

González, B. y Ruiz, M. (2004). *Cómo mantener una buena salud mental*. Madrid: Editorial síntesis

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno de salud mental que afecta a millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por un estado de ánimo triste y desesperado, pérdida de interés en las actividades que antes disfrutabas, cambios en el apetito y el sueño, y una pérdida de energía. La depresión puede ser causada por una variedad de factores, como la pérdida de un ser querido, un cambio de vida o simplemente por un cambio en la química del cerebro. Es importante buscar ayuda profesional si crees que estás experimentando síntomas de depresión.

5

¿Es posible no estar triste?

Los sentimientos de tristeza ante determinadas situaciones de la vida son una reacción normal. Sin embargo, cuando la tristeza se prolonga y afecta a tu vida diaria, puede ser un signo de depresión. La depresión es un trastorno de salud mental que afecta a millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por un estado de ánimo triste y desesperado, pérdida de interés en las actividades que antes disfrutabas, cambios en el apetito y el sueño, y una pérdida de energía. La depresión puede ser causada por una variedad de factores, como la pérdida de un ser querido, un cambio de vida o simplemente por un cambio en la química del cerebro. Es importante buscar ayuda profesional si crees que estás experimentando síntomas de depresión.

Juventud grande, lozana, amorosa: juventud llena de fuerza, fascinación y gracia, ¿sabes acaso que la vejez puede seguirte con igual fuerza, fascinación y gracia?

Walt Whitman

Introducción

“Es normal que esté deprimido por la pérdida de un ser querido”, “a su edad la depresión es normal”, “la mayoría de las personas mayores se deprimen”, estas y muchas otras creencias son algunas de las ideas erróneas que suelen indicar que la depresión en las personas mayores es normal y frecuente.

Los sentimientos de tristeza ante determinadas situaciones desagradables, jubilación, pérdida de seres queridos, problemas económicos o situaciones estresantes, son normales, los experimentamos todos los seres humanos y en todas las épocas de la vida, sin embargo es importante distinguir entre sentimientos de tristeza y estado deprimido.

En esta etapa de la vida aparecen muchos cambios importantes en nuestra vida, muchos de los cuales nos generan sensaciones de malestar, esto hace que pensemos que "es normal que esté deprimido". Esto es completamente erróneo; por un lado, es importante que distingamos la tristeza de la depresión; es decir, la tristeza sí es normal ante la aparición de cambios inesperados y negativos pero no lo es la depresión, la cual nos genera malestar, aislamiento, tristeza, sentimientos de inutilidad, irrumpiendo en nuestro funcionamiento diario y en la calidad de nuestra vida. Es importante que empecemos a desterrar la creencia de que "es normal estar deprimido", ya que *en ningún caso la depresión podemos considerarla un estado normal.*

Por otro lado, envejecimiento y depresión no son dos conceptos que vayan inevitablemente unidos; la mayoría de las personas mayores se adaptan de forma favorable a los cambios que van apareciendo en esta etapa, sin que aparezcan sentimientos de depresión; otras personas pueden ser más sensibles a padecer estados de ánimo deprimidos, pero no por el hecho de ser mayor sino por la influencia de otros factores que veremos más adelante.

Finalmente, la depresión no implica simplemente tristeza, sino que incluye muchos otros sentimientos, pensamientos y comportamientos que en definitiva impiden vivir de forma feliz y satisfactoria.

En conclusión: es importante conocer en qué consiste la depresión, diferenciar un estado deprimido de aquel que no lo es, conocer cuáles son las situaciones y factores más comunes para padecer

dicho trastorno y aprender las habilidades necesarias para hacerle frente.

Recuerde que la depresión nunca es un sentimiento normal y su tratamiento nos permitirá disfrutar de la vida con completa satisfacción.

¿Qué es la depresión?

Estar triste no significa estar deprimido; aunque es uno de los sentimientos que aparecen en la depresión, no es el único. La depresión afecta a la forma de pensar, de comportarnos, de ver las cosas que nos suceden; en general, interfieren en la capacidad para trabajar, estudiar, dormir, comer y disfrutar de actividades que antes eran placenteras.

