

# AFRONTAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

---

## SIGNOS DE DEPRESIÓN:

- ✓ *"Mi mujer me ha abandonado porque no he sido lo suficientemente bueno con ella. Nunca seré capaz de seguir hacia delante sin ella".*
- ✓ *"Mi pelo está perdiendo volumen y brillo, mi aspecto físico está empeorando. No volveré a agradar a nadie".*
- ✓ *"Soy una mala secretaria. Mi jefe me aguanta por compasión. Nada de lo que intento hacer me sale bien".*
- ✓ *"A duras penas consigo hacer la faena de casa. Mi matrimonio se está deshaciendo"*

Estos son los típicos pensamientos de la gente que está deprimida. Aunque estos pensamientos puedan parecer ser correctos a simple vista, muestran un cambio en lo que una persona ha llegado a pensar de sí misma. El cambio en los pensamientos, sentimientos y actividad, es un rasgo característico en la depresión. A pesar de que el cambio pueda surgir gradualmente, la persona deprimida es diferente a como era antes de tener la enfermedad y quizás lo contrario de lo que es normalmente. Hay muchos ejemplos de este cambio:

*El próspero hombre de negocios que cree que está a punto de quebrar; una buena madre que quiere abandonar a sus niños; el gourmet que no puede disfrutar de la comida; el play-boy al que cada vez le desagrada más el sexo.*

En lugar de buscar el placer la persona deprimida lo evita. En lugar de cuidarse se abandona a sí misma y también su apariencia. Su instinto para sobrevivir puede dar paso a desear el fin de su vida. Sus ganas de alcanzar el éxito pueden ser reemplazadas por la pasividad y el abandono.

El signo más obvio y típico de la depresión es un estado de ánimo triste: sombrío, solitario, patético. La persona deprimida se puede encontrar a sí misma llorando aún cuando no haya nada por lo que llorar o bien puede encontrarse imposibilitada para llorar cuando ocurre un acontecimiento desgraciado. Puede tener problemas para dormir o levantarse temprano por la mañana deseando volver a dormir. Por otro lado puede tener una sensación constante de cansancio y puede dormir más de lo habitual. Puede perder el apetito y peso o bien comer más de lo habitual y aumentarlo.

También es típico que la persona deprimida se vea a sí misma en un callejón sin salida. Puede creer que está desamparada y sola en el mundo y a menudo se culpa a sí misma por faltas triviales o pequeñas cosas. Es pesimista consigo misma, acerca del mundo y su futuro. Pierde interés por lo que acontece a su alrededor y no encuentra satisfacción en las actividades con las que normalmente disfrutaba. A menudo le cuesta tomar decisiones o llevarlas a cabo.

Algunas personas pueden estar deprimidas externamente, mostrando la típica tristeza, apariencia sombría y sentimientos de desánimo o drogadicción. Cuando una persona se siente cansada o aburrida con lo que hace, realmente lo que ocurre es que está deprimida.

Cuando los niños van mal en la escuela una temporada, también puede ser indicador de depresión. También hay alguna evidencia de que algunos niños hiperactivos podrían estar sufriendo una depresión subyacente.

## **LOS HALLAZGOS ACTUALES SEGÚN LAS ÚLTIMAS INVESTIGACIONES.**

Es muy común en la gente deprimida creer que ha perdido algo muy importante aunque a menudo no haya ocurrido así. La persona cree que está perdida y que siempre estará así. Puede estar mal y quizás no querer vivir llegando a intentar el suicidio.

Recientemente, un proyecto de 10 años de investigación llevado a cabo por el Instituto Nacional de la Salud Mental (EEUU) intenta explicar la persistencia de esos sentimientos desagradables y de malestar en gente deprimida. Estos investigadores encontraron que un factor importante es que la persona deprimida interpreta muchas situaciones incorrectamente. Que lo que acontece a su alrededor lo va a interpretar según sus sentimientos. En otras palabras, se siente inútil y solo porque piensa erróneamente que es incapaz y que está desamparado.

