceramente yo siento que el amor ha disminuido, porque se ha dado cuenta de cómo soy en realidad, entonces sí sigue habiendo amor, pero no tanto como antes. Entonces yo también me cuido muchas veces de decir las cosas (A.P., entrevista 4, comunicación personal, junio 22, 2023).

Por otro lado, la abuela expresa que a partir del diagnóstico se han fragmentado los vínculos, y que ha tratado de buscar apoyo en su hija, la madre de su nieta; pues siente que ella podría brindarle el apoyo que Seda necesita. Para la abuela, parte de la depresión que padece su nieta se debe al distanciamiento que existe entre su hija y su nieta.

7.5.2.2. Tejiendo la urdimbre

En cuanto a las prácticas comunicativas en el contexto de la familia de Seda, estos son los hallazgos identificados en los testimonios compartidos por la abuela y su nieta.

En el caso de la comunicación, ambas expresan que siempre ha sido un factor muy débil. De acuerdo con lo que dice Seda, la comunicación no ha cambiado mucho, ya que para ella siempre

ha sido limitada, en gran parte por el hermetismo de su abuela; quien según lo que menciona la nieta, casi nunca expresa sus sentimientos o quiere hablar sobre ellos, con lo que ella también opta por no expresarlos frente a su abuela.

Además, añade Seda, que ninguna se atreve a dar el primer paso para preguntar por lo que está sintiendo la otra, y que cuando hablan, no logran comprenderse, en gran parte debido a la brecha generacional. Dice que su abuela responde de manera "tosca", por lo que no logran tener una comunicación fluida, "digamos en sí, que cuando mi abuela trata, de contarle algo a uno, uno entiende, uno ha crecido en otra época, ella responde, pues una manera como muy tosca. Entonces uno queda con ganas de preguntar más" (A.P., entrevista 4, comunicación personal, junio 22, 2023).

En este caso, la joven dice que, aunque su grupo familiar lo componen cinco personas, siente que el apoyo emocional más significativo proviene de su mamá, quien es la persona con la que siente que tiene más confianza y con quien más puede hablar sobre sus emociones y sentimientos; mientras que su abuela, expresa Seda, es la persona con la que tiene menos confianza para hacerlo.

Mi mamá, pues es como ahora que ha vivido conmigo, porque a pesar de que ella no me dio nada material, el apoyo que ella me dio emocionalmente es mucho. Y yo decirle que a alguien le tengo confianza es a mi mamá, la confianza de yo llegar y decirle las cosas – ma, me siento mal por esto o estoy pensando esto - y yo sé que ella sí me va a apoyar de la mejor manera. (A.P., entrevista 4, comunicación personal, junio 22, 2023)

La abuela relata una postura similar, pues dice que la comunicación siempre ha sido limitada y condicionada por el estado anímico de Seda, pues hay días en los que ella quiere que pasen tiempo juntas, y días en los que no quiere hablar y le dice que la odia. En palabras de la abuela, sugiere que el odio que le expresa su nieta se debe a que ha sido "la piedra en su zapato" por las restricciones que tiene en su casa y bajo su cuidado. También menciona que, desde el diagnóstico han sido más continuos los momentos en los que su nieta le expresa el sentimiento de odio.

Como te digo ella lo rechaza a uno, pero tiene sus días, tiene sus días en que quiere estar con uno y que lo quiere mucho y tiene otros días que ella misma dice que me odia, entonces a partir del diagnóstico ella aprendió a decir esa palabra, entonces ella por ratos me detesta, por lo de que yo soy esa piedra en el zapato [inintendible], entonces a partir de ahí sí, la comunicación es muy limitada. (M.M., entrevista 3, comunicación personal, junio 22, 2023)

En ese sentido, ambas expresan que la diferencia generacional es una barrera para la comunicación; pero, además, menciona Seda, pone resistencia a exteriorizar sus emociones por temor a los señalamientos y a la minimización de sus emociones, a ser juzgada o no ser comprendida por su familia.

Pero mi familia yo creo que ya no, ya ese tema está como muy cerrado y estigmatizado en la casa, entonces el tema de yo llegar e intentar hablar con ellos, el simple hecho de que se me salió una lágrima, ya, hasta ahí llegó la confianza, porque lo empiezan a decir a uno como - pero ¿por qué estás llorando? ¿Cuál es la bobada por llorar? ¿No me ibas a hablar, Pues bien? ¿Cuál es la necesidad? (A.P., entrevista 4, comunicación personal, junio 22, 2023)

Así, la abuela, consciente de que la comunicación familiar es limitada, toma el mando en casa para tomar decisiones, poner las reglas y asignar responsabilidades, buscando mantener el orden y que todos realicen alguna actividad en el hogar. Expresa que, si bien la comunicación es importante, también lo es que los acuerdos y las reglas de la casa se cumplan y que no queden solo en palabras. “La comunicación es muy, muy importante, pero no solamente hablar por hablar, por hacer cumplir las cosas” (MM. Entrevista #3, junio 22 de 2023). Añade también que, aunque vive con su esposo, es ella quien se encarga de poner las reglas en casa, tomar decisiones y asignar responsabilidades, contando ocasionalmente con el apoyo de su hijo cuando hay situaciones tensas.

7.5.2.3. Hilando la trama

En este apartado se explorarán las narrativas de la familia de Seda sobre las redes de apoyo que logran identificar y su importancia durante el proceso con el diagnóstico de depresión, tanto a nivel familiar como con las instituciones y las entidades de salud.

En cuanto a lo que significa contar con una red de apoyo, la joven manifiesta que la única vez que ha sentido esta red fue cuando contó con la ayuda de una psicóloga que le proporcionó la EPS, pero que luego de diez sesiones ya no fue posible seguir con la terapia, dado que su abuela no contaba con los recursos para pagar por las sesiones. Sin embargo, ella trató de poner en práctica y aplicar en su vida aquello que había hablado con la psicóloga durante la terapia. Indica ella que una de las estrategias es tratar de mantener la idea de que no está tan sola y de que el suicidio no es la única opción, “de pronto podría ser del hecho de no sentirme tan sola, de saber que no estoy tan mal, que la única salida de esto no es el suicidio” (A.P., entrevista 4, comunicación personal, junio 22, 2023).

En cuanto a las redes de apoyo con familiares y amigos, Seda expresa que prefiere mantenerse aislada de todo y todos, sobre todo porque cuando está en crisis siente que puede ser grosera al responder o hablar con alguien.

Cuando es con amigos, también es como que soy muy distante, yo hablo, pero no es lo común, como uno es siempre, con ese brillo que uno tiene y no pues simplemente me aisló, trato de no hablar, porque yo sé que si me hablan yo contesto feo y eso es lo que yo trato de evitar. (A.P., entrevista 4, comunicación personal, junio 22, 2023)

Tanto para Seda como para su abuela, el acompañamiento por parte de la EPS no ha sido tan bueno; pues, por un lado, Seda expresa que no ha sido el indicado, ya que considera que dan soluciones generales a pesar de que cada diagnóstico es distinto. Sugiere que el acompañamiento es regular.

La abuela tampoco cree que la EPS ha sido realmente efectiva, pues las citas con psicólogo o psiquiatra son cada tres meses, y ella considera que son citas demasiado tardías. También menciona que para acceder a ese servicio tuvo muchas complicaciones, lo que ha dificultado llevar este proceso con su nieta. Considera que la EPS no le da la importancia que requiere el caso, y que

a pesar de que su nieta es menor de edad, a ella nunca la han vinculado al proceso; por lo que ella desconoce lo que sucede durante las citas que tiene su nieta en la EPS.

Ellos no le han dado la importancia que realmente tiene, no, no se la han dado; y eso que para que a mí me dieran la ayuda psicológica con ella tuve que pelear mucho, irme hasta coordinación, luego de ahí esperar quince días, que es que no se podía, que es que no había psicólogos, que es que no había psiquiatras y cien mil cosas, pero la pelea mía fue dura, pero lo logre, pero cada tres meses, pero no dan más, eso es lo único que nos ofrecen. (M.M., entrevista 3, comunicación personal, junio 22, 2023)

Sumado a lo anterior, la abuela no siente apoyo o respaldo de nadie en su familia o institución, y pone sobre su hija, la mamá de su nieta, la esperanza de asumir su lugar como mamá de Seda y poder ser un apoyo en este proceso para tomar ella el lugar de abuela.

Entonces yo pienso que mi red de apoyo puede ser ella; que tan rico es que mañana o pasado mañana yo puedo liberarme nuevamente y que ella se haga cargo de su hija, lo que yo he querido toda mi vida, pero es que yo tengo que ser abuela, no mamá, porque yo no he dejado de ser mamá ¿sí o no?, pero con ella, en ese sentido, que le genere confianza para que ella le pueda hablar de otra manera y no la vea como otra enemiga, como me ve a mí, y a mí para yo volver a ser la misma de antes. (M.M., entrevista 3, comunicación personal, junio 22, 2023)

En cuanto a grupos de apoyo o por parte de la comunidad, Seda manifiesta que se ha sentido sola y que no cuenta con nadie más, que ha asumido la idea de que no puede contar con nadie, sin embargo, expresa que saber eso le ha significado aprender a apoyarse en ella misma durante situaciones donde no encuentra apoyo en nadie más.

No, la verdad no, yo ya caí en cuenta de que soy yo sola, de que uno siempre es un personaje secundario en la vida de los demás. Y uno solamente tiene que aprender a vivir con ello y convivir con unos pensamientos malos, no apoyarse en otras personas sino en uno. (A.P., entrevista 4, comunicación personal, junio 22, 2023)

Ella también menciona que buscar información en internet ha sido una manera de ayudarse a sí misma para encontrar estrategias nuevas en los momentos de crisis, cuando siente que no cuenta con una red de apoyo que le brinde acompañamiento.

7.5.2.4. La danza de los hilos

Seda y su abuela resaltan la importancia de vincular a la familia en el proceso del diagnóstico y la recuperación, pues consideran que es necesario tanto para la persona que padece la depresión como para su familia contar con el acompañamiento de profesionales que puedan brindar información sobre los cuidados que requiere una persona con esa condición.

Para la joven, la visibilización de la familia en el apoyo y la comprensión de la depresión es fundamental; pues considera que, si las personas diagnosticadas tuvieran una relación más cercana con su familia, no se aislarían, lo cual podría reducir los índices de suicidios.

Del mismo modo, expresa que incluir a la familia en los procesos de recuperación de las personas diagnosticadas con depresión podría incidir en la reconocimiento de quienes padecen esta enfermedad, teniendo en cuenta muchos aspectos de su vida y no solo de la su condición médica, “la posibilidad le den esa visibilidad porque como decía antes no es solo hablar de una enfermedad, es también hablar de la persona que tiene esa enfermedad teniendo en cuenta muchos aspectos de la vida” (A.P., entrevista 4, comunicación personal, junio 22, 2023), lo cual sugiere un abordaje integral de la depresión que incluya a la familia de la persona diagnosticada.

La abuela considera que el apoyo oportuno de la familia podría influir positivamente en la recuperación de las personas afectadas por la depresión. En su parecer, destaca la relevancia del respaldo familiar para enfrentar esta enfermedad. Asimismo, resalta la necesidad de que las instituciones den una mayor importancia a la salud mental y se comprometan en apoyar adecuadamente a la persona diagnosticada y a su entorno familiar.

Deberían las EPS darle tanta importancia como verdaderamente esto lo tiene, yo pienso que el tratamiento psicológico y psiquiátrico para la gente hoy en día es una prioridad, a no ser que la persona no lo quiera recibir, porque hay gente que piensa todavía a estas alturas que eso es para locos, no, eso no es para locos pero si es para tener la gente cuerda, yo lo digo

así y deberían de darle más prioridad porque es algo que todos necesitamos; yo me imagino a las personas, como ustedes, jóvenes, trabajan, que hay tantos todavía con adolescentes que se tienen que ir a trabajar y dejar los adolescentes en la casa, debe ser muy difícil, yo no sé cómo hacen. (M.M., entrevista 3, comunicación personal, junio 22, 2023)

En tanto a la vinculación de la familia en el proceso, ambas coinciden en que es realmente determinante el apoyo de la familia, además del acompañamiento de profesionales de salud mental, para brindar un apoyo significativo no solo a la persona diagnosticada sino a la familia que forma parte de la red de apoyo de quien padece de depresión.

7.5.2.5. El tejido

Para la familia de Seda el diagnóstico de depresión ha traído consigo diversas transformaciones en sus relaciones, pero también aprendizajes y reflexiones sobre lo que es vivir con depresión. A continuación, se presentan los hallazgos al respecto.

La depresión ha significado para la joven, entre otras cosas, dejar de realizar actividades como hacer ejercicio o pintar, pues le sobrevienen pensamientos respecto a no sentirse lo suficientemente buena en actividades como la pintura: “uno ya cree que nada le queda bonito. ah es que no soy tanto como estos pintores - y eso si lo rebaja a uno mucho, uno mismo se rebaja” (A.P., entrevista 4, comunicación personal, junio 22, 2023). Pese a eso, aduce que un aprendizaje muy importante fue perder el temor para enfrentar la enfermedad, aunque no sienta apoyo de otras personas quiere ser fuerte para poder brindarle ayuda a partir de su propia experiencia, a otras personas que estén pasando por situaciones similares a la de ella.

Pero entonces tu simplemente vive tu vida de la mejor manera, en mi caso si tuviera la fuerza para visibilizarlo, este tipo de casos, o sea, lo haría, de hecho, eso es una de las cosas por las que yo me esfuerzo tanto en mi proceso, porque quiero también ser un apoyo para que esa otra persona que lo necesite ya sea joven, niño, adulto porque para ese tipo de condiciones no hay edad, hay personas que pueden estar luchando. (A.P., entrevista 4, comunicación personal, junio 22, 2023)

Además, Seda considera importante que aquellos que hagan parte de la vida de una persona diagnosticada con depresión busquen la manera de educarse frente al tema y que puedan representar realmente un apoyo en la vida de esa persona, sin juzgarla. También menciona lo importante que es mostrar afecto e interés por el bienestar de esa persona para que no se sienta sola o insignificante.

Por otro lado, a la abuela esta experiencia en particular le ayudó a madurar mucho y a mejorar en muchos aspectos. Menciona que ante todo hay que mantenerse fuerte ante la adversidad y aprender de cada experiencia: “Tenemos que ser fuertes hija, la vida no es fácil, aprender cada día, aprender más cosas nuevas, porque esto son cosas nuevas” (M.M., entrevista 3, comunicación personal, junio 22, 2023). Así mismo, expresa que un aprendizaje personal a partir de esta experiencia con su nieta radica en que hay que motivar a los y las jóvenes a mantenerse ocupados realizando alguna actividad para que no se queden estancados en la enfermedad, sino que puedan seguir con sus vidas.

7.5.3. Caso #3 Familia de Terciopelo

“Hay que tener paciencia, mucha paciencia, mucha empatía, mucho amor propio y mucha fe, pues, porque, aunque muchas veces uno no la ve, uno necesita fe” (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

7.5.3.1. Preparando el telar

El diagnóstico de depresión ha tenido impactos en los vínculos afectivos de la familia de Terciopelo. Los hallazgos que se presentan a continuación destacan cómo las interacciones en la familia han experimentado cambios y desafíos emocionales que han enfrentado en este contexto.

El terciopelo es un tipo de tela cuyo brillo es cambiante dependiendo de la luz, es suave y agradable al tacto, muy versátil y resistente. Una descripción que se acerca a la personalidad del joven que comparte este relato, quien, pese a la adversidad, conserva su esencia suave y cuyo brillo se realza cuando la luz y el amor de su familia lo iluminan.