Los síntomas de la depresión también varían de una persona a otra, es decir, no todas las personas que padecen depresión tienen los mismos pensamientos, sentimientos y formas de actuar, pero sin embargo coinciden en que, en todos los casos, existe una dificultad para llevar a cabo las actividades que antes realizaba e interfiere en el bienestar de la persona.

En las personas de más edad, la depresión suele ir acompañada por una preocupación excesiva hacia los dolores corporales; también es importante conocer cómo la depresión afecta al apetito, alteraciones en el sueño, disminución de la energía y mayor fatiga, considerándolos, en muchos casos, como características normales asociadas al proceso de envejecimiento. Esta mayor atención hacia

los síntomas físicos, puede comprenderse por el concepto tradicional que se ha tenido y aún hoy determinadas personas siguen manteniendo, por el que sólo una enfermedad física es razón para acudir al médico. Solicitar ayuda ante cualquier circunstancia que le genere malestar no supone ningún tipo de molestia, inconveniente o problema para los profesionales que le atienden. No deje pasar el tiempo y solicite ayuda a su médico, ya que a menor evolución del problema el tratamiento será más breve.

Es importante tener en cuenta que los síntomas de depresión deben presentarse diariamente, de forma continua, durante al menos dos semanas, ya que estos mismos sentimientos pueden aparecer ante un hecho/suceso puntual y desaparecer posteriormente, por lo que en esta situación no se consideraría que el sujeto padece una depresión, sino una reacción normal de tristeza ante un suceso desagradable. Veamos brevemente las características más significativas que definen el *estado de ánimo deprimido*:

- Estado de ánimo triste, irritable, que suele ser más intenso que la tristeza considerada normal, además de mantenerse a lo largo de los días.
- Pérdida de interés o capacidad de disfrutar.

Frecuentemente se presentan otros síntomas asociados:

- Trastornos del sueño: dificultades para conciliar el sueño, mantener el sueño despertándose varias veces a lo largo de la noche y temprano por la mañana.
- Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento médico, como dolores de cabeza, trastornos digestivos y otros dolores crónicos.

- Culpabilidad o baja estima.
- Pérdida de energía.
- Dificultades en tareas que implican atención, concentración, recordar y tomar decisiones.
- Pérdida de interés o placer en actividades diarias y en aquellas con las que antes disfrutaba.
- Trastornos del apetito.
- Pensamientos o actos suicidas.
- Los movimientos y el habla pueden estar enlentecidos, o por el contrario pueden parecer agitados.
- Frecuentemente se presentan también síntomas de ansiedad o de nerviosismo.

Éstos son algunos de los síntomas que pueden aparecer en las personas con estado de ánimo deprimido; sin embargo, no todas las personas que padecen depresión manifiestan todos los síntomas; en unas pueden aparecer unos pocos y en otras manifestar varios de ellos; la intensidad y gravedad de los mismos también es diferente en cada persona y puede modificarse a lo largo del tiempo.

En las personas mayores, los sentimientos y pensamientos negativos suelen ser menos expresados y las quejas principales suelen ser de tipo físico (dolores, fatiga); esto se debe principalmente a la idea que se tiene sobre el tratamiento médico, dirigido fundamentalmente a tratar síntomas físicos; también muchas personas mayores son más reacias a hablar sobre sus sentimientos y emociones, debido en muchos casos a las creencias erróneas que se tienen sobre la depresión.

Es importante ser capaces de identificar aquellos sentimientos y emociones que nos hacen sentir mal.

Expresar sus sentimientos, compártalos con familiares, amigos y profesionales; hablar sobre lo que sentimos hace que veamos las situaciones de diferente forma y alivia el malestar que sentimos; intente analizar cada uno de sus sentimientos, ya que identificar las emociones de pena, tristeza o frustración y las situaciones que le provocan alegría, satisfacción o bienestar le ayudará a conocerse más a sí mismo y a compartir sus emociones, pensamientos y sentimientos.

Es importante que considere que la depresión puede aparecer en cualquier época de la vida, que no supone una enfermedad incurable y que con un diagnóstico y tratamiento adecuado es posible eliminar el malestar generado por ella y permitir disfrutar de esta época de la vida a la persona mayor a sus familiares y amigos.

