



## Guía de apoyo

### Depresivo

La personalidad depresiva o comportamiento depresivos, que no deben confundirse con el trastorno depresivo mayor —un estado clínico—, se refiere a un patrón persistente de comportamiento y experiencia interior que implica melancolía, pesimismo y una visión desvalorizada de uno mismo y de la vida en general. Es importante mencionar que, aunque algunos de estos rasgos pueden aparecer en personas con depresión clínica, el trastorno de personalidad depresiva describe una tendencia pervasiva y de largo plazo, a diferencia de episodios de depresión que pueden ser circunstanciales y temporales.

Las características de la personalidad depresiva pueden incluir:

#### Visión Pesimista:

Una disposición general hacia el pesimismo, anticipando resultados negativos y focalizándose en los aspectos negativos de la vida, incluso en circunstancias neutrales o positivas.

#### Autocrítica Elevada:

Una seria autocrítica y un duro juicio hacia sí mismos, con sentimientos de inutilidad y desesperanza.

A menudo tienen un sentimiento crónico de culpa y ruminan sobre errores pasados o fallas percibidas.

#### Baja Autoestima:

Pueden sentirse inadecuados o insuficientes, con una autoestima persistentemente baja y una falta general de confianza en sí mismos.

#### Dificultad en Experimentar Placer:

Un rechazo general hacia la experiencia del placer en actividades que la mayoría de la gente disfrutaría, también conocida como anhedonia.

### EL MAPA

Los procesos depresivos son cada vez más comunes en la actualidad, llamada por algunos personalidad melancólica, contrario a lo que se cree afecta por igual a hombres que a mujeres, sin embargo, estas últimas suelen aceptarla más rápidamente por lo cual existe esta creencia.

Entre los rasgos que tiene este trastorno es el aislamiento, la soledad o sentir un menosprecio por sí mismos y un estado crónico de infelicidad.

“En pequeñas dosis” puede significar una ventaja para la introspección, altruismo y a valorar de manera más consiente aquello que tenemos.

Una personalidad acentuada en este trastorno, sin embargo, puede acarrear serios problemas, debido a la falta de concentración en las actividades y responsabilidades.

## Depresivo

### Tendencia al Retraimiento Social:

Propensión a retirarse de las relaciones sociales y a aislarse debido a sentimientos de no ser dignos o por temor a la decepción o al rechazo.

### Negatividad y Queja:

Son a menudo percibidos por otros como personas muy negativas y se quejan con frecuencia, lo cual puede ser una carga para el entorno social y familiar.

### Expresión Facial y Corporal:

Pueden presentarse con una expresión facial triste, postura encorvada y movimiento lento, lo que podría reflejar su mundo emocional interior.

### Inclinación Hacia la Preocupación y la Rumia:

Se preocupan constantemente y pueden rumiar sobre problemas actuales y potenciales, considerando lo peor en muchas situaciones.

### Dificultad en Captar y Retener Emociones Positivas:

Incluso en momentos felices, estas personas pueden tener problemas para sostener emociones positivas y pueden volver rápidamente a sentimientos de tristeza.

### Puede o no Presentar Episodios Depresivos Mayores:

Aunque algunos individuos con una personalidad depresiva también experimentan episodios de depresión mayor, esto no es necesariamente el caso para todos.

Es crucial distinguir entre estos patrones de personalidad y los trastornos del estado de ánimo que son episódicos y pueden ser tratados como tal. El trastorno de personalidad depresiva es menos conocido y reconocido en comparación con otros trastornos de personalidad. Además, puede ser que los rasgos depresivos formen parte de la manera de ser de un individuo sin constituir un trastorno funcional. Como siempre, la evaluación y diagnóstico preciso debe ser llevado a

cabo por un profesional de la salud mental.

Síntomas relevantes de esta personalidad (cuando se presenta de forma intensa)

1. Pesimismo (todo irá empeorando).
2. Aislamiento (mantenerse en su cueva).
3. Tristeza (suele ser un disparador común).
4. Falta de ilusión, energía y felicidad (sin metas).

### IMPACTO LABORAL

El comportamiento y la personalidad depresiva pueden afectar significativamente el desempeño laboral y las dinámicas en el lugar de trabajo. Aquí están algunas de las maneras en que pueden manifestarse y sus impactos potenciales:

#### Desafíos en la Motivación:

Las personas con rasgos depresivos pueden tener dificultades para mantenerse motivadas, especialmente en tareas que encuentran monótonas o carentes de significado.

#### Dificultad para Manejar el Estrés o la Presión:

Pueden ser más susceptibles al estrés y pueden sentirse abrumados fácilmente por las demandas o la presión, lo cual puede impactar su habilidad para cumplir con los plazos o gestionar las cargas de trabajo.

#### Toma de Decisiones y Procrastinación:

La indecisión y la tendencia a posponer las cosas pueden ser comunes, ya que una visión negativa y la falta de con-

# Depresivo

fianza en sus habilidades pueden hacer que evitar tomar decisiones sea una estrategia para lidiar con la ansiedad.

### Ausentismo o Puntualidad:

Las luchas internas con la tristeza o la baja energía pueden llevar a un mayor ausentismo o llegar tarde, ya que el esfuerzo requerido para prepararse y llegar a tiempo al trabajo puede ser abrumador.

### Interacciones Sociales Disminuidas:

Pueden retirarse de interacciones sociales en el trabajo, lo que puede ser malinterpretado como desinterés o falta de compromiso con el equipo.

### Comunicación Negativa:

Su comunicación puede estar inclinada hacia la negatividad, lo que puede afectar el moral y la dinámica del equipo si se expresa persistentemente pesimismo o crítica.

### Dificultades con el Reconocimiento de Logros:

Es posible que tengan problemas para reconocer o aceptar sus propios logros, lo que puede llevar a una disminución en la autoestima y el rendimiento. Pueden también ser reticentes a asumir roles que impliquen mayor responsabilidad o visibilidad.

### Impacto en la Cultura del Lugar de Trabajo:

La presencia continua de un estado de ánimo depresivo y la negatividad pueden influir en el ambiente general del lugar de trabajo, potencialmente afectando el ánimo de otros empleados.

## Estrategias de Apoyo

### Flexibilidad en el Horario y Cargas de Trabajo:

Considerar cierta flexibilidad en los horarios de trabajo o en las cargas de trabajo para acomodar días más difíciles puede ayudar a mejorar el rendimiento general y la satisfacción en el trabajo.

### Fomento de la Participación:

Involucrar a empleados en la toma de decisiones o en proyectos que les interesen puede aumentar la sensación de propósito y control, lo cual puede mejorar la motivación.

### Apoyo y Recursos de Salud Mental:

Proporcionar apoyo a través de programas de bienestar y recursos de salud mental puede ser muy beneficioso para aquellos que luchan con rasgos depresivos.

### Ambiente Positivo:

Fomentar un ambiente de trabajo positivo y de apoyo, donde se valoren las contribuciones de todos los empleados, puede alentar a aquellos con una personalidad depresiva a sentirse más valorados y menos aislados.

Es importante reconocer que, aunque alguien puede mostrar rasgos de una personalidad depresiva, esto no necesariamente significa que no sean capaces o no puedan hacer contribuciones valiosas en el lugar de trabajo. Es fundamental para los empleadores y colegas ser empáticos y comprender que la personalidad depresiva implica desafíos intrínsecos que son diferentes de simplemente sentirse "triste" o "desmotivado".

***Talent Test no es una herramienta adecuada para diagnosticar trastornos mentales clínicos.***