Terciopelo es un joven de veintiocho años diagnosticado con ansiedad y depresión hace siete años, vive solo en Barrio Nuevo, en el municipio de Bello, y tiene una hija de ocho años. Es

técnico y trabaja como asesor comercial. Le apasiona la música y disfruta pasar tiempo con su hija. Desde su perspectiva considera que no ha habido grandes cambios en los vínculos afectivos a partir de su diagnóstico. Sin embargo, reconoce que su padre ha estado un poco más pendiente y alerta en lo que a él respecta debido a una crisis de depresión que experimentó en el pasado. A pesar de esto, en una escala de 1 a 10, Terciopelo considera que el nivel de apoyo que recibe por parte de su familia es un 2, teniendo en cuenta que 1 es muy bajo y 10 es muy alto. “Porque, aunque sé que mi papá no le da mucha importancia, eh, sé que se ha esforzado, he visto que se trata de esforzar, a su manera, pero se le nota el esfuerzo, no mucho, pero cuenta” (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

Por otro lado, su padre, es un hombre de 54 años, dedicado al comercio, quien convive con su hijo menor y su esposa en el municipio de Bello. No considera que se hayan debilitado los vínculos entre él y su hijo desde el diagnóstico, ya que, como padre, quiere a su hijo y no quiere abandonarlo en una situación como esa. Para él, su relación con Terciopelo es muy buena, y hace lo posible por ayudarlo, acompañarlo y apoyarlo por medio de mensajes positivos, intentando que él pueda ver el lado bueno de cada suceso, ya que considera que muchas personas tienden a centrarse en los obstáculos que se les presentan por lo cual se les hace difícil enfrentarlos. Finalmente, referencia el hecho de que los cambios a veces pueden hacer que las personas se estanquen y que esto les genera depresión.

Así mismo, tanto su padre como Terciopelo resaltan la buena relación que este ha construido con su pequeña hija.

La relación mía con él es muy buena, pues yo siempre me preocupo por él, le pregunto, trato de ayudarlo en lo más que puedo y lo apoyo demasiado. Con el resto de la familia de él, por ejemplo, con la niña tiene una relación muy buena, es muy buena pues porque la niña tiene ocho años y es una relación muy bonita, y el resto de la familia es muy buena. No dejan de ser amigos. (H.C., entrevista 5, comunicación personal, julio 26, 2023)

Cuando Terciopelo comenzó a investigar sobre su depresión y a reconocer las causas detrás de esta, empezó a ver a su familia de manera negativa, lo que resultó en una relación complicada con sentimientos de hostilidad.

Cuando yo comencé con el tema de la depresión, obviamente no es simplemente uno decir: sí, soy una persona depresiva, tengo depresión, sino que uno identifica de dónde viene esa depresión, ¿cierto? Pues cuando yo empecé a investigar sobre mi depresión y a saber de dónde venía mi depresión y a ver cuáles eran esos aspectos que generaron en mí una depresión, todo lo que fue familia se convirtió en un enemigo, todo lo que fue familia para mí se convirtió en algo dañino, entonces obviamente uno pasa de tener a todo el mundo en un pedestal cuando ya es consciente del por qué es la depresión, todos estos pedestales se caen, entonces fue muy complicado porque obviamente yo de por sí no he sido muy, mmm, ay no mi familia, yo no soy una persona muy familiar, yo siempre he sido muy aislado, mi papá, pues mi abuela porque vivía con ella, esa era mi familia. Obviamente cuando inició el tema de la depresión, pues a hacerlo cada vez más consciente fue muy complicado, porque yo soy una persona implosiva, entonces uno solamente, recoge, recoge, recoge, recoge, recoge, recoge y ya cuando explota ya es que uno no lo sabe manejar, pues ya cuando uno va a explotar y ya cuando digamos, papá se volvió un enemigo, mamá se vuelve un enemigo, bueno no se vuelven, uno los ve como un enemigo, no enemigo, esa palabra es muy fuerte, llamémoslo persona dañina. (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

Sin embargo, a lo largo de este proceso pudo reflexionar sobre la relación con su padre y cómo pasó de sentir odio hacia él a reconocer que su padre también fue un niño herido en su infancia. A pesar de las dificultades en sus relaciones familiares, muestra empatía y comprensión hacia su padre y su forma de dar amor.

Yo soy muy empático con mi papá, porque durante mucho tiempo lo odié. Pensaba: 'Marica, es que mi papá me hizo esto, aquello, me lastimó, y por eso estoy viviendo en este momento lo que estoy viviendo. Uno se llena de odio y empieza a hacer reclamos, diciendo: Por culpa tuya, pasó esto. Pero a veces uno se olvida de que tiene un niño interno, que ese papá que yo tengo como autoridad en algún momento fue un niño al que también lastimaron. En algún momento, también fue un niño al que no supieron educar con amor. Tal vez no diste el amor de la mejor manera, pero fue tu manera de dar amor. (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

Para Terciopelo es un conflicto interno tener una mala autopercepción y ser tan autocrítico, pero hace todo lo posible para enseñarle a su hija a valorar todo lo positivo de sí. Aunque considera que esto es un poco hipócrita de su parte, ya que no lo hace con él mismo.

En un momento de profunda depresión, Terciopelo fue honesto con su hija y le confesó su deseo de morir, lo cual tuvo un impacto fuerte en ella. Terciopelo considera que esto debe ser algo muy difícil de asimilar para una persona de cualquier edad y resalta que, a pesar de eso, su hija es muy buena para acompañarlo y es una niña muy inteligente. Afirma que cada abrazo, cada palabra y gesto de amor representan para él una motivación para continuar. Cada te amo de su hija le hace sentir que ese día valió la pena, asegura.

Cuando estaba en ese momento de mucha depresión, con ideas tan suicidas, fui muy sincero con mi hija y le dije: 'Hija, yo no quiero estar más acá, yo me quiero morir'. Fue muy complicado porque, obviamente, ella es una niña pequeña, consciente de que tiene un papá que tiene depresión. Ella es hermosa y trata de acompañarme, y aunque uno no lo crea, ella es muy fuerte y buena para acompañarme. Fue impresionante y fuerte, independientemente de la edad. (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

Tener depresión, sumado a todo lo que Terciopelo ha experimentado y aprendido en este proceso le ha permitido desarrollar mayor empatía y comprensión, tratando de entender por qué cada persona es como es:

(...) como que ya cuando uno está sumergido en ese tema, antes uno tiene más empatía o entiende muchas cosas de por qué el otro es como es, entonces antes uno se vuelve un poquito haber ¿cómo se dice? como más, no dejémoslo en empático, ya como que bueno, entiende el por qué ese será así o el por qué se comporta y hace ese este tipo de cosas, o bueno yo no sé, lo digo pues desde mi punto de vista, uno como que se vuelve más amoroso con el otro. (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

Estos hallazgos brindan una visión esclarecedora de la complejidad de estas experiencias; pero también señalan un camino prometedor hacia una comprensión más profunda de los impactos de la depresión en la familia de Terciopelo.

7.5.3.2. Tejiendo la urdimbre

En la exploración sobre las prácticas comunicativas en torno al diagnóstico de depresión en el contexto familiar, y a partir de los relatos sobre sus experiencias, se devela que la comunicación entre padre e hijo ha disminuido desde que su hijo decidió independizarse; y se ha vuelto difícil recibir respuestas a sus mensajes y saber cómo se encuentra. Ante esta situación, el padre busca otras alternativas para poder comunicarse con su hijo, como hablarle al celular de su trabajo, pues considera que Terciopelo podría responder más fácil por ese medio.

Ahora mucho más poco que antes porque ahora él decidió independizarse del contexto de hábitat, ahora se fue a vivir solo, entonces uno no se da cuenta si está bien o mal, porque muchas veces uno habla y él posiblemente no te conteste, entonces yo uso el método de que le hablo al celular del trabajo porque yo sé que al personal no me hablaría. De pronto últimamente ha sido capaz de decirme más tranquilamente 'no estoy bien, no me siento bien. (H.C., entrevista 5, comunicación personal, julio 26, 2023)

A pesar de esto, reconoce que ha notado cambios en su hijo, y considera que ahora tiene una mayor disposición para expresar sus emociones y hacerle saber cuándo no se siente bien.

De acuerdo con su experiencia, Terciopelo considera que a veces, para las personas, es difícil hacerse consciente y aceptar que alguien ha decidido distanciarse. A pesar de querer ser positivo e intentar mantener la comunicación con su expareja, llega un punto en el que siente que no puede insistir más y decide no incomodar más a esa persona. Reconoce que esa decisión ha sido un golpe para él, ya que ella solía ser un gran apoyo y ahora se ha distanciado emocionalmente, lo que contribuye en parte a su negatividad diaria.

A veces uno no es consciente de que hay veces que ya esa otra persona, como quien dice ya, hasta acá, sabes, es como que uno trata de no abandonar esa idea, entonces claro, uno

siempre irónicamente trata de ser positivo en esa parte, pero ya en ese momento yo dije, no voy a insistir más. Obviamente eso es un golpe para uno porque uno obviamente quiere todo lo contrario, entonces eso ya suma más negatividad al estado de ánimo que uno tiene diario. Porque realmente, pues era la persona que me apoyaba, que me conocía, que sabía acompañarme en estos momentos. (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

Por último, Terciopelo relata que para él es más sencillo comunicarse y abrirse emocionalmente con personas externas a su familia; personas desconocidas que con el paso del tiempo se convierten en conocidas.

El padre de Terciopelo considera crucial tomar decisiones para la resolución de asuntos que puedan presentarse, ya que esto puede ayudar a evitar que una crisis persista y que se interiorice. “De pronto uno trata de manejar las cosas en la toma de decisión, o sea, la toma de decisiones es más importante para solucionar ciertas cosas en la vida, no es dejar que la crisis permanezca, no interiorizarla” (H.C., entrevista 5, comunicación personal, julio 26, 2023).

Ser un hombre con diagnóstico de depresión no ha representado algún tipo de limitación para Terciopelo en la búsqueda de ayuda. No ha sentido la necesidad de aislarse, tampoco ha evitado buscar ayuda por razones de género.

Pues no, que yo sienta que no pueda pedir ayuda por el hecho de ser hombre o adulto, pues no, no me aísló o dejó de pedir ayuda como por eso en específico, pues sí hay unos motivos por los que yo diga: no quiero molestar o no quiero buscar, pero no pues en específico por eso. (...) Pero considero que es un desgaste, pues, yo digo que es bobada, pues, desgastarme energéticamente haciendo un esfuerzo que no va a servir para nada. (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

No obstante, aclara que existen otros motivos por los cuales a veces siente que pedir ayuda sería molestar e incomodar a los demás. Así mismo, evita hacerlo; pues, para él, esto es un desgaste energético y un esfuerzo que en ocasiones percibe como inútil.

En repetidas ocasiones, Terciopelo aclara que existe una diferenciación entre lo que para él significa familia y lo que son los familiares.

Yo soy una persona que aprendí desde hace mucho a diferenciar entre familia y familiar ¿cierto? De mi familia, sí, obviamente mi círculo netamente cercano, a lo que es mi hija, su mamá y mi ex suegra. Ellas son totalmente conscientes, son las personas que considero mi familia, son personas totalmente conscientes y que han sabido acompañar ese proceso. (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

Para Terciopelo, la familia es quien él ha elegido, es decir, su ex pareja, su ex suegra y su hija; ya que estas personas son muy conscientes de los temas relacionados con su salud mental y han vivido procesos terapéuticos. Son capaces de escuchar, acompañar y ofrecer apoyo. En contraste, el resto de los familiares no son tan receptivos y ven la terapia como un gasto innecesario.

7.5.3.3. Hilando la trama

A lo largo de sus relatos, ha emergido valiosa información a través de las diferentes perspectivas en el tema de las redes de apoyo.

En momentos de crisis se hace difícil comunicarse con Terciopelo y, en ese sentido, apoyarlo no es sencillo.

Yo muchas veces me he dado cuenta de que él está pasando por un momento depresivo o de ansiedad y de pronto él se pierde, se distancia, se mueve, se dirige hacia otro lugar, y yo trato de encontrarlo, de buscarlo, de llamarlo, no me contesta. Y me habla, le pregunto “¿dónde estás?” y me dice - no, estoy en la ceja, vine por acá a dar una vuelta - a él le gusta la tierra fría. Cuando empieza a contestar es porque ha pensado mucho las cosas y sigue adelante. (H.C., entrevista 5, comunicación personal, julio 26, 2023)

El padre de Terciopelo menciona que su hijo suele alejarse en momentos de crisis, lo que dificulta la posibilidad de brindarle apoyo. Habla sobre el hecho de que a veces las personas buscan apoyo en personas menos indicadas y considera que esto se debe a que al compartir con personas no tan cercanas puede hacer que uno se sienta menos vulnerable o afectado emocionalmente.

Además, señala que hablar con los hijos puede ser una forma de ayudarlos a comprender lo que uno está sintiendo, para que no vivan experiencias similares.

En concordancia, señala que la familia es importante porque puede proporcionar apoyo y crear ambientes propicios para el bienestar, aunque reconoce que, en el caso de Terciopelo, la familia se ha vuelto cada vez más reducida.

Yo le preguntaba ¿Cuál es su familia? Y me decía, mi familia es mi hija, mi primo, mi hermanito y mi persona, porque uno tiene familia y otros son solo familiares, pero están lejos y uno se ve con ellos de vez en cuando. (H.C., entrevista 5, comunicación personal, julio 26, 2023)

Siguiendo esta línea, Terciopelo menciona que la crianza de su hija se basa en expresar afecto solo cuando ella lo desea, lo que hace que las expresiones de cariño de su hija sean muy puras y valiosas para él.

Nosotros la criamos de manera que ella no expresa un afecto que no quiera expresar. La criamos de la misma manera, no que llegó un familiar, vaya, abrácelo y dele un beso, no, hágalo si lo quiere hacer. Si usted quiere decirle a alguien 'te quiero', dígaselo. Si no, no se lo diga. Si es una persona que te cae bien, si no te gusta, no te acerques. Si no lo quieres, no lo saludes y no le digas que lo quieres. Entonces, cuando recibe de parte de ella un 'te quiero', un 'te amo', un 'te extraño', uno sabe que es muy puro y uno dice, es otro día que sobrevivimos, esperemos hasta mañana, sí, porque cada día uno empieza a pensar en qué pasó bueno, qué se puede rescatar como para ver si sigo mañana. (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

Estos gestos de afecto de su hija representan consuelo y un gran apoyo.

A la luz de esto, el padre de Terciopelo reconoce la importancia de crear un círculo de apoyo para Terciopelo; ya que él puede necesitar ayuda y las personas cercanas pueden no tener los conocimientos necesarios para brindársela. En contraposición, Terciopelo, quien ha sido una persona muy solitaria en su proceso con la depresión, a pesar de reconocer la necesidad de otro y la ayuda de ese otro, también enfatiza su necesidad de estar solo y en su espacio.

(...) Soy más bien solo, necesito estar conmigo, estar en mi espacio. Yo de la depresión no voy a salir buscando, pues obviamente uno necesita ayuda, uno necesita buscar a otro con el que hablar. Pero yo siempre he sido una persona que dice: 'Mi depresión solo la voy a solucionar yo'. Obviamente, tengo que buscar ayudas, puedo encontrar ayuda, pero nadie más que yo la va a solucionar. Nadie más que yo va a ser capaz de un día decir: 'Bueno, hay cosas que me ponen mal', pero solo yo voy a ser capaz de solucionarlo. (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

Terciopelo considera que en él mismo se halla la posibilidad de superar esta situación y brinda especial importancia a los momentos de alegría y risa, incluso en medio de la depresión. Para él ha sido más fácil encontrar ayuda particular, ya que no tuvo experiencias positivas con la EPS para su proceso de diagnóstico de depresión. Sin embargo, ha buscado grupos de apoyo alternativos, como uno llamado biodanza.