El cuestionario que aparece en el cuadro 5.1 incluye diferentes preguntas a las que se debe contestar con un *Sí/No*. Este instrumento permite detectar la existencia de un posible estado de ánimo depresivo.

Es importante que sea sincero a la hora de contestar las preguntas y que las valore de forma general, sin centrarse en ninguna situación concreta:

Una vez respondidas las preguntas sume el valor que corresponde (1/0) a cada una de ellas según haya respondido *Sí/No*.

Si la puntuación total obtenida se sitúa *entre 0-5 puntos*, su estado de ánimo se considera normal, si obtiene una puntuación *entre 6-9 puntos* es posible que exista un estado de ánimo deprimido, y si la puntuación es de *10 o mayor* parece presentar una depresión establecida.

En cualquier caso, si obtiene una puntuación mayor de 6 puntos, es importante que acuda a su médico, que podrá establecer un diagnóstico y tratamiento más precisos.

CUADRO 5.1.
Escala Geriátrica de Depresión, versión corta (Brink y Yesavage, 1986)
Adaptación Española (Izal, M. y Montorio, I., 1996)

	Sí	No
¿Está básicamente satisfecho con su vida?	0	1
¿Ha renunciado a muchas de sus actividades e intereses?	1	0
¿Siente que su vida está vacía?	1	0
¿Se encuentra a menudo aburrido/a?	1	0
¿La mayor parte del tiempo está de buen humor?	0	1
¿Teme que le pase algo malo?	1	0
¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo?	0	1
¿Se siente a menudo abandonado/a?	1	0
¿Prefiere quedarse en casa en lugar de salir y hacer cosas?	1	0
¿Cree tener más problema de memoria que el resto de la gente?	1	0
¿Piensa que es maravilloso vivir?	0	1
¿Le cuesta iniciar nuevos proyectos?	1	0
¿Se siente lleno/a de energía?	0	1
¿Siente que su situación es desesperada?	1	0
¿Cree que mucha gente está mejor que usted?	1	0
<i>Puntuación total:</i>	_____	

¿Estoy loco?

Una de las creencias que se ha mantenido en la sociedad hasta hace poco tiempo es la idea de que por el simple hecho de acudir a un psicólogo o psiquiatra una persona es considerada "loca".

Esto hace que muchas personas a las que se les envía a un médico psiquiatra sean reacias a ir, por el hecho de pensar que pueden estar locos; sin embargo esto está muy lejos de la realidad, ya que el médico psiquiatra es un especialista dedicado, entre otros trastornos, al tratamiento de los estados de ánimo alterados, como pueden ser la depresión, ansiedad...

El médico psiquiatra/psicólogo son los que mejor conocen este tipo de alteraciones y, por tanto, a los que será derivado por su médico de cabecera en el caso de que presente estas alteraciones en el estado de ánimo.

Como veremos más adelante, la depresión puede tener diferentes causas, por tanto el médico tratará, en primer lugar, de determinar a qué se debe el trastorno depresivo, para ello realizará: examen físico, análisis de sangre y recomendará una evaluación psicológica.

En definitiva, de la misma forma que se acude al médico ante cualquier molestia o dolor físico, también es importante hacerlo cuando son nuestro estado de ánimo, pensamientos o sentimientos los que nos generan malestar.

¿Por qué estoy triste?

Una de las características más evidente en la depresión es el sentimiento de tristeza y la visión pesimista y negativa de todo lo que

nos sucede, haciéndonos culpables de todo lo que ocurre a nuestro alrededor. Esto hace que también nos sintamos responsables del desarrollo de la depresión, sin embargo existen diferentes causas que pueden provocar el origen de la depresión.

Con frecuencia el inicio de la depresión en una determinada persona suele ir unido a la existencia de un suceso negativo, como puede ser la pérdida de un ser querido o la jubilación, sin embargo muchas personas mayores pasan por estos mismos sucesos y no todas padecen depresión, entonces, ¿cómo podemos explicarlo?

Parecen existir personas con mayor vulnerabilidad a padecer depresiones, bien por causas genéticas, características de personalidad, antecedentes familiares de depresión o haber padecido en otras etapas estados depresivos. En este caso, los sentimientos negativos, falta de interés, frustración y tristeza son los más evidentes.

