



## DEPRIMIENDO LA DEPRESION

Muchas cosas se dicen sobre la depresión no es la intención de este artículo desarrollar una discusión teórica o técnica de la depresión sino permitirle identificar alguna de las manifestaciones características de ésta, de modo tal que pueda hacer algo para hacerles frente.

Ante todo, es importante mencionar que un buen número de personas padecen de síntomas depresivos, en algún momento de su vida. Así, en toda persona normal se presentan cortos y leves episodios depresivos. Haremos justamente aquí referencia a depresiones de tipo leve, por las que todos pasamos alguna vez, en algún momento de nuestra vida. Sin embargo, si no se presta atención a tiempo, la depresión puede tornarse crónica.

La depresión es una experiencia emocional que está estrechamente vinculada a la forma cómo vivimos y percibimos el mundo, así como a nuestros valores, e incluso con nuestro organismo.

### **Componentes de la Depresión**

La depresión resulta de la conjunción de tres aspectos particulares en la forma de percibir la vida:

- *Visión negativa de sí mismo.*
- *Visión negativa de la experiencia personal.*
- *Perspectiva negativa del futuro.*

### ***Visión negativa de sí mismo.***

Cuando una persona es muy crítica con sí misma, tiende a verse como torpe, desgraciada y con muy poca valía. Atribuye sus experiencias desagradables a algún error o limitación personal y se considera indeseable a causa de los supuestos defectos que tiene, y ello le lleva a

experimentar temor de ser rechazado. La persona con una visión negativa de sí misma se subestima y se considera poco capaz de conseguir alegría y satisfacción personal y generalmente se siente una carga para los demás, inútil de modificar o cambiar las cosas.

Dado que no se siente merecedor de halagos o valoraciones personales, atribuye a factores externos sus logros y éxito. Así, suele decir: "tuve suerte", "me ayudaron", "fue demasiado fácil", sin reconocer su mérito.

### ***Visión negativa de la experiencia personal***

Se observa la tendencia a interpretar las relaciones con el entorno, en términos de fracaso, derrota o frustración. La persona siente que su entorno le presenta enormes demandas y exigencias, o le coloca frente a obstáculos insuperables que le impiden alcanzar sus metas vitales. En cierta forma siente una gran carga impuesta por el ambiente, la familia, los amigos. Se siente defraudado del mundo, traicionado por él.

### ***Perspectiva negativa del futuro.***

La persona deprimida tiende a tener una perspectiva oscura del futuro, sintiendo que sólo le podrán esperar penas, privaciones y frustraciones.

Puede pensar o fantasear en grandes proyectos pero sin llevarlos a cabo, o imaginando finalmente, el fracaso de los mismos.

Siente que está en un callejón sin salida, sin vislumbrar soluciones claras a su estado de desánimo y se muestra pesimista frente a las tareas que se le presentan.

Ahora bien, es preciso señalar que el presentar una o más de estas características no configuran un estado depresivo en sí. Para determinar si atraviesas un estado depresivo, debes considerar los siguientes factores:

**Primero.** - La intensidad con que vives los "rasgos" depresivos.

**Segundo.** - La duración de estos estados.

**Tercero.** - El nivel de interferencia en tu vida cotidiana y/o productiva.

Finalmente, lo importante no sólo es saber si estás deprimido o no, hay que superar ciertas características indeseables que te impiden desenvolverte adecuadamente y sentir bienestar personal.

## **ALGUNAS CONSECUENCIAS DEL ESTADO DEPRESIVO:**

- Pérdida de la motivación.
- Deseos de desaparecer e ir a otro lugar donde nadie te conozca.
- Sentir escaso manejo sobre la propia vida.
- Experimentar poca fuerza de voluntad y energía vital.
- Deseos de abandonar las tareas pendientes.
- No tener idea clara sobre por qué y para qué hacer las cosas.
- Retraimiento y aislamiento social.
- Desesperanza frente a la vida.
- Pérdida de satisfacción en las actividades cotidianas.

## **CREENCIAS IRRACIONALES QUE NOS PUEDEN DEPRIMIR**

Los siguientes supuestos, consciente o inconscientemente, pueden ocasionar serios estragos emocionales. Evaluar si alguno de ellos está presente en nosotros permitirá abordar de mejor manera una alternativa para salir del estado depresivo.