(...) De tipo de psicológica o del tipo terapeuta es que se ha manejado, por así decirlo, porque ya podría decirse que es algo familiar, ya se volvió una obligación, pero bueno, no, obligación no, costumbre de la familia estar con un terapeuta. Todo se ha manejado más de la parte transpersonal, es algo sagradamente, algo muy diferente a la parte clínica. (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

Además, ha realizado procesos terapéuticos particulares con profesionales en psicología y ha realizado terapias alternativas, como las constelaciones familiares, danza y reiki; lo cual le ha aportado mucho a su proceso.

Terciopelo tiene una relación muy cercana con su hija, quien le brinda apoyo a través de su amor y compañía. Por otro lado, Terciopelo narra que su padre tiende a utilizar el apoyo económico como una manera de brindar su amor y compañía. A pesar de que Terciopelo reconoce que esta no es la manera más saludable, también considera que esa es la única forma en que enseñaron a su padre a hacerlo.

7.5.3.4. La danza de los hilos

En términos de la depresión y su impacto en la familia, estos hallazgos revelan los aprendizajes, las esperanzas y las dificultades, tanto de Terciopelo como de su padre, durante el proceso.

Para el padre de Terciopelo es fundamental conocer y comprender más sobre la depresión, para brindar apoyo a su hijo y así encontrar mejores soluciones. Considera que las familias ocupan un lugar muy importante en el aprendizaje, para así saber cómo ayudar a alguien que ha sido diagnosticado con depresión. “Sí, hay muchas cosas que se pueden descubrir para poder ayudarlo y poderlo apoyar, claro que sí. Sería lo ideal, sería bueno poder saber más, poder ser más orientado, escuchar a otros ejemplos de cómo encontraron mejores soluciones” (H.C., entrevista 5, comunicación personal, julio 26, 2023).

Así mismo, considera importante conocer las experiencias de otras familias que hayan vivido lo mismo para aprender de ellos y buscar soluciones diferentes.

Espero que mi hijo supere estas barreras que lo hacen sentir mal o lo llevan a estar en esos estados de depresión. A mí lo que más me preocupa es lo que a él le pasa, y si yo lo puedo ayudar, pues mucho mejor. Pero para darle a otras personas un ejemplo, no lo tengo. (H.C., entrevista 5, comunicación personal, julio 26, 2023)

Además, el padre de Terciopelo espera poder brindar una lección o consejo más adelante a otras familias que puedan estar atravesando por una situación similar y poder hablar de todo ese proceso en pasado: “de pronto más adelante pueda dar una lección, pero ojalá que no tenga que dar una lección de decir esto está pasando, sino decir, estaba pasando esto y gracias a Dios lo superó” (H.C., entrevista 5, comunicación personal, julio 26, 2023).

Finalmente, Terciopelo narra sobre su experiencia:

Es un proceso muy hermoso, pero también es un proceso muy destructivo. Es hermoso porque uno se concientiza de cosas que uno nunca pensó ser consciente, ya que uno idealiza mucho a las personas. Entonces, en la depresión, uno se da cuenta de quién es quién, quién hizo qué y quién no hizo qué. La cuestión es cuando uno se queda con esos dolores ahí

encarnados. ¿Cómo se siente? No, es maluquísimo. Obviamente, uno no sabe cómo salir de ahí. (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

Para Terciopelo vivir un proceso de depresión es una experiencia con múltiples matices. Es tanto destructiva como un proceso de crecimiento y concientización que permite conocerse a sí mismo y también permite conocer verdaderamente a las personas que lo rodean.

7.5.3.5. El tejido

En el contexto de esta investigación se han explorado las experiencias y percepciones de Terciopelo y su padre en relación con la depresión y se encontró lo siguiente.

Para el padre, la depresión es más relevante y discutida en la sociedad actual en comparación con épocas anteriores y la define como una tristeza o algo que las personas que la afrontan no saben cómo manejar. Por otro lado, Terciopelo enfrenta sentimientos de rabia y pensamientos constantes de suicidio que afectan su vida diaria; los cuales le producen agotamiento mental, autocrítica y odio hacia sí mismo, algo común en las personas que padecen depresión. “Siendo muy sincero, se han presentado muchas ideas de suicidio y es muy complicado porque obviamente afecta el día a día, el agotamiento, el cansancio mental” (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

La depresión ha tenido un gran impacto en la rutina diaria de Terciopelo, lo que lo lleva a sacar fuerzas para poder centrarse en sus responsabilidades esenciales, como el trabajo y pasar tiempo con su hija. Debido a esto, las actividades que antes le interesaban y solían producir placer ya no le generan motivación alguna; es decir, ya no las disfruta. A veces se siente abrumado por la monotonía y la idea de llegar a casa después del trabajo.

Terciopelo habla del estigma presente en su familia y en la sociedad en general, particularmente en las generaciones más antiguas, que a menudo no reconocen la tristeza o la depresión como un problema real o importante.

Siendo puntual con la familia, siempre va a haber un estigma, ¿cierto? Más que todo con esas generaciones más antiguas, ¿verdad? Son generaciones más conservadoras y uno, pues, a veces también entiende el por qué toman, como quien dice, esa postura, porque

fueron generaciones a las que les decían: 'Es que hay que ser fuertes, es que, por ser hombre, hay que trabajar ya y nada más, no hay tiempo para estar mal, no hay tiempo para estar triste'. Entonces adoptan esa posición y, como quien dice, ya se encasillan en ese punto. (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

Además, suponen que los hombres deben ser siempre fuertes. Menciona que la familia puede contribuir a ese estigma y que a veces los padres imponen su autoridad en lugar de comprender la importancia de escuchar y apoyar; al punto de imponer su postura por encima de lo que consideran los demás. Haciendo énfasis en que en muchas ocasiones puede ser un tema relacionado con el ego y el sustento económico.

La cuestión con la familia también es el ego, ¿si me entendés? Con los papás, es, por ejemplo, es que me tenés que hacer caso porque yo soy tu papá, yo soy la persona que manda, el que trabaja, como quien dice yo soy la persona que pone el dinero y se hace lo que yo diga, y así no es. O sea, yo todos esos procesos los comparo con mi hija. O sea, obviamente yo sé que yo soy una autoridad para mi hija, pero no autoridad como tal, sino como un guía. Yo soy un maestro, aunque ella me enseña más a mí de lo que yo le enseño a ella, porque mi tarea en este mundo es guiarla. (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

La mayoría de las personas consideran que la solución para la depresión es la distracción, y existe un miedo a abordarla en su totalidad, con todo lo que esta conlleva e implica en las diferentes esferas de la vida social, así como en la salud mental, los duelos, la soledad, etc.

Yo noto que el énfasis de la mayoría de las personas respecto a la depresión, o sea, la solución al tema de la depresión es la distracción, cierto, hay un miedo impresionante, como quien dice, a abordar no solo la depresión sino todo lo que lleva a la depresión, entonces para una persona es casi imposible enfrentarse, no sé, a una soledad, a un duelo, a cualquier cambio. O sea, estamos en una sociedad donde todo se soluciona a base de la distracción. (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

Es importante que haya un compromiso real para abordar el tema de la depresión, no solo por parte de las familias, sino también por parte de quienes tienen el diagnóstico y de la sociedad en general, para que cualquier esfuerzo tenga resultados positivos y pueda generar verdaderas transformaciones. Además, es muy importante que se le dé visibilidad, incluso desde los contextos escolares.

Esto debería empezar desde el colegio, desde preescolar, no sé. O sea, yo digo que eso literal ya se convirtió en una obligación. Si vas a tener un hijo, parece obligatoriamente pagar un terapeuta. Si un familiar va a tener, parece, eso debe ser una obligación. (D.C., entrevista 6, comunicación personal, julio 01, 2023).

En este sentido, Terciopelo considera que es importante ser más empáticos consigo mismo, ya que a menudo somos más empáticos con los demás que con nosotros. Por lo tanto, es necesario cultivar el amor propio, incluso cuando no se puede ver, cuando las esperanzas están perdidas y no hay motivación para continuar.

En última instancia, los hallazgos de esta investigación arrojan luz respecto a las complejidades que enfrenta esta familia, ya que la depresión no es algo que afecte únicamente a quien tiene el diagnóstico, sino un desafío compartido. También pueden observar las fortalezas y esperanzas compartidas por cada integrante de la familia.

7.5.4. Caso #4 Familia de Lana

“Creo que si yo no hubiera vivido las cosas que viví y no hubiera vivido las circunstancias que viví, yo no sería la mujer que soy hoy en día, de la que yo me levanto todos los días y yo me siento orgullosa”. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

7.5.4.1. Preparando el telar

A través de la exploración de la complejidad de sus relaciones familiares, la familia de Lana revelará cómo han afrontado este desafío y fortalecido sus conexiones en medio de las dificultades emocionales y sociales.

Lana, es una joven de 25 años, diagnosticada con depresión desde el año 2020, reside en el municipio de la Estrella y nació en Medellín. Vive con su padre y sus gatos. Es hija única, diseñadora independiente y profesional en diseño industrial. Le gusta hacer ejercicio, pintar, diseñar, estar en el campo, caminar y estudiar.

La resiliencia es una de las características principales de la Lana, pues a pesar de ser suave al tacto, es muy resistente a las condiciones a las que sea expuesta. Además, la lana conserva el calor corporal, brindando suavidad y calidez, como un abrazo, como las palabras llenas de amor que le dieron el valor, la fortaleza y la valentía a la joven de esta historia para mantenerse resiliente frente a la adversidad.

El diagnóstico de la depresión marcó un cambio significativo en la posición de Lana dentro de su familia. A través de sus propias palabras, comparó esta transformación con la experiencia de criar a un bebé. La percepción de volver a nacer surgió a medida que pasaba de necesitar cuidados y enseñanzas a transformarse en un adulto independiente, capaz de desenvolverse por sí misma. Ella describe este cambio como un proceso de crecimiento que rompió el estigma que la llevaba a creer que debía hacerlo todo sola, permitiéndole reconocer la importancia de buscar ayuda cuando fuese necesario.

En ese proceso la vida misma me obligó a decir – ey, usted no es capaz sola, levante la mano y diga, no soy capaz - creo que también fue como el hecho de, la vida me obligó a soltar el orgullo y el ego. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

La relación entre Lana y su padre tuvo cambios significativos, se percibió un fortalecimiento notable, brindándole una apertura emocional que antes no había experimentado. Lana describe este cambio como una oportunidad para comprender mejor su historia y establecer un vínculo más profundo. Sin embargo, la relación con la madre se vio afectada negativamente debido a la falta de apoyo durante el proceso de depresión.

La relación de mi papá y yo se afianzó mucho y yo siento que él abrió su corazón, no para señalarme a mí, sino para cómo - bueno, de pronto no estuve en tu infancia, pero quiero conocer tu historia y por qué estás aquí - ¿Cierto?, y eso abrió un camino de posibilidades para mí que yo no veía ni divisaba; entonces, con mi papá fue una relación de entender

incluso el lenguaje del amor del otro, o sea, cómo me ama él y cómo lo amo yo a él y digamos que por parte de mi mamá, fue algo incluso un poco más en picada, o sea no fue algo que nos uniera a las dos, no, porque a fin de cuentas de ese hueco ella no me ayudó a salir, yo salí con ellos, entonces yo a ella le perdoné eso, porque ella me pidió perdón por eso. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

El relato de Lana ilustra cómo la depresión fue un catalizador que influyó en las relaciones en su vida, permitiéndole identificar quiénes eran las personas auténticas y significativas, mientras descubría una mayor conexión y comprensión con aquellos que permanecieron a su lado a lo largo de su proceso.

Yo creo que la depresión fue como un verdugo y como un Ángel, porque la depresión me ayudó a entender quiénes eran las personas que estaban para mí también, ¿cierto?, quiénes eran las verdaderas personas. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

La experiencia vivida por Lana generó un notable crecimiento emocional, dotándola de una mayor empatía y habilidades para gestionar sus emociones de manera más saludable. Esta transformación resalta la importancia de mantener la mente abierta y estar dispuesto a escuchar en las relaciones familiares y amistosas, así como lo relata Lana: “Para que unos vínculos se puedan estrechar, tiene que ser decisión mutua y tiene que existir que ambas personas estén de mente abierta para hacer las cosas” (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023).

Su relación con su papá y su abuela ejemplifica este aspecto, ya que ambos estuvieron dispuestos a abrir sus mentes y escucharla. Sin embargo, esto contrasta con las experiencias de otros individuos que podrían no mostrar la misma disposición, como es el caso de su madre.

El apoyo brindado a una persona con depresión puede generar un desgaste emocional en la familia, evidenciando la complejidad de las respuestas familiares ante esta condición. Esta experiencia puede influir tanto de forma positiva como negativa en las relaciones familiares y el crecimiento emocional, tal como lo indican la abuela y el padre en sus testimonios.

La abuela expresa: “Yo no sabía ni qué camino coger. Esta niña lloraba impresionante que se quería tirar por el balcón. Eso era una cosa que, es que todavía me duele” (L.V., entrevista 7, comunicación personal, 02 de julio, 2023). Estas palabras ilustran el sufrimiento y la preocupación

que marcaron el impacto de la depresión en la familia, mostrando el desafío emocional que enfrentaron.

A su vez, el padre menciona: “Entonces tocaba seguir, seguir con ella hasta que empezó a mejorar. Pero si es mucho desgaste. Se requiere mucha energía para acompañar a una persona que está enferma” (J.O., entrevista 7, comunicación personal, 02 de julio, 2023). Esta declaración resalta la intensa dedicación requerida y su impacto en la energía y el bienestar del entorno familiar.

Durante los momentos de crisis se destaca la complejidad de las interacciones, donde la comunicación comprensiva y la cercanía de la familia se revelan como aspectos cruciales para afrontar la depresión.

Pues, creo que ahí es una situación muy compleja, porque el enfermo se calla en medio de su desesperación, pero cuando la familia piensa que - ay no, yo lo dejo quieto, porque es que no sé cómo acercarme – no, acérquese, háblele, créame que va a hacer que la persona se afloje y se asiente más con lo que está viviendo. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

En su reflexión sobre la experiencia de su hija con la depresión, el padre de Lana destaca cómo la relación familiar cambió significativamente cuando ella comenzó a vivir con él. Compara la depresión con el bloqueo de un ordenador, mencionando la importancia de ayudar a distraer a la persona de pensamientos negativos, redirigiendo su atención hacia aspectos distintos. Él resalta que entender las raíces y el origen de la situación depresiva es crucial, sosteniendo que la comunicación y el mutuo entendimiento son aspectos fundamentales para lidiar con la depresión.

Por otro lado, la abuela tuvo que presenciar el estado depresivo más agudo de Lana, donde se observaba una vulnerabilidad extrema en ella, manifestada por un constante llanto y signos evidentes de una angustia profunda, junto con un preocupante deseo de autolesionarse. Estos indicios sumieron a la abuela en una profunda preocupación, desafiándola a enfrentar una situación desconcertante y dolorosa.

Cuando el primer día que la vi yo no sabía que tenía. Pues no sé, yo la vi. Como casi una muerta allí, llorando y llorando, envuelta en un saco, llevándola para donde la esposa de mi

hijo, que era una psiquiatra, yo no sabía ni qué camino coger. (L.V., entrevista 7, comunicación personal, julio 02, 2023)

Lana, describe el apoyo emocional en la familia desde una perspectiva personal al dividir su percepción entre dos partes y destaca la importancia del entendimiento mutuo en el fortalecimiento de estos lazos emocionales.

Yo le pondría como un 5, una mitad este lado de aquí y la otra mitad de ese lado de allá [refiriéndose al lado de su mamá], cierto, entonces yo diría que por ahí un 5, que afianzar, así como los lazos de lo que la persona entendió y todo eso, por ahí un 5. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

Asimismo, la abuela considera que la interacción con Lana ha evolucionado, mostrando una mayor disposición de la joven para participar en actividades como caminar y conversar, lo que indica un cambio positivo en su bienestar emocional.