Al paciente deprimido, se le puede ayudar para cambiar esos errores de pensamiento y que no siga centrado constantemente en ese humor deprimido.

En nuestros estudios, encontramos que observando a las personas deprimidas cuando realizan una serie de tareas complejas las realizan como cualquier otra persona. En un estudio dimos a pacientes deprimidos una serie de tests de dificultad creciente que incluían lectura, comprensión y expresión oral. Puesto que los pacientes empezaron a

experimentar éxitos, se sintieron más optimistas. Su humor y auto-imagen mejoraron. Destaquemos que las realizaron mejor que las del inicio de la experiencia.

## **PENSAMIENTOS Y DEPRESIÓN.**

Estos hallazgos sugieren un nuevo enfoque para el tratamiento de la depresión y nuevos caminos mediante los cuales la persona deprimida puede aprender a ayudarse a sí misma. Como resultado de estos estudios, los psicoterapeutas coinciden en admitir la importancia de las afirmaciones que las personas hacen de sí mismas, esto es, sus pensamientos.

Las personas deprimidas tienen continuos pensamientos desagradables y de malestar y con cada pensamiento negativo el deprimido aumenta su depresión. Aunque estos pensamientos no están generalmente basados en hechos reales, hacen que una persona se sienta melancólica cuando no hay razón objetiva para ello. Estos pensamientos negativos hacen que el paciente deprimido no se ocupe de actividades que le harían sentirse bien. Como resultado, está probablemente teniendo pensamientos críticos ingratos como "soy perezoso e irresponsable" lo que le lleva a sentirse más incapaz y con peor estado de ánimo.

Para explicar mejor este fallo del pensamiento, se expone el siguiente ejemplo: suponga usted que va caminando calle abajo y ve a un amigo que parece ignorarlo completamente. Naturalmente usted se entristece. Se puede preguntar por qué su amigo le ha vuelto la cabeza. Más tarde comentando con su amigo el incidente él le explicará que iba tan deprisa que ni lo vio. Normalmente se sentirá mejor y olvidará el hecho. Pero si usted está deprimido, creerá que sus amigos lo rechazan y usted no podrá preguntarse siquiera a sí mismo o a ellos por qué lo hacen, transformando la equivocación en pensamiento incorrecto. Las personas deprimidas cometen errores de pensamiento frecuentemente. De hecho, ellos pueden interpretar acciones amistosas como rechazos. Tienden a ver sistemáticamente el lado negativo de las cosas antes que el positivo y no se detienen a pensar si ellos están equivocados cuando interpretan los acontecimientos.

Si usted está deprimido, muchos de sus sentimientos desagradables están basados en errores de su pensamiento. Estos errores son la base de lo que usted piensa sobre sí mismo y cómo juzga las cosas que le ocurren.

A pesar de todo, usted sigue teniendo muchas habilidades y puede resolver otro tipo de problemas. De hecho usted puede resolver problemas toda su vida. De la misma manera que un científico puede aprender a utilizar su razonamiento, sus posibilidades e inteligencia y poner a prueba su pensamiento viendo si es realista, usted puede ser más objetivo al analizar una experiencia que a primera vista usted considera desagradable.

**Puede ayudarse a sí mismo:** (1) Reconociendo sus pensamientos negativos, y (2) Corrigiéndolos y sustituyéndolos por pensamientos más realistas.