- ***Para ser feliz, yo debo tener éxito en todo lo que me proponga.***

Tendrás éxito en algunas cosas y en otras no, aprender a aceptarlo es parte de la vida; además tu satisfacción no tiene necesariamente que depender del éxito, puede depender simplemente de tu esfuerzo.

- ***Voy a ser feliz cuando tenga la aprobación de todo el mundo.***

Puede ser aprobado por algunos o la mayoría, pero por todos..... es bastante difícil, por no decir imposible.

- ***Si cometo un error soy un fracasado.***

Errar es humano, dice el refrán; así que, si cometes un error eres, sobre todo, un ser humano y no un fracasado.

- ***Si alguien no está de acuerdo conmigo, significa que me rechaza.***

Si alguien no está de acuerdo contigo, pregúntate si tú estás en desacuerdo con alguien y si eso significa el rechazo de la persona implicada.

- ***Mi valor personal depende de lo que otros piensen de mí.***

Puedes dejar que tu valor personal dependa de la valoración de otros, pero esto significa no responsabilizarse por tu propia valoración.

- ***Te necesito, no puedo vivir sin ti.***

Es muy buen tema para boleros, vales o baladas, pero de hecho, la vida continua ante cualquier circunstancia adversa en relación con los demás.

**SI PIENSAS QUE ESTAS UN POCO DEPRIMIDO, HACER ALGO ES MEJOR QUE NO HACER NADA.**

### **1. Reconocer qué nos Pasa**

Si sientes que hay algunos indicadores de desánimo y desmotivación, lo primero que tienes que hacer es tomar conciencia de lo que está ocurriendo contigo. Detente un momento y pregúntate ¿Qué sucede? ¿Qué es lo que me está haciendo sentir triste o desanimado?, ¿Porqué me hace sentir así?,

¿Qué he pensado al respecto para haberme deprimido? ¿Puedo hacer algo para mejorar mi situación?.

Si a la última pregunta tú respuesta es positiva, no esperes más, has algo ya.

### **2. Salir de la Rutina**

La distracción puede ser eficaz para conseguir un alivio temporal de la tristeza. Dar un paseo, buscar compañía, ver televisión, conversar con un buen amigo, llamar a alguien por teléfono, salir a visitar tiendas te pueden ayudar.

Quizás no te quiten totalmente la tristeza, pero con seguridad podrás sentirte algo mejor.

### **3. Planifica y realiza actividades agradables.**

Generalmente, es posible encontrar actividades que te han agradado mucho realizar. Realiza estas actividades intentando controlar tus

pensamientos negativos como: "no voy a disfrutarlo", "nada me va a gustar", "nada me va a hacer sentir mejor", "todo es un desastre".

Puede que en un inicio no te sientas del todo satisfecho pero trata de retomar la satisfacción experimentada anteriormente, valora ese estado de bienestar y trata de disfrutarlo.

#### **4. Ser más Tolerante**

Usualmente, sentimientos de desánimo y tristeza acompañan a situaciones de frustración. Aprende a tolerar determinadas situaciones, esto te puede ayudar a que se manejen mejor los sentimientos de pesimismo, tristeza y desesperanza. Las cosas no siempre serán como tú quieres y aceptar algunas circunstancias te pueden quitar un peso de encima.

#### **5. Tratar de no Quejarse**

Encontramos que personas deprimidas suelen quejarse constantemente de sí mismas o de los demás. Sé consciente de ello y limita tus quejas. En contraposición, dialoga contigo mismo diciéndote que tienes que hacer algo productivo en vez de quejarte.

#### **6. Rompiendo Esquemas**

Suele pasar que la depresión te lleva a ganarte el cariño de los demás. La preocupación que los otros sienten por ti te puede anclar en un estado depresivo del que no quieres salir porque obtienes esa ganancia afectiva que te hace sentir bien. Tampoco es conveniente que asumas el papel de la víctima, rompe con ese esquema.

Romper con esa dependencia, al igual que dejar de lado pensamientos negativos y pesimistas te puede ayudar a que superes tus sentimientos de desánimo.

**WWW.CENTROPSICOLOGICOANIMUS.COM**  
**centropsicologicoanimus@hotmail.com**  
**SAN BORJA TF. 3464418 CEL 993459851** 