Cuando estaba así con la enfermedad, pues es que ella como que casi no hablaba ella como que casi todo el tiempo la pasaba, era como llorando, pero si uno sí le hablaba, ella sí le contestaba, pero siempre estaba llorando. En cambio, ahora sí es muy distinto. (L.V., entrevista 7, comunicación personal, julio 02, 2023)

Los testimonios muestran un fortalecimiento en los lazos familiares a medida que se incrementa el vínculo y la proximidad con la joven diagnosticada con depresión. La familia ahora se involucra más, saliendo juntos con mayor frecuencia, en comparación con un pasado en el que la joven se percibía distante. Este cambio refleja un compromiso más profundo y un aumento en el apoyo por parte de la familia hacia Lana, “bueno, pues estamos como más apegados a ella. Como saliendo más con ella, entonces, como anteriormente ella era como como más alejada, ya ahorita sí está como más con nosotros” (L.V., entrevista 7, comunicación personal, julio 02, 2023)

La familia de Lana brinda una perspectiva valiosa, donde los cambios, desafíos y esfuerzos compartidos en su experiencia resaltan cómo las familias tejen lazos más fuertes en medio de las

dificultades. A medida que se avanza en la investigación, se explora cómo esta familia aborda esta experiencia compartida desde diferentes matices.

7.5.4.2. Tejiendo la urdimbre

Para la familia de Lana la comunicación ha sido un eje fundamental y determinante, no solo en el proceso de Lana con la depresión, sino para el grupo familiar al momento de enfrentar diversas situaciones, como la toma de decisiones, afrontar un problema, o simplemente compartir en familia. A continuación, se presentan los hallazgos sobre las prácticas comunicativas y la influencia en el proceso de Lana con el diagnóstico de la depresión.

Antes del diagnóstico, la comunicación entre Lana y su padre era limitada, principalmente por la distancia emocional en su relación. Sin embargo, a medida que enfrentaron juntos la depresión y comenzaron a vivir en cercanía, el vínculo se fortaleció. Con el tiempo, esta mayor proximidad les permitió comunicarse de manera más abierta y considerada, lo que resultó en la construcción de una conexión mucho más sólida. Ahora comparten no solo como padre e hija, sino también como amigos, abriéndose sobre varios aspectos de sus vidas: “aprendimos a respetarnos mucho nuestros espacios, entonces yo creo que somos más considerados el uno con el otro” (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023).

Lana encuentra un apoyo emocional significativo en su abuela y su tía, considerándolas como personas en las que puede confiar plenamente. Estas figuras, a las que describe como su "zona segura", le brindan un espacio cómodo para expresar sus emociones y pensamientos. Lana destaca la importancia de identificar a estas personas de confianza y respetar sus límites en cuanto a la apertura emocional.

Respecto a las prácticas comunicativas familiares, durante los momentos difíciles debido a la depresión, ella se mostró más reservada, pasando gran parte del tiempo llorando, aunque aún respondía cuando alguien le hablaba, a pesar de estar visiblemente afectada. En contraste, actualmente, la comunicación en la familia es más fluida y natural, enfocándose en el bienestar de todos los miembros. Se destaca que ahora se reúnen como familia para abordar los temas relacionados con las enfermedades mentales de manera más colaborativa.

El padre de la joven destaca que su familia ha sido siempre muy unida y consciente de las necesidades de cada miembro. En momentos de dificultad, como en el caso de Lana, se buscan espacios donde todos los miembros de la familia se unen para buscar el bien común.

En cuanto a las estrategias para ajustar la comunicación con Lana, su padre menciona: “yo siempre le aconsejaba ‘haga ejercicio’, mantenga ocupada. Es como lo que yo le decía a ella, es lo que yo sé que pudo servir o que le sirve. Pero así algo en particular, no, es que es mucho diálogo” (O.J., entrevista 7, comunicación personal, julio 02, 2023); sin embargo, no se destaca una estrategia específica de comunicación, sino más bien un enfoque en el diálogo como un elemento importante en su relación con Lana.

7.5.4.3 Hilando la trama

Las valiosas voces de quienes compartieron las experiencias de la familia de Lana se han convertido en un hilo conductor esencial para una comprensión más profunda de sus vivencias en el contexto de la depresión. En sus relatos, se revelan las redes de apoyo más significativas y estrategias que han desempeñado un papel fundamental en sus vidas y en su proceso de afrontamiento de esta condición de salud mental.

Para Lana, el apoyo de una red cercana resultó esencial para su experiencia con la depresión. Destaca que, sin esta red de apoyo, habría sido difícil continuar adelante, ya que se encontraba en un estado en el que no podía razonar adecuadamente.

Creo que la red de apoyo realmente es fundamental y no necesariamente la red de apoyo tuya tiene que ser tu familia, porque muchas veces uno puede decir cómo, la familia que no es de sangre, la familia que te escogió la vida o cosas así. Creo que es aprender a encontrar cuáles son tus lugares seguros, tu zona segura. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

En su entorno social, Lana experimentó ciertas actitudes de rechazo por parte de algunas personas. Sin embargo, este desafío le permitió aprender a seleccionar cuidadosamente sus amistades y enfrentar las críticas internas. Afortunadamente, las personas más importantes en su

vida siempre la respaldaron, lo que la motivó a seguir luchando por salir de esa situación y a continuar adelante.

Creo que el hecho de tener personas que jamás me señalaron, que nunca me juzgaron, que jamás me tacharon de loca o de psicópata conflictiva, como mi mamá me decía que eran las personas depresivas, y que jamás me juzgaron, sino que hicieron hasta lo imposible para que yo me sintiera amada, creo que eso fue algo que me ató a la vida. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

En el siguiente relato, se resalta la importancia de involucrar a la familia en el proceso de recuperación de un individuo que tiene depresión. Es fundamental que los servicios de salud se enfoquen en la inclusión y educación de las familias para abordar las emociones relacionadas con la situación de su ser querido.

Creo que, si las entidades de salud se enfocan mucho en la familia, en educar a las familias, en educar las emociones de las familias y decir: "si usted se siente triste porque su persona siente eso, tampoco está mal". Pensaría yo que es, no solo por la persona, sino que tenemos que mirar más allá del entorno que tenemos allá. ¿Qué está pasando con el entorno de esa persona? Y cómo lo están sintiendo esas personas también. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

Así, se destaca que comúnmente se suele centrar la atención únicamente en la persona que tiene el diagnóstico, dejando de lado a las familias durante el proceso; y en ese sentido no se reconocen los sentimientos de las personas que acompañan a quien tiene el diagnóstico, aunque ellos también están involucrados de manera directa.

Para esta familia, el acompañamiento de las instituciones de salud en casos de salud mental parece ser inconstante y poco satisfactorio. Consideran que las EPS no otorgan la debida importancia a los temas relacionados con la salud mental, lo que representa un obstáculo para obtener el apoyo necesario en los casos de depresión.

La EPS dice darle mucha importancia a la salud mental, pero para mí no le dan nada de importancia. Realmente no les resulta rentable darles prioridad a los pacientes psiquiátricos. Imagínate, cada paciente es un mundo diferente, pero también, dime, ¿qué clase de profesionales tienes en tu centro de salud?, para hacerles una evaluación. Creo que sería algo muy importante de concientizar, pero de que el poder adquisitivo ayuda al proceso de recuperación. (O.J., entrevista 7, comunicación personal, julio 02, 2023)

Por tal motivo, el padre de Lana considera que las citas se agendan con meses entre la una y la otra; y así no es posible darle el seguimiento y trato oportuno al paciente, ya que es una atención muy intermitente.

Las estrategias implementadas por la familia para abordar la depresión incluyen retomar actividades creativas y reconectar a la persona con pasatiempos que le resultaban placenteros, como la pintura y las caminatas en la naturaleza.

Era como tratar de reconectar con cosas que yo sabía que me gustaban, pero que yo no me atrevía a explorar. Entonces era, se va a atrever a explorar, ahora sí se va a atrever a explorar (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

En general, se hace hincapié en la unión y comprensión dentro de la familia como una fortaleza en el proceso de superar la depresión.

Pues realmente, como debilidades, nunca nos sentamos como - ah, tenemos estas debilidades y estas fortalezas - porque, como dijo mi papá, pues realmente nosotros siempre hemos sido una familia muy unida. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

Por otra parte, Lana resalta la relevancia de educar a la sociedad acerca de la depresión y la importancia de reducir el estigma relacionado con la salud mental. Enfatiza la necesidad de que las personas mantengan una mentalidad abierta y comprendan que la depresión es una enfermedad, equiparable a otras condiciones médicas.

Si dejamos de estigmatizar ese tipo de cosas, creo que realmente podríamos avanzar mucho. La educación puede ser algo muy primordial e importante, pero como dicen por ahí, hay una brecha muy grande entre la teoría y la práctica. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

En este sentido, para Lana es clave trascender más allá de la conciencia genérica sobre la salud mental, ya que simplemente enfocarse en mensajes o folletos para generar conciencia no aborda realmente la situación. Encima, es necesario profundizar en la comprensión de las raíces de estos problemas y en cómo afecta específicamente al individuo que experimenta la depresión. Considera que esto ayudaría a una percepción más holística y completa de la condición.

A la luz de esto, Lana enfatiza la necesidad de llegar a más personas y mejorar la comprensión de la salud mental: “Creo que sí se llegara de pronto a más personas, incluso hasta las mismas instituciones de salud, de pronto si se pudiese mejorar mucho más y generar más impacto” (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023).

En el caso de Lana, las redes de apoyo se fundamentan en la aceptación, la empatía y la disposición a escuchar sin juzgar. Estos elementos esenciales pueden marcar una gran diferencia en la vida de aquellos que atraviesan momentos difíciles en la depresión.

7.5.4.4. La danza de los hilos

Al inicio de su diagnóstico, Lana experimentó una desconexión entre su comportamiento y su edad, algo que ella misma relacionó con la influencia de las circunstancias en su vida, especialmente con la convivencia con su madre. Esta situación fue identificada por ella como uno de los desencadenantes de su depresión. Además, sus tabúes sobre las enfermedades mentales se originaron también por la influencia de ella, quien le inculcó la idea de mantener distancia de personas con estos trastornos. En ese momento, Lana no asociaba su malestar con la depresión, sino que especulaba sobre otras posibles razones, desde problemas inmunológicos hasta creencias en brujería.

Cuando yo empecé, realmente yo tenía mucho tabú con respecto a las enfermedades mentales, porque incluso yo llegué a salir con una persona que tenía depresión, que tenía

ciertos trastornos mentales y mi mamá me decía que me alejara de esa persona, porque esas personas eran personas locas, que tenían rayones raros y no sé qué, entonces cuando yo empecé, yo me imaginaba que yo tenía de todo, menos depresión, o sea, o tenía un problema inmunológico, hasta que me estaban haciendo brujería, o sea, de todo me imaginé menos eso. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

La joven comparte su lucha con los pensamientos intrusivos, a los que cariñosamente denomina “la loca de la cabeza”. Describe estos pensamientos con una metáfora visual, comparándolos con un martillo que no cesa de golpear, bombardeando constantemente desde el amanecer hasta la noche. Estos pensamientos abarcan una amplia variedad de temas y no son solo construcciones de la mente, sino ideas que se arraigan en la cabeza, a menudo sin que la persona sea consciente de cuándo se instalaron en su cerebro

Yo me di cuenta de que no es necesariamente pensamientos que tu mente se está creando por sí sola, sino que han sido pensamientos que pronto se han metido en tu cabeza de momentos pasados y tú no te has dado cuenta en qué momento se clavaron en tu cerebro. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

La influencia de su madre llevó a Lana a ser una persona extremadamente complaciente, incapaz de decir no y siempre poniendo las necesidades de los demás por encima de las suyas. Esta actitud de autonegación generó que aceptara que otras personas abusarán de ella y se aprovecharán de su bondad, lo que eventualmente tuvo un impacto en su bienestar emocional.

Cuando yo vivía con mi mamá, mi mamá me inculcó mucho que - usted tiene que pensar en las personas, pero usted se tiene que dejar casi que en último puesto de todo - ¿cierto?, entonces, ella me volvió una persona que yo era muy complaciente con todo el mundo, o sea, yo no era capaz de decir no y por el hecho de no decir no, permití que muchas personas pasaran por encima de mí, abusaran de mí, pues se aprovecharán de mí, y eso me llevó a otros canales. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

Para Lana las opiniones críticas y desafiantes de los demás, como comentarios sobre su apariencia o su capacidad en el deporte, influenciaron negativamente su autoimagen y autoestima; por esto solía tener pensamientos autocríticos y de duda sobre sus habilidades, como la creencia de que no sería capaz de crear un diseño exitoso o de ser suficiente para su pareja.

Sin embargo, en el proceso de Lana se dio un cambio significativo en su vida antes y después de la depresión. Antes de la depresión, vivía en automático y se centraba en sus responsabilidades académicas. Sin embargo, después de la experiencia de la depresión, se dio cuenta de la importancia de dedicar tiempo a sí misma, disfrutar de pasatiempos y actividades de autocuidado.

Respecto a la percepción de las críticas, Lana nota en sí misma un cambio significativo, dado que antes solía interpretar que la gente la llamaba "egoísta" de manera negativa, pero ahora lo ve como un halago. Valora la idea de ponerse a sí misma en primer lugar y se siente orgullosa de cultivar el amor propio. También destaca que este cambio en su perspectiva se produjo tras su experiencia con la depresión y su proceso de autodescubrimiento.

He aprendido a cultivar mucho el amor propio, en el pasar del tiempo, aprender a resguardarme mucho a mí misma en ese proceso y en el proceso de la depresión, creo que ha sido lo que ha logrado que yo me convierta en la mujer que soy hoy en día y que a mí no me ofenda que una persona me diga - que eres muy egoísta – y yo sí, gracias, a mucho honor [Risas]. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

Lana considera que la juventud de hoy en día enfrenta desafíos únicos en una sociedad donde las expectativas y la presión son altas. Resalta cómo la presión no solo proviene de la propia búsqueda de identidad y éxito, sino también de las expectativas que los padres pueden imponer. Por otro lado, la accesibilidad al dinero y la fama en internet puede crear una sensación de urgencia para ser independiente y exitoso a una edad temprana.

Sí, creo que como en la juventud como tal, creo que es más complicado también, por el tema no solamente de identidad, sino que de alguna u otra forma tus padres influyen mucho en tu mentalidad. Entonces creería yo que no es una presión de que tengamos que aguantar hambre, ni que tengamos que pasar necesidades para vivir una situación mental, sino que

es el hecho de que los padres muchas veces le cargan responsabilidades a los hijos que no tienen que cargar. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

En el caso de Lana, la fe se percibe como una barrera en la búsqueda de ayuda. Durante el proceso, la madre de Lana había señalado que tenía tendencias depresivas, pero por sus creencias personales, no tomaba en serio la situación. Creía que era algo que Lana pensaba pero que no era real. Esta falta de comprensión por parte de su madre llevó a que Lana resguardara sus pensamientos y emociones en lugar de buscar apoyo o tratamiento.

Creería que sí. Especialmente, creo que fue como la cuestión de fe, pues más que todo de la obsesión, lo que fue esa barrera que impidió que yo de pronto buscará una red de apoyo en ella. Mi mamá me decía - es que usted toda la vida ha sido como medio depresiva; es que usted busca es como, ay es que necesito un psicólogo; y usted siempre ha pensado que ha tenido ese rayón y no sé qué - entonces yo empecé a resguardar mis pensamientos y todo, y todo eso se me fue acumulando con el pasar de los años. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

El desconocimiento en relación con la salud mental y la importancia de la espiritualidad en el proceso de recuperación son aspectos resaltados en el relato de Lana. Según ella, las personas están compuestas por cuerpo, alma y mente, lo que subraya la necesidad de atender estos aspectos para alcanzar un bienestar completo. No obstante, se crítica la idea de enfocar completamente la vida en la religión, ya que esta devoción extrema puede tener un impacto negativo en la salud mental y conducir a la pérdida de equilibrio. Lana también reflexiona sobre cómo permanecer en medio de la inestabilidad y el estancamiento temporal podría haber tenido consecuencias perjudiciales tanto para ella como para su madre.