### **LISTA DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS.**

Siempre que usted note que se siente algo triste intente pensar y buscar que otro pensamiento es el que dispara o incrementa su sentimiento de melancolía. Este pensamiento puede ser una reacción a algo que ocurrió muy recientemente, quizás dentro de la última hora o hace unos minutos, o puede ser un recuerdo del pasado. El pensamiento puede contener uno o más de los siguientes temas:

1. **Opinión negativa de sí mismo.** Esta noción surge al compararse usted mismo con otra gente que le parece más atractiva, más próspera o más capaz e inteligente: "Yo soy un estudiante mucho peor que Miguel"; "Yo tengo a un fracasado como padre"; "Tengo un total falta de capacidad para todo". Puede ocurrir que usted se sienta preocupado con esas ideas acerca de sí mismo o que se quede rumiando incidentes del pasado donde a usted le pareció que disgustaba a la gente o que ésta le despreciaba. Usted se puede considerar con falta de mérito y asume la creencia de que sus amigos y conocidos se sentirán felices alejados de usted.

2. **Autocrítica y Auto culpa.** La persona deprimida se siente triste porque focaliza sus pensamientos en sus posibles defectos, se culpa a sí misma por no hacer el trabajo tan bien como él creería que debería hacerlo, por equivocarse o por causar daño a otros. Cuando las cosas van mal, la persona deprimida probablemente decidirá que es por su culpa. Incluso ante acontecimientos felices, puede sentirse mal pensando "yo esto lo merezco". Como se siente tan insatisfecho de sí mismo, usted puede exigirse ser una perfecta ama de casa, o un fiel, incondicional y excelente amigo, o un excelente profesional. Usted puede hacerse daño por pensamientos como "Yo hubiese podido tener un trabajo mejor".

**3. Interpretación negativa de los acontecimientos.** Continuamente usted puede responder de forma negativa a situaciones que no le afectarían si no estuviese deprimido. Si no encuentra un lápiz, puede pensar "Qué difícil es todo". Cuando usted hasta un poco de dinero puede sentirse mal como si hubiese gastado una gran cantidad. Puede intuir desaprobaciones en comentarios que otras personas hacen o bien decide internamente que usted les disgusta aunque se comporten de la misma forma amistosa que siempre.

**4. Expectativas negativas acerca del futuro.** Usted puede estar tan unido en su forma de pensamientos que nunca superará sus sentimientos de malestar o sus problemas y creer que nunca los resolverá. O usted puede anticipar que fracasará siempre "Estoy seguro que fracasaré en esto". Una mujer deprimida tendrá una imagen de sí misma catastrófica, cualquier cosa que haga, como una cena, sentirá que es desastrosa, siempre creerá que es así lo que cocine para sus invitados. Un hombre deprimido con una familia a la que mantener se imagina que el jefe le llamará la atención por cualquier equivocación. La persona deprimida tiende a ver su futuro inevitablemente infeliz y puede decirse a sí mismo que es inútil intentar cualquier esfuerzo para mejorar su vida.

**5. Mis responsabilidades son abrumadoras.** Usted tiene las mismas responsabilidades domésticas o laborales de siempre, pero ahora cree que es completamente incapaz de hacerlas o que necesitará semanas o meses antes de terminarlas. O se dirá a sí mismo que "tienes tantas cosas que hacer que es imposible organizarse".

Algunos pacientes se niegan a sí mismos descanso o tiempo para dedicarse a intereses personales porque incluso ellos ven obligaciones por todas partes. Incluso pueden experimentar sensaciones físicas de falta de aliento, náuseas o dolores de cabeza acompañando a estos pensamientos.

## ¿QUÉ DEBERÍA USTED SABER SOBRE LOS PENSAMIENTOS?

En la primera página de este folleto dimos ejemplos de los pensamientos de personas en estado depresivo. Una persona no deprimida podrá tener ocasionalmente tales pensamientos, pero generalmente los elimina de su mente. Sin embargo, el depresivo los conserva todo el tiempo, es decir, siempre que piense sobre su propio valor o capacidad o lo que es probable que obtenga de la vida. Alguna forma de reconocer pensamientos depresivos es:

1. Los pensamientos negativos tienden a ser *automáticos*. No aparecen realmente sobre la base de la razón y a la lógica -sencillamente aparecen- Estos pensamientos se basan en la baja opinión que tienen de sí mismos, más que en hechos reales.
2. Los pensamientos son *irracionales* e inútiles. Hacen que se sienta peor e interfieren en las vías razonables para conseguir cualquier objetivo. Si los analiza cuidadosamente, probablemente comprobará que no le llevan a ningún resultado positivo. Su psicoterapeuta le hará ver lo irracionales que son sus pensamientos negativos.
3. Incluso aunque estos pensamientos sean irracionales parecerán probablemente *plausibles* en el momento en que los tiene. Comúnmente son aceptados como razonables y correctos, semejantes a pensamientos reales como "el teléfono está sonando -debería contestar-".
4. Si se deja hundir dentro de estos pensamientos ocurrirá que está interpretando todas las cosas de forma negativa. Tenderá cada vez más a claudicar, puesto que todas las cosas parecerán imposibles. Pero ceder es contraproducente, ya que la gente depresiva interpreta a menudo el hecho de haber claudicado como un signo de inferioridad y fracaso.

Puede ayudarse aprendiendo a reconocer sus pensamientos negativos y a entender por qué son incorrectos e ilógicos. Revise las características enumeradas más abajo y observe si se ajustan a sus pensamientos negativos.

## **ERRORES TÍPICOS DE PENSAMIENTO.**

Los pensamientos incorrectos agravan la depresión. Probablemente usted comete uno o más de los siguientes errores. Léalos y observe cuáles le conciernen.

1. **Exageración.** Ve ciertos hechos de forma extrema. Por ejemplo, si tiene todos los días una dificultad, comienza a pensar que aquello acabará en un desastre; usted exagera los problemas y los posibles daños que podrán causar. Llega a conclusiones sin tener evidencia y cree que su conclusión es correcta. Un hombre que invirtió todos sus ahorros en una casa nueva dudó que ésta se acabase. Inmediatamente llegó a la conclusión de que la casa no

rendiría y no tendría ningún valor y su dinero se habría malgastado. Se convenció de que nada podría hacerse para salvar la casa.

2. **Sobregeneralización.** Emite un juicio general que enfatiza la negación. "No gusto a nadie soy un completo fracaso". "Nunca conseguiré alcanzar lo que quiero alcanzar en la vida". Si alguien que conoce se enfada con usted piensa: "Estoy perdiendo todos mis amigos".

3. **Ignorancia de lo positivo.** Está impresionado por algo y recuerda sólo los sucesos negativos. Cuando a una mujer deprimida se le aconsejó que mantuviera un diario, informó que los hechos positivos ocurren a menudo pero que ella tenía tendencia a no prestarles atención y a olvidarlos. O podría decirse que las experiencias buenas, por una u otra razón, no tuvieron ninguna importancia.

Un hombre que durante unas semanas había estado deprimido, invirtió ocho horas en pintar y arreglar una habitación. Cuando acabó, estaba disgustado consigo mismo por no lograr exactamente los resultados apetecidos. Afortunadamente, su mujer le hizo ver lo bien que había hecho su trabajo.

Por otro lado, puede tender a ver algunos sucesos positivos como negativos. Por ejemplo, una mujer joven deprimida recibió una carta de su amigo por la cual ella decidió que era una carta de rechazo. Con gran tristeza rompió con él. Tiempo más tarde, cuando ella ya no estaba deprimida, leyó la carta de nuevo y se dio cuenta de que no era un intento de rechazo, sino una declaración de amor.

## ¿QUÉ HACER?

1. **El programa diario.** Trazar el programa diario de actividades que cubre cada hora del día (ver la forma especial del programa o esquema de actividades semanales).

Haga una lista de actividades diarias a realizar. Comience por las actividades más fáciles y luego progrese hacia las más difíciles. Revise cada actividad que complete. Este esquema puede servir también como registro de qué actividades le agradan y desagradan.

2. **Método de dominio y satisfacción.** Usted tiene más cosas en marcha de las que normalmente es consciente.