En otros casos, la depresión puede ser causada por alguna enfermedad física u otro tipo de trastornos como ansiedad, alteraciones en el sueño, dolor crónico; en estos casos la depresión suele aparecer de forma repentina sin que exista ningún acontecimiento o suceso negativo al que pudiéramos atribuirla. El malestar físico, pérdida de apetito, fatiga son los síntomas más destacados en relación con la depresión.

Finalmente, la depresión también puede ser causada por una serie de modificaciones producidas en nuestro organismo debido al consumo de determinados medicamentos o a la presencia de algún tipo de enfermedad, como pueden ser los trastornos tiroideos, anemia, hipertensión. En estos casos, una vez que la enfermedad es tratada o la medicación es retirada, la depresión desaparece.

Pues bien, como verá, es importante conocer el origen de la depresión para poder iniciar el tratamiento más rápido y eficaz, lo que nos permitirá poder ser felices y disfrutar de la vida.

El papel de los pensamientos

Hemos comprobado en el capítulo anterior la importancia que tiene, sobre nuestro bienestar y estado de ánimo, todo aquello que pensamos, sentimos y la forma en que interpretamos los acontecimientos y conductas de los demás.

También hemos descrito una serie de pensamientos que, en muchos casos, suelen ser erróneos, distorsionando la realidad y generándonos sentimientos de ansiedad, tristeza y malestar.

Por tanto, podemos decir que los sucesos negativos en sí mismos no son la causa de la depresión, sino la forma en que nosotros lo interpretamos y nos enfrentamos a ellos; esto puede explicar las diferencias que existen de unas personas a otras cuando pasan por los mismos acontecimientos:

- *Caso 1:* “Pablo fue asumiendo progresivamente el día en que llegase el momento de su jubilación; así, fue informándose sobre la gran cantidad de actividades y recursos que existen para los mayores de 65 años; fue retomando *hobbies* y aficiones que un día tuvo que abandonar por falta de tiempo, y hoy en día se siente completamente satisfecho de la vida que lleva y tiene una gran cantidad de proyectos que realizar: viajes, cultura, lectura, aprendizajes”.
- *Caso 2:* “Manuel siempre ha considerado que lo único que puede hacer es trabajar; en el momento en el que le llegó la hora de jubilarse, se sintió frustrado, irritado y apenas realizaba ninguna otra actividad que no fuera la relacionada con su trabajo; poco a poco fue sintiéndose más infeliz, inactivo

e inútil, a pesar de que muchos de sus amigos y familiares le animaban a que comenzase de nuevo a pintar, afición a la que antes dedicaba mucho tiempo y con la que sentía gran satisfacción”.

Los casos de Pablo y Manuel son dos claros ejemplos de cómo un mismo suceso puede afectar de forma muy diferente a nuestro estado de ánimo.

Es importante aprender a adaptarnos a los diferentes sucesos que van apareciendo en nuestra vida; es cierto que muchos de ellos serán negativos y es posible que nos generen cierto malestar, sin embargo las alternativas están en cada uno de nosotros; podemos continuar añorando los tiempos pasados pensando en lo buenos que fueron y sin disfrutar de un solo momento actual, o bien podemos disfrutar cada uno de los momentos por los que pasamos con completa satisfacción, recordando el pasado pero sin quedar estancados en él.

Los pensamientos distorsionados y la interpretación que hacemos de las situaciones desempeñan, en la depresión, un papel muy importante, ya que suelen ser, en muchos casos, la causa de su origen y mantenimiento.

La presencia de pensamientos negativos y distorsionados hacen que la persona interprete sus propias capacidades y habilidades, su vida actual, su pasado y su futuro de forma negativa y pesimista; este tipo de pensamientos suelen activarse ante la aparición de determinados sucesos negativos.

Los más característicos suelen ser los denominados *Pensamientos irracionales*; estos pensamientos, una vez establecidos, van a determinar nuestro comportamiento y estado de ánimo. Veámoslo en los siguientes ejemplos.