El desconocimiento, el dejarnos absorber, para mí la espiritualidad es algo que también es necesario en un camino, yo creo que para mí las personas se componen como de cuerpo, alma y mente, por decirlo, pero creo que el que literalmente tu vida se lleve en torno a una religión. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

Lana refleja la persistencia de un tabú en torno a la depresión. Aunque la educación sobre este tema ha progresado, muchas personas aún evitan hablar de él. Lana comparte que evita hablar de este tema con otros miembros de su familia debido a las respuestas insensibles que ha recibido en el pasado.

Me ha llegado a pasar que dicen cómo - hay pero yo no entiendo eso, hay pero eso qué, pues métele ganas, métele moral – entonces, como que yo he visto mucho ese tipo de cosas, incluso las personas muchas veces me preguntan - ¿usted que, ya está bien? - y yo digo - yo estoy supremamente bien. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

La percepción de Lana sobre la depresión cambió drásticamente con el tiempo. Inicialmente, como muchas personas, tenía estereotipos y prejuicios sobre las personas con depresión. Pensaba que eran personas que lloraban constantemente, estaban locas y podían volverse agresivas. Había un estigma en torno a la depresión, y Lana lo veía como si convivir con alguien que tenía depresión fuera como estar con un "castigador".

Sin embargo, después de vivir la depresión, se dio cuenta de que su percepción inicial estaba equivocada. A pesar de tomar medicación y recibir tratamiento, ella continuó viviendo una vida normal, riéndose, manteniendo relaciones y siendo parte de su familia. Esta experiencia personal transformó su visión de la depresión, reconociendo que las personas con depresión son seres humanos con vidas y experiencias diversas.

Primero, que a mí siempre me decían que una persona depresiva era una persona que literalmente vivía llorando todo el tiempo, que vivía llorando y que era una persona loca; así me lo decían, que una persona depresiva era una persona loca, que eran personas agresivas. Pero, cuando yo lo viví, yo me di cuenta que no era así, pues porque yo incluso ya después de mucho tiempo aun tomando medicación, yo seguía riéndome, yo seguía mi vida, seguía siendo un ser humano normal; entonces creo que, por decirlo así, transformé a la bestia en un humano, porque yo veía la depresión como si fuera una bestia, entonces humanicé a la bestia, por decirlo así. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

Lana reflexiona sobre la evolución de los seres humanos a lo largo de la vida y cómo su experiencia con la depresión la llevó hacia un enfoque de constante crecimiento. Ella ve la vida

como un camino que no permite estancarse en un lugar. Desde su lucha con la depresión, Lana ha adoptado una mentalidad de progresión constante, donde la única dirección es hacia adelante.

Esta experiencia de enfrentar la depresión ha tenido un impacto profundo en su vida y ha cambiado su percepción en muchos aspectos. Ha transformado la forma en que ve la vida, su familia y las personas en su entorno. Se ha vuelto más empática, abierta a dar segundas oportunidades y escuchar a los demás. Sin embargo, también ha aprendido a establecer límites y a decir no cuando es necesario. Lana ha comprendido que ser bondadoso no significa tolerar todo y ha llegado a comprender sus propios límites y su moralidad. Este proceso de autorreflexión y crecimiento le ha ayudado a conocerse mejor y a respetar su propio camino emocional, Lana lo expresa así: “Para mí cambió totalmente la mentalidad, todo de como yo percibía la vida, de como yo percibía mi familia, de cómo yo percibo hasta las mismas personas del entorno” (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023).

Lana piensa a menudo sobre la importancia de la autoestima y cómo nuestras percepciones sobre nosotros mismos pueden afectar significativamente nuestras vidas. Antes de recibir su diagnóstico de depresión, Lana experimentaba una falta de autoestima y admiración por sí misma. Se sentía incapaz de hacer cualquier cosa y creía que los demás la veían de la misma manera, como una persona básica y sin potencial. Sin embargo, tras su diagnóstico, Lana se dio cuenta de que su cerebro funciona como una computadora que puede ser reprogramada a través de lo que decimos, cómo nos hablamos y lo que hacemos. Ella adoptó una mentalidad proactiva para cambiar su percepción de sí misma y desarrolló técnicas para mejorar su autoestima. Estableció hábitos positivos, como ir al gimnasio y repetir mantras inspiradores para reforzar su confianza. Estos cambios en su pensamiento la llevaron a un profundo amor propio y a logros que antes consideraba inalcanzables.

Finalmente, Lana expresa a las familias que es importante reconocer que ser joven no garantiza la felicidad constante y la falta de conflictos internos, por lo que hay que romper con el estigma que rodea a la juventud, que a menudo se percibe como una etapa de la vida llena de dicha, diversión y despreocupación. En cambio, es una etapa compleja de crecimiento, en la que se exploran diferentes caminos y se comprende cómo funcionamos como adultos en desarrollo.

Lana recuerda que ser joven implica ser un ser humano en evolución, con desafíos internos y externos.

Pues, yo les diría como no crean que por el hecho de que somos jóvenes somos personas que tenemos que estar, somos jóvenes y la vida es bella, alegre y sonriente, porque creo que ese es el estigma que tiene todo el mundo de - tenés una vida por delante, eso es joven - y uno por dentro - marica me falta la mitad de la vida pa' morirme - o sea, yo creería como que soltemos la idea de que la juventud es siempre dicha y felicidad y fiesta. La juventud es seguir siendo un ser humano, seguir siendo un ser humano que estás creciendo y te estás desarrollando, no creemos la idea de que la juventud es fiesta, rumba, licor y alegría constante, porque no es eso. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

A pesar de los desafíos de la depresión de Lana, cada miembro de la familia encontró su propia forma de apoyarla, a menudo a través de su propio enfoque. Desde la comprensión y el acompañamiento de su abuela, hasta la conversación normal y la distracción de su padre, y la energía extrovertida y el entusiasmo por la vida de su tía; cada uno de ellos desempeñó un papel fundamental en el proceso de recuperación de Juliana.

7.5.4.5. El tejido

El proceso de la familia de Lana al afrontar la depresión dejó en ellos aprendizajes respecto a la percepción de esta condición y la importancia del apoyo familiar y de la ayuda profesional como un factor determinante en la recuperación de Lana.

Tanto su abuela como su padre están de acuerdo con que cada proceso es algo personal y que lo que la persona diagnosticada hable con su terapeuta debe mantenerse en secreto profesional. Sin embargo, ambos también consideran importante que aspectos generales sobre la enfermedad y, sobre todo, la forma en cómo debe tratarse a la persona diagnosticada, sea compartida con la familia, para que puedan brindarle un apoyo oportuno.

Informarle puede ser de acuerdo con el diagnóstico que ella tiene. O sea, decirle a uno “ojo no la vaya a dejar mucho tiempo sola porque estoy viendo señales de alarma”, cosas de ese estilo, como informar a la familia cuál es el camino que deberían tomar; pero más allá de eso, no más allá, como una reunión en conjunto, no, simplemente detectar señales de alarma

o decirle, no creo que esté poniendo de su parte, hay que hacer algo más. (O.J., entrevista 7, comunicación personal, julio 02, 2023)

En ese sentido, tanto la abuela como el padre de Lana reconocen la importancia de aprender más sobre la enfermedad para comprender cómo manejarla y apoyar a la persona afectada y resaltan la necesidad de no ignorar ningún síntoma o signo de alerta relacionado con la depresión, prestar atención a los cambios de comportamiento y en las emociones de las personas.

Otro aspecto que el padre de Lana resalta es la importancia de compartir tiempo de calidad en familia, explica que, para su familia, pasar tiempo juntos en celebraciones y días especiales es algo natural y ha sido una parte fundamental de sus vidas. Así mismo, su padre recalca la importancia de la familia como red de apoyo, pues es fundamental e indispensable para las personas que enfrentan la depresión y resalta que esta red de apoyo debe incluir a profesionales de la salud mental y que la familia debe ser consciente de que la depresión es una enfermedad dado que esta situación es difícil y muy compleja.

Según la perspectiva de la abuela, la comunicación adquiere una relevancia primordial, especialmente cuando alguien se siente triste sin comprender las razones detrás de ese estado emocional. Ella enfatiza la importancia de buscar asesoramiento profesional al enfrentar situaciones de depresión, ya que estas pueden resultar difíciles de manejar por cuenta propia.

Finalmente, para Lana, las personas que han atravesado situaciones de salud mental como la depresión adquieren una responsabilidad social para ayudar a otros que enfrentan situaciones similares. Ella expresa la importancia de ser empáticos y solidarios con quienes buscan apoyo en momentos complejos y duros como los que ella vivió, ya que un simple acto de escucha puede marcar la diferencia en la vida de alguien.

Creo que las personas que ya vivimos de ese tipo de situaciones, no debemos hacernos ni los ciegos ni los sordos, ni los mudos, ya tenemos una responsabilidad social de que si en algún momento alguien se nos acerca y nos dice - me siento así - usted ya sabe que ayude a esa persona, por lo menos no le estoy diciendo que saque plata, pero créame que escuchar a una persona en un momento así, por lo menos al menos en un día, le puede salvar la vida. (J.J., entrevista 8, comunicación personal, julio 02, 2023)

Además, Lana aconseja a quienes enfrentan la depresión que tengan paciencia consigo mismos y que se traten con amor y perdón. También enfatiza en que el tratamiento con medicamentos a veces es lento, pero puede ser efectivo. Lana no cambiaría su pasado y considera que todo lo que vivió, por dolorosas que fueran, la ayudaron a convertirse en la persona que es hoy en día, y de la que se siente orgullosa.

8. Interpretación: Entrelazando los tejidos

En este capítulo se presenta la interpretación crítica y el análisis de los resultados, los cuales surgieron a partir de las preguntas esenciales planteadas. Aquí se entrelazan los hilos del tejido, entendidos desde la perspectiva del construccionismo social que ha permitido reconocer las interacciones entre la familia y destaca la importancia de las relaciones, la cultura, el lenguaje y los significados emergentes en el contexto de la depresión (Iturrieta, 2001; Zapata, 2012)

Las historias compartidas reflejan la influencia de las interacciones familiares en el manejo de la enfermedad y demuestran cómo las percepciones individuales y colectivas de la depresión se moldean a través del diálogo y las experiencias compartidas. Además, la familia, vista como un ente activo en la construcción de significados, se presenta como un espacio de apoyo y aprendizaje mutuo; donde se generan interpretaciones y estrategias compartidas para afrontar la depresión. La variedad en las respuestas y comprensiones familiares respecto a la depresión refleja la multiplicidad de significados que emergen dentro de un mismo fenómeno.

De tal modo, durante el proceso de este trabajo de investigación y con la participación de las familias entrevistadas, se puede observar cómo el conocimiento previo y las creencias sobre la depresión influyen en el afrontamiento de esta enfermedad. En algunos de los casos también es posible identificar cómo el reconocimiento de los síntomas de la depresión influyó significativamente en la búsqueda de ayuda profesional, en contraste con otros casos en los que la familia no concebía la depresión como una enfermedad y el diagnóstico llegó de manera sorpresiva.

También las creencias o narrativas sobre la enfermedad tienen injerencia en la importancia que las familias le dan a los síntomas. Así, aquellas que reconocían la depresión como una enfermedad brindaron mayor apoyo a la persona diagnosticada, mientras que en otros casos se restaba importancia, interés o simplemente se minimizaban las emociones, los sentimientos y las crisis relacionadas con ella. Esto que se menciona es importante porque la información y la comprensión pueden ayudar a reducir el estigma y promover un ambiente de apoyo más saludable.

Por el contrario, la tendencia a minimizar los síntomas, e incluso el mismo diagnóstico, llevó al aislamiento de algunas personas diagnosticadas, pues al no ser entendidos por los demás miembros de la familia optaron por alejarse y buscar ayuda con otras personas, en otros lugares, o simplemente no buscarla. Cuando estas experiencias se viven desde la infancia, incluidas la falta de atención y la ausencia de apoyo emocional, pueden tener un impacto duradero en la salud mental

de los y las jóvenes, teniendo en cuenta que el no recibir tal apoyo y comprensión puede representar un riesgo para quienes padecen depresión y eventualmente afectar los vínculos familiares (Ore, 2021).

Cada familia, según Gil (2013), desarrolla un carácter, una forma de hacerle frente a las distintas circunstancias que atraviesa. Empero, en las familias que expresaron mayor involucramiento en el proceso de diagnóstico y tratamiento, así como en la asesoría con profesionales o la búsqueda de información, se logró notar mayor avance en la recuperación del miembro diagnosticada; pues como advierten Pezo, et al (2004a) mientras más precoz sea la percepción de los síntomas de la depresión, más rápida su atención y así mismo el alivio de tal vivencia. Y, aunque en todos los casos, los y las entrevistadas resaltaron la importancia de informarse y aprender más sobre la depresión, fueron pocos quienes reconocieron la búsqueda de información como una estrategia para poder acompañar a su familiar diagnosticado.

La sociedad también juega un papel importante bajo las perspectivas de los participantes, es de anotar que en el caso de los miembros diagnosticados expresaban sentir que hay mucho desconocimiento sobre el tema. Es recurrente enfrentarse a estigmas relacionados con la salud mental, mismos estigmas que junto con la falta de comprensión y los estereotipos sociales, se convierten en obstáculos para la búsqueda de ayuda.

Cada caso estudiado revela una perspectiva única acerca del estigma y la falta de información que rodea a la depresión en la sociedad. Se observa cómo estas familias enfrentan y experimentan el estigma asociado a la enfermedad mental desde diferentes ángulos. Algunas familias hacen frente a este estigma desafiando las percepciones sociales y buscando activamente crear conciencia sobre la depresión, mientras que otras se ven más afectadas por esta falta de comprensión y estigma social, llevando a una percepción más negativa de la enfermedad y sus implicaciones.

Así mismo, algunas familias expresaron el temor que sentían de mencionar el tema en reuniones familiares, o que la familia extendida se enterara de la condición médica del joven o la joven diagnosticada, precisamente por las narrativas y creencias construidas alrededor de la depresión. De este modo surgen esos temas que, aunque evidentes, no se mencionan; aquello de lo que no se habla dentro del discurso familiar, lo cual hace referencias a aquellas cosas que son evidentes, que están ahí pero que por algún motivo las personas deciden no nombrar o no reconocer.

El contexto de la depresión, tal como se observa en los casos de estudio analizados, plantea una reflexión profunda sobre los aspectos que están presentes, pero son silenciados y que impactan en las relaciones familiares. Estos aspectos, aunque tangibles, son evitados consciente o inconscientemente, creando un velo de dificultad para abordar abiertamente el diagnóstico de la depresión. Este fenómeno se manifiesta en el rechazo a hablar directamente sobre la enfermedad, en los sentimientos de culpa o vergüenza que suscita o incluso en las tensiones emocionales presentes entre los miembros familiares.

A pesar de su notoria influencia en las relaciones internas de la familia y en el manejo de la enfermedad, estos se callan, generando un silencio que repercute en la comprensión y en las estrategias para sobrellevar la depresión dentro del hogar. La identificación de estos aspectos no reconocidos podría marcar un punto crucial para profundizar en el análisis de las tensiones inherentes al diagnóstico y tratamiento de la depresión en el entorno familiar, permitiendo así una gestión más efectiva y empática de esta enfermedad. Reconocer y abordar estas realidades omitidas podría abrir la puerta a un diálogo más abierto y comprensivo en el seno familiar, favoreciendo una mejor comprensión y una gestión más integral, pues esas realidades no percibidas por la familia podrían provocar que el proceso de identificar la enfermedad y tratarla, tarde meses o años (Pezo, et al, 2004a).

