

**CPTOPR**

Colegio de Profesionales de Terapia Ocupacional de Puerto Rico

## Los trastornos del estado de ánimo



CPTOPR

787-282-6966

[cptopr10@gmail.com](mailto:cptopr10@gmail.com)



Traducido de AOTA

American Occupational Therapy Association

Por

Marisela Pérez, OTS

Comisión de Publicaciones

## Introducción

Los trastornos del estado de ánimo son trastornos psiquiátricos comunes y pueden causar depresión, excitación extrema e irritabilidad. Una persona con un trastorno depresivo puede estar triste, cansado, desmotivado, presentar comportamiento suicida, no tener interés en las actividades típicas y placenteras, sentirse inútil o culpable, y no poder dormir o comer.

Algunas personas con depresión también experimentan manía, y la combinación de ambos se conoce como trastorno bipolar. Cuando se experimenta los síntomas de la manía, él o ella tiene sentimientos de irritabilidad extrema, autoestima muy elevada, juicio pobre, y la necesidad de involucrarse en conductas extremadamente peligrosas. Las personas con trastornos del estado de ánimo pueden tener dificultades para completar las tareas en el trabajo, la gestión de un hogar, participar en actividades de ocio, y mantener relaciones saludables con la familia y amigos.



## ¿Qué puede hacer un terapeuta ocupacional?

- Evaluar la habilidad de una persona para trabajar y cuidar de sí mismo.
- Identificar los objetivos del tratamiento que son significativos para la persona, como el establecimiento de una rutina de cuidado personal, el manejo del dinero, la comunicación efectiva con la familia, cuidadores y compañeros de trabajo, y el establecimiento de objetivos realistas a corto y largo plazo.
- Adaptar las actividades y el medio ambiente para que la persona pueda participar en tareas que son significativas para ellos.
- Monitorear la respuesta de una persona al usar medicamentos para el tratamiento de un trastorno del humor.
- Educar a los familiares y cuidadores sobre el estado de ánimo, los trastornos y colaborar con ellos en el tratamiento metas.

## ¿Qué puede hacer una persona con un desorden en el estado de ánimo?

1. Identificar las metas personales en el trabajo y en la casa.
2. Modificar las tareas en el trabajo y en la casa, para ser completadas con éxito.
3. Participar en grupos o consejerías profesionales.
4. Identificar las actividades que sean significativas para él o ella.
5. Participar en actividades comunitarias y grupos que son significativos para la persona.
6. Buscar intervención de terapia ocupacional a través de programas comunitarios y ambulatorios.