Escriba todos los acontecimientos del día y luego el grado de aquellos que producen dominio de la situación con la letra "D" y aquellos que le proporcionen satisfacción con la letra "S".

**3. El A.B.C. del cambio de sentimientos.** La mayoría de la gente depresiva cree que su situación de la vida es tan mala que es natural sentirse triste. Sus sentimientos se derivan de lo que piensan e interpretan sobre los acontecimientos.

Si medita cuidadosamente sobre un acontecimiento reciente que le haya contrariado y deprimido, deberá ser capaz de separar en tres partes el problema.

- A) El acontecimiento
- B) Sus pensamientos
- C) Sus sentimientos o emociones

La mayor parte de la gente es normalmente consciente únicamente de los puntos A y C. Suponga, por ejemplo, que su mujer olvida su cumpleaños y usted piensa: "Se ha olvidado de mi cumpleaños, ya no me quiere como antes". Usted se siente herido, frustrado y deprimido.

Lo que realmente ha provocado su tristeza y desilusión es el significado que da a los hechos. Usted piensa "El olvido de mi mujer significa que ya no me quiere". "He perdido el atractivo que tenía para ella y para los demás". Puede pensar entonces que sin su aprobación y admiración nunca más será feliz ni estará satisfecho. Sin embargo, es bastante probable que su mujer estuviese ocupada o no valorase mucho los cumpleaños en general. Se ha sentido herido porque ha llegado a una conclusión falsa, no por el hecho en sí mismo.

**4. Si siente que va a aparecer un sentimiento de tristeza revise su sentimiento.** Trate de recordar lo que ha pasado por su mente. Estos pensamientos pueden haber sido una reacción "automática" a algo que acaba de ocurrir --el comentario casual de un amigo, el recibir una noticia por correo, un dolor de estómago--. Posiblemente decidirá que estos pensamientos fueron muy negativos pero los ha aceptado como correctos.

**5. Intentar corregir los pensamientos.** Cuestione cada afirmación negativa y sustitúyala por una afirmación más real o positiva si es posible. Comprobará que sus afirmaciones le harán ver la vida con más realidad y se sentirá mejor.

Una ama de casa que tenía sentimientos sombríos y de abandono porque ninguno de sus amigos le había telefonado hacía unos días. Cuando pensó sobre esto se dio cuenta



que María estaba en el hospital, Carmen fuera de la ciudad y Elena realmente había llamado. Ella sustituyó el pensamiento negativo: "Me han abandonado" por la explicación alternativa y comenzó a sentirse mejor.

**6. La técnica de la doble columna.** Escriba sus pensamientos negativos en una columna y las alternativas a estos sentimientos opuestos. (Ejemplo: Juan no ha llamado, no me quiere. Alternativa: Está muy ocupado y cree que estoy mejor que la semana pasada --así que él no necesita preocuparse por mí--.

**7. Solución a los problemas difíciles.** Si un trabajo específico que tiene que hacer parece ser muy complejo y pesado, intente escribir en orden todos los pasos a realizar para cumplir el trabajo y realice cada paso uno por uno los problemas que parecen irresolubles y verá que pueden ser solucionados fraccionándolos en mitades más pequeñas y manejables.

Si se siente estancado en una aproximación al problema y no hace ningún progreso, intente describir formas alternativas y diferentes de afrontar el problema. Pregunte a otra gente cómo podrían ellos resolver dicha dificultad. Nosotros hemos marcado formas alternativas de revisar y solucionar problemas--Terapia alternativa--.

## PSICOTERAPIA

Su psicoterapeuta puede ayudarle a identificar y corregir ideas y pensamientos irreales que le llevan a conclusiones erróneas sobre sí mismo y sobre los demás. Él o ella pueden también ayudarle a idear formas para tratar más eficazmente los auténticos problemas diarios. Con su guía y su propio esfuerzo, tendrá una buena oportunidad de sentirse mejor y puede aprender a no responder con depresión ante acontecimientos desagradables y cuando encuentre dificultades en el futuro.