De igual manera, la forma como se afronta la enfermedad también puede representar afectaciones en la salud y el estado anímico de los familiares cuidadores, así como en su autopercepción, dado que los familiares deben modificar sus rutinas para proporcionar cuidados y brindar apoyo físico, económico y psicológico (Pezo, et al, 2004b). Dos de las abuelas entrevistadas manifestaron sentirse emocionalmente afectadas, pues además de otros aspectos, su tiempo y bienestar se vieron sometidos y condicionados al cuidado de su familiar, lo que condujo en un caso específico a que también se le diagnosticara con depresión.

Entonces, desde la perspectiva construccionista, asumir la labor de cuidado de un familiar implica una construcción de identidad y significado. El cuidado constante no solo reconfigura los lugares de los familiares, sino que también tiene un impacto en las relaciones sociales fuera del ámbito familiar. La red de apoyo se construye a través de la influencia de las demandas emocionales y físicas del cuidado, y las conexiones sociales se ven afectadas por las nuevas dinámicas impuestas por la atención constante a la persona con depresión. Así, el proceso de cuidado no solo impacta la

relación directa, sino que configura activamente la realidad social del cuidador, influyendo en la forma en que se relaciona consigo mismo y con los demás en su entorno.

Esto sugiere que existe una influencia de doble vía entre la persona diagnosticada y su familia, y que en el proceso de diagnóstico y tratamiento es importante el acompañamiento de ambas partes, pues como lo menciona Pezo et al. (2004a), las familias pueden experimentar sentimientos de impotencia o frustración al no saber cómo afrontar una situación o no tener los medios económicos para hacerlo.

Esta relación sinérgica en torno al diagnóstico de depresión en un miembro joven de la familia desencadena una serie de cambios sustanciales en las relaciones familiares. Estos cambios abarcan desde la redistribución de responsabilidades hasta la modificación de las interacciones entre los miembros del hogar. Este impacto se extiende más allá de las preocupaciones financieras o las alteraciones en la rutina diaria, llegando a afectar el bienestar emocional y mental de todos los integrantes de la familia.

La necesidad de adaptación se vuelve fundamental, exigiendo la capacidad de ajustar estrategias de apoyo de manera específica para satisfacer las demandas emocionales individuales de cada miembro. Esta adaptabilidad se posiciona como un elemento crucial para preservar la cohesión y el bienestar general dentro del entorno familiar.

Además, la relevancia de compartir lecciones aprendidas y estrategias efectivas se erige como un elemento clave del construccionismo social. Estas acciones no solo refuerzan la co-construcción de significados sobre la depresión, sino que también alimentan una red de apoyo comunitario que contribuye a la creación y difusión de significados compartidos sobre la enfermedad mental; y a su vez, estas narrativas son moldeadas socialmente y afectan la comprensión mutua de la depresión y las estrategias de afrontamiento.

Es esencial destacar que, si bien el diagnóstico de depresión conlleva diversas transformaciones relacionales, esta experiencia también puede suscitar procesos de introspección y reevaluación tanto personal como situacional, lo que les ha permitido una comprensión más profunda de sí y un crecimiento emocional. Esto puede permitirles un mayor crecimiento personal pero también brindarles herramientas para hacerle frente a la enfermedad; situación condicionada también, según (García & Rodríguez, 2005), por los recursos con lo que se cuenta para afrontar la enfermedad.

De tal modo que, en los casos analizados, el énfasis que las familias ponen en fortalecer los vínculos afectivos sugiere que el diagnóstico de depresión no siempre debilita estas conexiones, ya que puede motivar a las familias a buscar activamente formas de conexión emocional, generando un impacto positivo en el afrontamiento de la situación. Aunque en ocasiones las crisis pueden poner a prueba las relaciones familiares, el apoyo emocional y la comprensión pueden actuar como factores de mitigación, fortaleciendo la conexión familiar. No obstante, se vuelve complejo cuando las familias no saben cómo actuar ante la situación o cuando él o la joven en crisis decide aislarse, lo que dificulta que los demás brinden el apoyo necesario.

Puede decirse entonces que la disposición de la familia para participar en la terapia y el tratamiento varía. Algunas familias adoptan un enfoque activo y participativo, mientras que otras pueden ser más reacias o tener dificultades para acceder a estos recursos.

Cada miembro de la familia puede tener necesidades emocionales y de apoyo diferentes. Reconocer estas diferencias y adaptar las estrategias de apoyo puede ser crucial para brindar un ambiente de comprensión y ayuda efectiva. Sin embargo, el apoyo familiar emerge como un factor clave en todos los casos abordados, la red de apoyo familiar se destaca como un pilar fundamental en el proceso de recuperación. Las familias y redes sociales fuertes brindan apoyo tienen efectos positivos en la salud de toda la familia, afirman Durán y Nicolasa (2014), mientras que la compañía brinda un sostén emocional y práctico invaluable en el día a día de aquellos que luchan contra la depresión.

Igualmente, esta investigación devela que la disponibilidad de recursos económicos puede afectar la capacidad de acceso a tratamientos, terapias o incluso la búsqueda de ayuda profesional, lo que puede variar de una familia a otra y constituirse como un obstáculo.

La atención recibida por parte de las EPS es poco efectiva, las citas son demoradas, igual que las remisiones con personal médico especializado como psiquiatras. Las familias entrevistadas manifestaron sentir negligencia por parte de las entidades de salud, y ya que el servicio particular es demasiado costoso, resulta de difícil acceso.

Aunado a esto, y como se ha mencionado, se evidencia que la información y el grado de comprensión sobre esta enfermedad desempeñan un papel crucial en la forma en que se enfrenta y gestiona el diagnóstico.

En las situaciones donde hay un mayor nivel de educación y comprensión sobre la depresión en el seno familiar, se observa una tendencia hacia un enfoque más informado y proactivo para

abordar la enfermedad. Este mayor conocimiento suele correlacionarse con una menor presencia de estigma y una actitud más abierta hacia el tratamiento y el apoyo.

En contraste, las familias con menor información o comprensión acerca de la depresión pueden enfrentar mayores dificultades para reconocer y aceptar el diagnóstico. Esto puede llevar a la presencia de estigmas más arraigados y a una resistencia a buscar ayuda profesional o externa, afectando eventualmente el proceso de recuperación.

El análisis de los resultados sobre los casos estudiados resalta diferencias significativas en la percepción sobre la recuperación y el papel de compartir experiencias en el proceso de superación de la depresión. Las familias y los miembros afectados tienen visiones diversas sobre cómo afrontar y avanzar en la recuperación. Algunos consideran esencial compartir sus experiencias para apoyar a otros en situaciones similares, mientras que otros prefieren manejar este proceso de manera más privada, sin necesariamente involucrarse en compartir vivencias.

Esta divergencia refleja la singularidad de las experiencias y los enfoques adoptados por cada familia en su proceso de recuperación. En ese sentido, la duración y la gravedad de la depresión pueden variar significativamente entre los casos. Algunos pueden enfrentar episodios agudos y breves, mientras que otros experimentan depresión crónica de larga duración.

Otros aspectos que visibiliza este proceso investigativo son las transformaciones en torno a la comunicación, pues dentro de las estrategias que resaltan algunos de los participantes, hablar sobre las emociones o apoyar a sus familiares a través del diálogo constante se configura como un elemento fortalecedor con relación a los vínculos entre los miembros del grupo familiar. Así, la comunicación se configura como una herramienta fundamental para el desarrollo de las relaciones familiares (Saldivia, 2017). Por otro lado, quienes manifestaron no tener una comunicación fluida y constante con los demás miembros de la familia, expresan sentirse solos y solas, poco reconocidos y comprendidos en su lugar dentro del seno del hogar.

Entonces, se le otorga una gran relevancia a la manera cómo se comunican las familias, cómo construyen los espacios comunicativos y cómo se configuran los significados alrededor no solo de la depresión sino de todos los contraste emocionales y afectivos que se comparten a través de la comunicación.

Es claro que la acción de comunicar es inherente al ser humano, pues, como sugiere Satir (2002), todos estamos en permanente comunicación, no solo fonéticamente sino a través de los gestos y la corporalidad en general. Es por esto, que este ejercicio permite también reconocer la

construcción de prácticas y espacios comunicativos de manera consciente como una actividad abocada al fortalecimiento de las relaciones familiares, lo cual podría eventualmente convertirse en una estrategia efectiva para el afrontamiento de enfermedades como la depresión.

Las transformaciones relacionales que conlleva el convivir con un miembro joven diagnosticado con depresión son diversas, y como cualquier fenómeno que afecta la vida familiar, sugiere cambios. No siempre estos cambios significan algo negativo, pues la adversidad también puede convertirse en un potenciador para el fortalecimiento de los vínculos, el crecimiento personal y la resiliencia familiar.

Las experiencias compartidas durante esta investigación también atravesaron las vidas de quienes llevaron a cabo el ejercicio, generando un sentido más sensible y receptivo a partir de la escucha atenta y consciente, y de la comprensión sin prejuicios de las diversas posturas y pensamientos respecto de las vivencias de cada persona que hizo parte de este proyecto.

Queda entonces la sensación de que, aunque falta mucho camino por recorrer para el abordaje integral de la depresión juvenil, tanto a nivel institucional como social. Cada experiencia tiene un poder transformador que ofrece un mar de posibilidades para tejer el camino con hilos más fuertes, con telas más suaves y con costuras más firmes.

9. Conclusiones

Esta investigación se enfocó en comprender las transformaciones que surgen en las relaciones familiares al enfrentar el diagnóstico de depresión en un miembro joven. Los resultados obtenidos confirman la complejidad y diversidad de respuestas dentro de las familias estudiadas. En algunos casos, el diagnóstico fortaleció los lazos afectivos, fomentando la solidaridad y la unión familiar. Por el contrario, en otros contextos, generó desafíos, tensiones e incluso distanciamiento emocional entre los miembros.

Se encontró que las estrategias de afrontamiento ante la depresión están estrechamente asociadas con la búsqueda de espacios de interacción y actividades compartidas, lo que se identificó como una estrategia común que fortalece la conexión emocional en algunas familias. Además, se destacó la comunicación como un elemento fundamental en la gestión de la enfermedad. No obstante, las prácticas comunicativas variaron notablemente entre los familiares y el o la joven afectados, resaltando así la necesidad de adaptar las pautas de comunicación para crear un ambiente de comprensión y apoyo mutuo.

Estos hallazgos respaldan la hipótesis inicial de que el diagnóstico de depresión impacta significativamente en el entorno y las relaciones familiares. Pese a esto, también muestran la diversidad de respuestas y estrategias adaptativas que las familias despliegan para enfrentarla, subrayando la complejidad inherente a este fenómeno.

El diagnóstico de depresión no solo constituye un punto crítico en la vida de los y las jóvenes afectadas, sino que también genera transformaciones significativas que afectan los vínculos afectivos, reconfigurando interacciones y lugares en el hogar, lo que puede provocar tensiones o una redistribución de responsabilidades para preservar la armonía familiar.

Las experiencias compartidas por las familias abordadas han develado un crecimiento personal, una mayor autoconciencia emocional y una reevaluación de valores fundamentales en los y las jóvenes y sus familias. Sin embargo, persisten barreras culturales y sociales que dificultan el acceso al apoyo y tratamiento adecuados. El estigma y la falta de comprensión en torno a la depresión representan obstáculos que requieren una educación continua sobre la salud mental y el fortalecimiento de redes de apoyo más sólidas.

La presencia de "lo innombrable" en las relaciones familiares frente a la depresión subraya la complejidad de abordar abiertamente este diagnóstico. Estos aspectos evidentes pero silenciados,

generan tensiones, dificultan el diálogo y repercuten en la comprensión y gestión de la enfermedad en el hogar. Identificar y afrontar estas realidades omitidas puede propiciar un diálogo más comprensivo y asertivo, facilitando así un mejor entendimiento y manejo integral de la depresión en el contexto familiar.

Esta investigación proporciona una visión profunda y matizada sobre la intersección entre la depresión juvenil y la influencia familiar, donde se identificó un patrón claro que destaca la relevancia crítica de involucrar a la familia en el proceso de recuperación de la depresión. Este hallazgo confirma directamente que la inclusión familiar juega un papel significativo en la gestión de la depresión juvenil.

Los resultados obtenidos revelan que la participación activa de la familia en el proceso terapéutico es fundamental para comprender y abordar adecuadamente la complejidad de la depresión en los y las jóvenes. Las conversaciones abiertas, el apoyo emocional constante y la comprensión precisa de la enfermedad parecen ser elementos cruciales para el progreso y bienestar de aquellos afectados por la depresión.

Además, es posible observar que, aunque la inclusión de la familia es esencial, se necesita una orientación profesional más detallada y una educación continua sobre la depresión. Esta brecha en la comprensión total de la enfermedad enfatiza la importancia de contar con expertos que puedan ofrecer explicaciones detalladas sobre los diferentes aspectos de la depresión, complementando así el apoyo brindado por la familia.

Adicionalmente, se destaca que la educación sobre la salud mental podría actuar como un medio efectivo para disminuir la estigmatización y fomentar una comprensión más empática de la depresión. Este enfoque no solo podría contribuir a superar los desafíos que enfrentan las familias al buscar ayuda, sino que también podría mejorar el acceso a los recursos y servicios de apoyo necesarios para aquellos que viven con depresión. Asimismo, alienta a un cambio en la percepción social, promoviendo un entorno más compasivo y solidario para aquellos que luchan contra esta enfermedad.

En síntesis, los resultados de esta investigación constatan que el vínculo familiar desempeña un papel esencial en la comprensión y el abordaje efectivo de la depresión juvenil. No solo validan el objetivo inicial, sino que también subrayan la urgente necesidad de un enfoque integral que combine el apoyo familiar con la orientación experta; a fin de mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de los y las jóvenes que enfrentan esta condición.

10. Recomendaciones

Las recomendaciones que se presentan a continuación derivan de las oportunidades que yacen en las familias que participaron en la presente investigación y en su contexto. Estas recomendaciones apuntan a la transformación de las realidades únicas de cada familia y al fortalecimiento de los vínculos afectivos. Además, abren las puertas a futuras y posibles líneas de investigación y profundización en el tema de investigación, las cuales aportan a la solución de problemas relacionados.

- Desarrollar programas de intervención que se centren específicamente en fortalecer las relaciones familiares tras el diagnóstico de depresión en jóvenes. Estos programas podrían incluir estrategias de comunicación efectiva, gestión del estrés y apoyo emocional para todos los miembros de las familias.
- Llevar a cabo estudios continuos desde el campo del trabajo social para profundizar en la comprensión de la evolución de las relaciones familiares después del diagnóstico de depresión en jóvenes. Estos estudios podrían realizar un seguimiento a lo largo del tiempo de familias afectadas para evaluar los cambios, adaptaciones y estrategias exitosas a medida que se desarrollan y se adaptan a la situación.
- Disponer espacios en los cuales las familias tengan la oportunidad de expresar su percepción, experiencias, miedos, sueños y aspiraciones, entre sus miembros para poder construir significados compartidos acerca de la depresión, con el fin de entender cómo lo ha vivido cada uno y cómo pueden asumirlo como familia.
- Reconocer la importancia de las redes de apoyo más allá de la familia de origen y generar conexiones con la comunidades, grupos e instituciones para acceder a herramientas, recursos y acompañamiento, que contribuya al proceso de diagnóstico de la depresión.
- Promover intervenciones integrales por parte de las instituciones, enfatizando en el reconocimiento del lugar de la familia en esta realidad, permitiendo que participen continuamente del proceso.

Así mismo, reconocer y enfatizar en la importancia de las narrativas colectivas que validan experiencias, grupales e individuales, en el desarrollo de estrategias de afrontamiento y soluciones ante la problemática de la convivencia con la depresión; entendiendo que los

significados que las personas le atribuyen a la depresión son construcciones sociales y que puede haber múltiples significados de esta en una sola familia.

En este sentido, se invita a las entidades de salud a adoptar un enfoque integral, más humano y cálido en la atención de aquellos que padecen depresión, reconociendo la importancia de las esferas sociales y emocionales que son inherentes a las familias. Esto implica integrar a las familias en el proceso, la formación del personal en habilidades comunicativas y la evaluación de procesos y resultados más allá de aspectos biomédicos, lo cual requiere crear espacios de atención de confianza, que promuevan la empatía, reconociendo a los pacientes y sus familias como parte esencial en la recuperación.

- Reconocer las prácticas culturales presentes que puedan fomentar un entorno de apoyo para los cuidadores en situaciones de depresión. Dado que todos los integrantes de la familia pueden experimentar repercusiones distintas, es crucial prestar especial atención a aquellos que asumen este lugar.
- Generar estrategias orientadas a la resignificación de la depresión y deconstrucción del estigma, considerando esto como una responsabilidad social. Se recomienda abordar esos estigmas construidos culturalmente alrededor de la depresión a partir de narrativas que permitan cuestionarlos y resignificar lo que significa la depresión y que permita la comprensión y una mirada más humana de la misma.
- Resaltar aspectos positivos y oportunidades, es decir, potenciar en las familias esos recursos, fortalezas y conocimientos, centrándose en los aspectos positivos, más que en las barreras y dificultades reconociendo su capacidad de reinventar o reconstruir a nivel familiar, nuevas narrativas de resiliencia. Estas recomendaciones reconocen las riquezas de las narrativas de las familias a la vez que hacen énfasis en sus capacidades para construir conjuntamente un entorno de apoyo.
- Finalmente, se recomienda ahondar en más estudios sobre la relación entre la depresión y la familia desde miradas más humanas, desde perspectivas que valoren las experiencias emocionales y familiares de manera integral; reconociendo todas las implicaciones que abarca este tema más allá de aspectos biomédicos, donde los actores sean protagonistas y sean reconocidos como los expertos y protagonistas de sus vivencias.

Referencias

- Agudelo, M. & Estrada P. (2015). Realidades familiares que cambian: Invitación a nuevas comprensiones. (pp.343-357). En: Montenegro, A. (Ed.) *Memorias del IV, V y VI Congreso Internacional Reflexionando las Disciplinas*, Universidad Mariana, Editorial UNIMAR, Colombia. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. <https://silo.tips/download/realidades-familiares-que-cambian-invitation-a-nuevas-comprensiones>
- Amaris, M; Paternina, M. & Vargas, C. (2004). Relaciones familiares en familias desplazadas por la violencia ubicadas en "La Cangrejera" (corregimiento de Barranquilla, Colombia). *Psicología desde el Caribe*, 14. pp. 91-124. Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301405.pdf>
- Andolfi, M. (1991). La familia como sistema relacional. En: *Terapia Familiar. Un enfoque interaccional* (pp.17-35). Barcelona: Paidós.
- Bedoya, S. (2019). *Estado del arte sobre la definición de familia en trabajos de grado de la ciudad de Medellín* [Tesis de grado, Universidad de Antioquia]. Biblioteca digital UdeA. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15235/1/BedoyaSebastian_2019_EstadoArteSobre.pdf
- Builes, M. & Bedoya, M. (2008). La familia contemporánea: relatos de resiliencia y salud mental. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37(3). pp. 344-354. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80611205005>
- Carrasco, A. (2017). Modelos psicoterapéuticos para la depresión: hacia un enfoque integrado. *Revista Interamericana de Psicología*, 51(2), pp. 181-189. <https://bit.ly/3Pfxwk4>
- Cartes, M. (2014). *Narrativas de mujeres adolescentes diagnosticadas con depresión en relación a su proceso de construcción de identidad: Un estudio exploratorio en un contexto público de salud* [Tesis de maestría, Universidad de Chile]. <https://repositorio.uchile.cl/>
- Concejo Nacional de Trabajo Social. (2019). *Código de ética de los trabajadores sociales en Colombia y reglamento interno del comité de ética*. <https://www.consejonacionaldetrabajosocial.org.co/wp-content/uploads/2019/10/Codigo-de-Etica-2019.pdf>
- Congreso de Colombia. (2018). *Estatuto de Ciudadanía Juvenil: Ley Estatutaria 1622 de 2013 modificada por la Ley Estatutaria 1885 de 2018*. <https://shorturl.at/hoIKQ>
- Contreras, T. Karla, A; Hernández, G. Eduardo. (2019). Redes de apoyo familiares y feminización del cuidado de jóvenes estudiantes universitarios. REDES. *Revista Hispana para el análisis de redes sociales*, 30(1), pp. 54-67. <https://bit.ly/3Honytr3>
- Dabas, E. (2001). *Redes Sociales: niveles de abordaje en la intervención y organización en red*. Panorama. <https://www.santafe.gov.ar/index.php/web/content/download/71292/345905/file%20le/>

- DANE. (2021). *Salud mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia*. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/ago-2021-nota-estadistica-salud-mental-en-colombia-analisis-efectos-pandemia.pdf>
- Durán P. Nicolasa. (2014). La salud mental entre las fragilidades y las rupturas de vínculos afectivos. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 32(1), S143-S153. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12058124015>
- Estramiana, J. Garrido, A. Schweiger, G. (2010). Causas sociales de la depresión: una revisión crítica del modelo atributivo de la depresión. *Revista Internacional de Sociología*, 68 (2). pp. 333-348. ISSN 0034-9712
- García Laborda, A. & Rodríguez Rodríguez, C. (2005). Afrontamiento familiar ante la enfermedad mental. *Cultura de los cuidados*, 18(2). pp. 45-51.
- Gergen, K. (2007). *Construccionismo social: aportes para el debate y la práctica*. Universidad de los Andes https://www.taosinstitute.net/images/PublicationsFreeBooks/Gergen_construccionismo_social.pdf
- Gil, W. (2013). La familia, una relación irrenunciable para la sociedad. Una reflexión a la luz del pensamiento relacional. *Kénosis*. (Vol. 1.) Colombia. <https://revistas.uco.edu.co/index.php/kenosis/article/view/10>
- Gracia, E. Musitu, G. (2000). *Psicología social de la familia*. Paidós Iberica. Barcelona. <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/328>.
- Infobae. (2022, 19 de agosto). *Depresión, la enfermedad mental que más les han diagnosticado a los bogotanos tras la pandemia*. Colombia. <https://www.infobae.com/america/colombia/2022/08/19/depresion-la-enfermedad-mental-que-mas-le-han-diagnosticado-a-los-bogotanos-tras-la-pandemia/>
- Iturrieta, S. (2001). *Perspectivas teóricas de las familias: como interacción, como sistemas y como construcción social*. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. <https://www.researchgate.net/publication/333203557>
- Losantos et al. (2016). Aplicando la Epistemología Socioconstruccionista a la Investigación en Psicología. *International Journal of Collaborative Practice*.
- Lozano, M. (2003). Nociones de juventud. México. *Última Década* N°18, CIDPA Viña del Mar, 2003, (pp. 11-19). <https://www.scielo.cl/pdf/udecada/v11n18/art02.pdf>
- Margulis, M. (2001). Juventud: una aproximación conceptual. En S. Donas (Comp). *Adolescencia y juventud en América Latina*. (pp. 41-56). Libro Universitario Regional. Costa Rica. <https://shorturl.at/ouOWZ>
- Medellín, et al. (2012). Funcionamiento familiar y su relación con las redes de apoyo social en una muestra de Morelia, México. *Salud mental*, 35(2), 147-154.
- Najmanovich, D. (2007). El Desafío De La Complejidad: Redes, Cartografías Dinámicas Y Mundos Implicados. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 12(38) Universidad del Zulia Maracaibo, Venezuela. pp. 71-82.

- Ore Figueroa, V. M. (2021). *Relación entre funcionalidad familiar y depresión en adolescentes* [Trabajo de grado, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13223/Ore_Figueroa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización Mundial de la Salud. (2022a). *La pandemia de COVID-19 aumenta en un 25% la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*. Comunicado de prensa, Ginebra. <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Organización Mundial de la Salud. (2022b). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://shorturl.at/eiwEL>
- Palacio Valencia M. C. (2010). Los tiempos familiares en la sociedad contemporánea: la trayectoria de una configuración. *Latinoamericana de Estudios de Familia*, 2. pp. 9-30. <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/revlatinofamilia/article/view/5531>.
- Pezo, M; Costa, M. & Komura, L. (2004a). La familia conviviendo con la depresión: de la incompreensión inicial a la búsqueda de ayuda. *Index de Enfermería*, 13(47), pp. 11-15.
- Pezo, M; Costa, M. & Komura, L. (2004b). La depresión incluida en la historia de la familia. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 13, pp. 511-518.
- Piedra, N. (2007). Transformaciones en las familias: análisis conceptual y hechos de la realidad. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, 2(116). pp. 35-56.
- Pineda, A. (2013). Los vínculos afectivos en las familias como recurso ante la vulnerabilidad. *Aletheia*, 5(2), pp. 90-107. <https://aletheia.cinde.org.co/index.php/ALETHEIA/article/view/162>
- Portilla, M; Rojas, A. & Hernández, I. (2014). Investigación cualitativa: una reflexión desde la educación como hecho social. *Udenar*. (Vol. 3), pp. 86-100. https://revistas.udenar.edu.co/index.php/duniversitaria/article/view/2192/pdf_34
- Restrepo, J. (2023, 13 de enero). *Incremento de afectaciones a la salud mental en Antioquia: coletazos de la pandemia*. UdeA Noticias, Medellín. <https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia>
- Retamal, P. (1998). *Depresión*. Editorial Universitaria. <https://bit.ly/3BpWyY9>
- Saldivia Reyes, L. (2018). *Percepción de mujeres con diagnóstico de depresión, respecto al rol de sus familias en el proceso de recuperación* [Doctoral dissertation]. Universidad Academia de Humanismo Cristiano.
- Satir, V. (2002). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. Editorial Pax México.
- Semana. (2022). “Colombia es el octavo país con más depresión en el mundo”. [Entrevista]. <https://www.semana.com/nacion/articulo/colombia-es-el-octavo-pais-con-mas-depresion-en-el-mundo/202208/>
- Solano, M. & Vásquez, S. (2014). Familia, en la salud y en la enfermedad... mental. *Revista colombiana de psiquiatría*. 43(4), pp. 194-202. ISSN 0034-7450. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v43n4/v43n4a04.pdf>

- Sluzki, C. (1996). *Red social: la frontera de la práctica sistémica*. Editorial Gedisa. Barcelona - España.
- Stake, R. (1999). *Investigación con estudio de casos*. Morata. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Investigacion-con-estudios-de-caso.pdf>
- Valdivia, C. (2008). La familia: concepto, cambios y nuevos modelos. *La Revue du REDIF*, 1. pp. 15-22.
- Vanegas, G. (2022). La salud mental en Colombia no supera el golpe de la pandemia. *El País*, Bogotá. <https://elpais.com/america-colombia/2022-12-23/la-salud-mental-en-colombia-no-supera-el-golpe-de-la-pandemia.html>
- Vanegas, M. (2022). Depresión, un trastorno que afecta a niños y adolescentes ¿Cuál fue su impacto durante el aislamiento por la pandemia? *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7(310). <https://doi.org/10.32351/rca.v7.310>
- Vergel, J. Barrera, M. (2021). Manejo del trastorno depresivo ¿Qué tratamiento elegir?. *Revista Médica de Risaralda*, 27(1), pp. 85-91. [Epub]. <https://doi.org/10.22517/25395203.24637>
- Vicerrectoría de investigación. (s.f.) *Código de ética en investigación de la Universidad de Antioquia*. Universidad de Antioquia. <https://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/e79da6b4-1402-496b-88bc-0dc0321ba827/codigo-etica-udea.pdf?MOD=AJPERES>
- Zapata Cadavid, B. (2012). Violencias en las relaciones familiares. En: Zapata Cadavid, B. R. *Trabajo Social Familiar*. pp. 65-72. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

Transformaciones relacionales que se construyen en familias que conviven con un miembro joven diagnosticado con depresión



**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
DEPARTAMENTO DE TRABAJO SOCIAL**

Proyecto de aula: línea de investigación en familia

Estudiantes responsables: Eliana Atehortua, Esteissy Villa, Lorena Garcés

Consentimiento informado

Yo _____, identificada con documento de identidad número _____ de _____, conozco los objetivos del presente trabajo de grado y aceptó participar en este proceso, a través de las entrevistas propuestas por las estudiantes.

De igual manera, se me ha comunicado que la información, registros fotográficos y de audio producidos en este proceso serán usados estrictamente para fines académicos e investigativos, garantizando el anonimato en su divulgación.

Dado que mi participación en esta entrevista es voluntaria, se me informa que, en cualquier momento, tengo el derecho de retirarme de la entrevista si así lo decido y no estoy obligado/a responder ninguna pregunta que no desee responder.

Por último, se me comunica que, en caso de ser necesario, las investigadoras se pondrán en contacto nuevamente.

El mismo, cumple con los requisitos exigidos en el Artículo 15 de la Resolución N.º 008423 de 1993, expedida por el Ministerio de Salud

Para tal efecto firmó.

En _____ a los _____ del mes _____ de 2023

Firma y número de identidad.

Anexo 2. Instrumento de generación de información joven diagnosticado con depresión

Formato de entrevista para el joven diagnosticado

Datos de identificación de la entrevista:

Fecha:

Nombre del entrevistador:

Nombre de las observadoras:
 Hora de la entrevista:
 Duración aproximada de la entrevista:
 Lugar en el que se realiza la entrevista:

Datos del entrevistado:

Edad:
 Género con el que se identifica:
 Lugar de residencia:
 Ocupación:
 Nivel educativo:
 Institución de salud:
 Con quienes vive:
 Laboral:
 Religión:
 Antecedentes:

Objetivo de la entrevista:

La presente entrevista tiene como fin, comprender las transformaciones relacionales que se construyen en familias del Valle de Aburrá que conviven con un miembro joven diagnosticado con depresión; con el fin de indagar cómo se transforman los vínculos afectivos, las redes de apoyo y las prácticas comunicativas en la familia a partir del diagnóstico.

Guía de preguntas

Apertura

1. ¿Hace cuánto usted fue diagnosticado con depresión? ¿Cómo describirías tu experiencia con la depresión?
2. ¿Cómo crees que la depresión en los jóvenes se relaciona con los desafíos emocionales y sociales que enfrentan en su etapa de desarrollo?
3. ¿Qué emociones y pensamientos has experimentado más frecuentemente desde que te diagnosticaron con depresión? ¿Cómo crees que estas emociones han influido en tu forma de enfrentar los desafíos y situaciones cotidianas?
4. ¿Qué actividades o intereses que solían gustarte han perdido importancia o han cambiado desde que comenzaste a lidiar con la depresión? ¿Qué impacto ha tenido esto en tu vida diaria y en tu sensación de bienestar?
5. ¿Cuáles creen que son las barreras más comunes que enfrentan los jóvenes en la búsqueda de apoyo familiar cuando se enfrentan a la depresión?
6. ¿Cómo ha influido el contexto social y cultural en su proceso de aceptación y búsqueda de apoyo como hombre joven con depresión?
7. ¿Ha experimentado alguna presión social o estigma asociado con la idea de que los hombres deben ser fuertes, resilientes y no mostrar emociones, y cómo ha afectado a este proceso de aceptación y búsqueda de apoyo?

Indagar cómo se construyen los vínculos afectivos entre los miembros de la familia a partir del diagnóstico de depresión

8. ¿Qué crees que ha significado para tu familia este diagnóstico?
9. ¿De qué manera crees que el diagnóstico de depresión ha impactado en tus relaciones familiares durante esta etapa de tu vida? ¿Cómo eran antes del diagnóstico? ¿Qué desafíos y oportunidades has identificado? ¿Cómo has visto que se han abordado o resuelto en el contexto familiar?
10. ¿Cómo te relacionas con los demás cuando estás atravesando un período de crisis? ¿Sientes que tu estado de ánimo afecta tus relaciones personales? ¿De qué manera?
11. ¿Cómo ha influido su experiencia de ser un hombre joven con depresión en su percepción de la masculinidad y en su relación con otros hombres en su vida, tanto familiares como amigos?
12. En una escala del 1 al 10, ¿cómo calificarías el nivel de apoyo emocional que has recibido de tu familia desde que fuiste diagnosticado/a con depresión? ¿Por qué eliges ese número?

13. En una escala del 1 al 10, siendo 1 muy debilitados y 10 muy fortalecidos, ¿cómo calificarías los vínculos familiares durante tu experiencia con la depresión? Además, ¿Podrías describir en qué momentos percibiste que los vínculos familiares se fortalecieron o debilitaron como resultado de tu experiencia con la depresión?

14. ¿Has experimentado algún tipo de estigma o juicio por parte de tu entorno más cercano debido a la depresión? ¿Quién o quiénes crees que aceptaron mejor el diagnóstico? ¿A quién o quiénes crees que tuvieron más dificultad? ¿Cómo percibes que ellos manejaron esto?

Conocer las prácticas comunicativas entre los distintos integrantes de la familia y una persona diagnosticada con depresión

15. ¿Ha encontrado dificultades para expresar sus emociones y buscar ayuda debido a las presiones sociales a la idea de que los hombres deben ser autónomos y autosuficientes? ¿en qué sentido)

16. En una escala del 1 al 10, ¿cómo calificarías la diferencia en la forma de comunicarte con tu familia antes y después del diagnóstico de depresión? ¿Qué factores han contribuido a ese cambio y cómo ha influido en tu relación con ellos?

17. ¿Puedes hablar abiertamente de la forma como te sientes con respecto a la depresión? ¿Con quién hablas más? ¿Con quién menos? ¿Quién te escucha más y quien menos en momentos de crisis?

18. ¿Cómo describes la forma en que tu familia aborda los temas difíciles o conflictivos? ¿Cuáles han sido los aspectos que más han cambiado en la manera en que se abordan estos temas?

19. ¿Has experimentado momentos en los que te hayas sentido limitado/ao silenciado/a en tus intentos de comunicar tus experiencias de depresión? ¿Qué obstáculos ha enfrentado y cómo ha buscado superarlos?

20. ¿Cuáles son las narrativas predominantes sobre la depresión en la sociedad que considera problemáticas o inexactas? ¿Has desafiado o cuestionado estas narrativas? En caso afirmativo, ¿cómo lo ha hecho y qué impacto ha tenido en tu vida y bienestar emocional?

21. ¿ha cuestionado o desafiado relatos o narrativas sociales sobre la masculinidad a medida que ha enfrentado la depresión como hombre joven? En caso afirmativo, ¿cómo lo ha hecho y qué impacto ha tenido en tu vida y bienestar emocional?

22. ¿Cómo piensas que influye el lenguaje que utilizas para describir tu experiencia de depresión en la forma en que te percibes a ti mismo/ay en cómo los demás te perciben?

Identificar las redes de apoyo en el contexto familiar cuando un joven es diagnosticado con depresión

23. ¿Cómo ha sido su experiencia en cuanto a su lugar dentro de la familia desde que fue diagnosticado con depresión? ¿cuáles fueron los cambios más significativos?

24. ¿Has encontrado algún tipo de apoyo o comunidad ya sea en línea u otros donde puedas compartir tus experiencias de depresión y conectarte con otros jóvenes que están pasando por situaciones similares? En caso afirmativo, ¿Cómo ha influido esto en tu sentido de pertenencia y apoyo emocional?

25. ¿Qué significado tiene para ti contar con una red de apoyo durante tu experiencia con la depresión?

26. ¿Cómo describirías las transformaciones que has percibido en las relaciones entre los miembros de tu familia extendida desde que fuiste diagnosticado/a con depresión?

27. En una escala del 1 al 10, ¿cómo calificarías el nivel de comprensión y conocimiento que tus seres queridos tienen sobre la depresión? ¿Por qué eliges ese número?

28. ¿Quiénes son esas personas en quienes piensa y considera que pueden representar un apoyo en momentos de crisis? ¿Cómo se relacionan con usted?

29. ¿Qué lugar tiene la familia como parte de la red de apoyo en su recuperación? ¿Qué recursos han buscado o encontrado para brindarle apoyo?

30. ¿Has sentido la necesidad de que tu familia sea más visibilizada en la comprensión y apoyo de tu depresión? ¿De qué manera cree que esto podría contribuir a su bienestar emocional y a una mayor comprensión de la enfermedad en la sociedad?

31. ¿Cómo ha percibido usted el acompañamiento de las entidades de salud frente al proceso de diagnóstico y tratamiento de depresión?

32. ¿Piensa que su EPS ha sido una red de apoyo fuerte o débil en su diagnóstico? ¿En qué sentido?

33. ¿Siente que su familia ha sido integrada a ese proceso por parte de estas entidades? ¿Cómo?

34. ¿Crees que existen aspectos a mejorar respecto a la colaboración y la comprensión mutua entre la familia y los profesionales de la salud mental? ¿cuales?

35. ¿Cuáles fueron los desafíos más significativos que enfrentaron como familia desde el diagnóstico de depresión? ¿De qué manera su diagnóstico los ha llevado como familia a cuestionar y reevaluar sus propias fortalezas, recursos y estrategias de afrontamiento?
36. ¿Has tenido la oportunidad de buscar información o participar con tu familia en espacios educativos relacionados con la depresión? Si es así, ¿podrías describir cómo ha sido esa experiencia y qué impacto ha tenido en tu comprensión y manejo de la depresión?
37. ¿Cómo cree que la educación y la conciencia sobre la depresión en la familia pueden contribuir a la prevención y detección temprana de esta enfermedad en los jóvenes?
- Cierre**
38. ¿Cómo crees que tu experiencia personal con la depresión puede contribuir a desafiar las narrativas estigmatizantes y ayudar a otros jóvenes que están pasando por situaciones similares?
39. ¿Qué cambios cree que podrían implementarse para fomentar un mayor reconocimiento de la importancia del apoyo familiar en el tratamiento de la depresión en los jóvenes?
40. Si pudieras decir algo a la sociedad sobre lo que significa vivir con depresión en esta etapa de la juventud, ¿qué les dirías?
41. ¿Qué consejo se daría a sí mismo/a en retrospectiva, desde el lugar en el que te encuentras ahora?
42. Si pudieras compartir una valiosa lección que hayas aprendido con otras familias que atraviesen una situación similar, ¿cuál sería?
43. ¿Cómo ha sido esta experiencia de compartir y reflexionar sobre la relación y el impacto de la depresión en tu familia?
44. ¿Hay alguna otra información importante que desee compartir sobre su experiencia con la depresión en su familia?

Anexo 3. Instrumento de generación de información familiares del joven diagnosticado con depresión

Formato de entrevista para la familia
<p>Datos de identificación de la entrevista: Fecha: Nombre del entrevistador: Nombres de las observadoras: Hora de la entrevista: Duración aproximada de la entrevista: Lugar en el que se realiza la entrevista:</p>
<p>Datos del entrevistado: Edad: Género con el que se identifica: Lugar donde habita: Ocupación: Nivel educativo: Institución de salud: Con quienes vive: Laboral: Religión: Antecedentes:</p>
<p>Objetivo de la entrevista: La presente entrevista tiene como fin, comprender las transformaciones relacionales que se construyen en familias del Valle de Aburrá que tienen un miembro joven diagnosticado con depresión; con el fin de indagar cómo se transforman los vínculos afectivos, las redes de apoyo y las prácticas comunicativas en la familia a partir del diagnóstico.</p>

Guía de preguntas**Apertura**

1. ¿Cómo ha sido su experiencia personal al convivir con la depresión de un ser querido y cómo ha influido en su perspectiva sobre la importancia de incluir a la familia en las conversaciones sobre depresión?
2. ¿Qué cambios percibiste en la relación e interacciones diarias con el joven desde que fue diagnosticado/a con depresión y cómo te has adaptado a ellos?
3. ¿Qué narrativas o historias familiares tienes acerca de la depresión y cómo te han influenciado en la forma en que apoyas al joven con depresión?

Indagar cómo se construyen los vínculos afectivos entre los miembros de la familia a partir del diagnóstico de depresión

4. En una escala del 1 al 10, ¿cómo calificarías el impacto emocional en tu propia vida desde el diagnóstico de depresión del joven? (considerando opciones como desafiante, transformador, estresante, revelador, entre otros) Además, ¿cómo crees que este impacto ha influido en tu vida y en la de tu familia en general?
5. ¿Siente que con la depresión se fortalecieron y/o debilitaron los vínculos en la familia? ¿De qué manera sintió eso?
6. ¿Considera que esta situación los ha invitado a buscar diferentes estrategias o prácticas para fortalecer los vínculos afectivos en el contexto familiar después del diagnóstico? si es afirmativo ¿Cómo lo han hecho? En una escala del 1 al 10, ¿cómo valorarías la eficacia de estas estrategias?

Conocer las prácticas comunicativas entre los distintos integrantes de la familia y una persona diagnosticada con depresión

7. ¿Han experimentado cambios en la forma en que se comunican y se apoyan psicológicamente como familia debido a la presencia de la depresión en el miembro joven?
8. ¿Cómo describirían la manera de comunicarse entre ustedes y con la persona diagnosticada con depresión?, En una escala del 1 al 10, ¿Considera que la comunicación se ha vuelto más abierta, empática y comprensiva (10), o más tensa, distante y difícil (1)? ¿Podrían compartir ejemplos de situaciones en las que han notado estas diferencias en la comunicación?
9. ¿Cuáles son los discursos y significados construidos en la familia sobre la depresión y cómo influyen en la forma en que se apoya al miembro joven?
10. ¿Cómo se negocian las responsabilidades familiares en relación con el bienestar y el tratamiento del miembro joven diagnosticado con depresión?
11. ¿Cómo ha afectado el diagnóstico de depresión en la toma de decisiones importantes para la familia?
12. ¿Cómo se abordan los temas difíciles o conflictivos en la familia? ¿Han tenido dificultades para hablar sobre la depresión o para entender cómo se siente la persona diagnosticada con depresión? ¿Cómo han intentado superarlas?
13. ¿De qué manera cree que la forma en que se comunican como familia influye en su percepción y manejo de la depresión? ¿Han reflexionado sobre cómo podrían ajustar su comunicación? ¿Qué estrategias utilizan para mantener la comunicación?
14. ¿Cómo han evolucionado su percepción y comprensión de la depresión como resultado de esta experiencia? ¿Han notado cambios en sus creencias, actitudes y conocimientos sobre la depresión y su impacto en la vida de las personas?
15. ¿Cómo han notado que, como familia, han desafiado o cuestionado los estigmas sociales asociados con la depresión? En caso de ser afirmativo ¿Qué ideas y acciones han surgido como resultado de este proceso de desafío y cuestionamiento?

Identificar las redes de apoyo en el contexto familiar cuando un joven es diagnosticado con depresión

16. ¿Cómo ha experimentado y reflexionado sobre cualquier cambio en su lugar dentro de la familia desde que su familiar fue diagnosticado con depresión? ¿Ha notado transformaciones en sus responsabilidades y su papel dentro de esta? (cuidador, acompañante, ausente, entre otros) ¿Cómo ha influido este proceso en su identidad y sentido de pertenencia dentro de la familia?
17. Como familia, ¿podría reflexionar sobre quiénes son las personas que forman parte de su red de apoyo en este proceso? ¿Cómo se relacionan estas personas con el/la joven diagnosticadx con depresión y qué roles desempeñan en su apoyo emocional y práctico?

18. ¿Cuál ha sido el papel de los amigos y otros miembros de la comunidad en la construcción de una red de apoyo para la familia y la persona diagnosticada con depresión?
19. ¿Cuáles fueron las reacciones que usted percibió por parte de otros miembros de la familia hacia el joven diagnosticado con depresión? ¿Qué emociones, actitudes o cambios en el comportamiento notaron en relación con esta situación?
20. ¿Han experimentado alguna transformación en las relaciones con los miembros de la familia extendida desde el diagnóstico de depresión del joven?
21. Desde su experiencia como familia, ¿cómo se percibe el lugar que ocupa la familia dentro de la red de apoyo en el proceso de recuperación de la persona diagnosticada con depresión? ¿Han buscado recursos específicos para brindar apoyo, ya sea a nivel emocional, práctico o terapéutico?
22. ¿Qué aprendizajes han obtenido en cuanto a la importancia de la participación de la familia en el proceso de recuperación y el valor de los recursos disponibles?
23. ¿Cómo ha percibido usted el acompañamiento de las entidades de salud frente al proceso de diagnóstico y tratamiento de depresión de su familiar?
24. ¿Piensa que su eps ha sido una red de apoyo fuerte o débil en su diagnóstico? ¿En qué sentido?
25. ¿Se ha sentido activamente incluido como familiar en el proceso de apoyo por parte de las entidades de salud? En caso afirmativo, ¿qué acciones específicas han llevado a cabo estas entidades para involucrarlo y brindarle apoyo? En caso contrario, ¿Qué acciones o iniciativas le gustaría ver implementadas a nivel institucional o comunitario para asegurar un lugar adecuado para la familia en el contexto de la depresión?
26. ¿En qué medida cree usted que se han producido cambios en la forma en que la sociedad y los profesionales de la salud consideran la inclusión de la familia en el abordaje de la depresión?
27. En una escala del 1 al 10, ¿cuánta importancia considera que se le otorga a la familia al reconocimiento y la comprensión de que también son afectados por la depresión de un joven miembro? ¿por qué?
28. Según su experiencia ¿Considera que existen diferencias en el manejo de este diagnóstico entre familias que buscan apoyo profesional o terapéutico y aquellas que no lo hacen? ¿En qué sentido?
29. ¿Cómo han promovido la comprensión y la empatía hacia la situación de la familia en su entorno más amplio, teniendo en cuenta que la familia también sufre y está afectada por la depresión del miembro joven? ¿Qué acciones han tomado?
30. ¿Se han informado o han participado como familia en algún espacio educativo sobre la depresión?, Si es el caso ¿cuáles?
31. ¿De qué manera ha contribuido conocer más sobre la depresión para su propia experiencia y en la relación con su familiar diagnosticado? (si es el caso)
32. ¿Qué aprendizajes o conocimientos específicos puede aportar la familia sobre la experiencia y el impacto de la depresión en el contexto familiar?

Cierre

33. ¿De qué manera esta experiencia le ayudó a entender la depresión? ¿Qué cosas aprendió que le sirvieron después?
34. ¿Cómo ha influido la experiencia de tener un miembro de la familia con depresión en las metas y planes a futuro de la familia en términos de cuidado, apoyo y bienestar emocional?
35. ¿Cuáles son tus esperanzas y metas para el futuro en términos de la relación familiar y el bienestar de tu ser querido?
36. ¿Qué consejo se daría a sí mismo/a en retrospectiva, desde el lugar en el que te encuentras ahora?
37. ¿Cuál es su visión de cómo debería ser el enfoque inclusivo hacia la depresión, considerando la importancia de la familia como parte integral del proceso de recuperación y apoyo?
38. ¿Si pudieras compartir una valiosa lección que hayas aprendido con otras familias en términos de lo que significa convivir con un joven diagnosticado con depresión? ¿cuál sería?
39. ¿Cómo ha sido esta experiencia de compartir y reflexionar sobre la relación y el impacto de la depresión en tu familia?
40. ¿Hay alguna otra información importante que desee compartir sobre su experiencia con la depresión en su familia?