Algunos de los pensamientos que pueden aparecer en una persona, tras pasar por un momento difícil en su vida, pueden ser: “No tengo solución”, “No puedo hacer nada correctamente”, “Mis preocupaciones o problemas actuales siempre estarán presentes de una forma u otra”, “No tengo razones para tener esperanzas en el futuro”, “Me suceden un montón de cosas malas”. *¿Qué hará una persona que piensa de este modo?*

A pesar de que este tipo de pensamientos no tiene ninguna justificación, ya que posiblemente esté centrando toda su atención en los aspectos negativos de su vida, ignorando los sucesos agradables, sin embargo el hecho de pensar así le llevará a disminuir el número de actividades, evitar solucionar sus problemas, organizar planes o proyectos para un futuro más o menos cercano, en conclusión disminuirá el número de actividades agradables en su vida, lo que provocará un sentimiento de tristeza aún mayor.

Otro tipo de pensamientos frecuentes suele estar asociado con diferentes aspectos de nuestra vida:

- *Salud física:* Percibir de forma negativa nuestra salud física, prestar mayor atención a las dificultades que aparecen con la edad y sobre las consecuencias que tienen en nuestra vida, frente a la búsqueda de soluciones para compensar las dificultades y evitar o reducir los efectos que pueden tener en nuestra vida.
- *Pensamientos negativos y erróneos en relación a la enfermedad:* “Esto significa que ya no puedo hacer nada”, “Me voy a morir”, “Este dolor significa algo malo”.
- *Prejuicios* en relación con la edad, con nuestras capacidades y habilidades o con las actividades que podemos hacer.

RECUERDE

Padecer un estado deprimido no debe ser asumido con resignación y menos aún por el simple hecho de hacerse mayor.

La depresión es frecuente y existen tratamientos eficaces para enfrentarse a ella.

La depresión no es un síntoma de dejadez o pereza; las personas que la padecen se esfuerzan en todo lo que pueden, es importante mantener la calma y prestarles nuestro apoyo y alternativas para solucionarlo.

Los sentimientos de malestar son diferentes en cada persona, pero coinciden en generar un gran sentimiento de tristeza e impedir realizar y disfrutar con las actividades que anteriormente nos agradaban.

La buena adaptación a los cambios que van apareciendo en nuestra vida, realizar actividades agradables en compañía de otros y las ganas de disfrutar de la vida son las armas más importantes que tenemos para evitar la aparición de la depresión.

La depresión puede aparecer por diferentes causas; es importante conocerlas para evitar que puedan afectarnos y acudir al médico si aparecen síntomas de su inicio.

Si existen síntomas orgánicos, coméntelo con su médico habitual e intente relacionar estos síntomas y su estado de ánimo.

Los pensamientos, las creencias, los miedos a enfrentarnos a situaciones difíciles nos hacen más vulnerables a padecer depresión, pero es el momento de aprender a enfrentarnos a ello: identificar los pensamientos desadaptativos, modificarlos, buscar las soluciones más idóneas a cada situación, mantenernos activos.

La depresión no es una enfermedad con la que debemos resignarnos a vivir, si lo necesita solicite ayuda: amigos, familiares y profesionales estarán encantados de ayudarle.

Previendo la depresión

Hemos visto cómo la depresión puede aparecer por diferentes causas: enfermedad física, características personales de vulnerabilidad, sucesos estresantes y ausencia de actividades gratificantes, factores sociales. Pues bien, teniendo en cuenta cuáles son los factores de riesgo que con mayor frecuencia provocan los síntomas depresivos, la prevención, como es lógico, irá dirigida a actuar directamente sobre ellos. Veamos de qué forma hacerlo:

- Hemos visto que la existencia de algunas enfermedades físicas puede provocar la aparición de sentimientos depresivos caracterizados principalmente por síntomas físicos. Principalmente la prevención va dirigida a evitar la aparición de la enfermedad mediante estilos de vida saludables, nutrición, habilidades de autocuidado, revisiones periódicas, sin embargo en muchos casos la enfermedad ya ha tenido lugar, y es, en estas ocasiones, cuando es importante aprender habilidades para ser capaces de enfrentarse a la enfermedad, mantener nuestra autoestima, aprender habilidades que nos permitan compensar posibles déficit, todo ello para conseguir mantener en condiciones normales nuestro funcionamiento diario.
- En otras ocasiones la ausencia de acontecimientos gratificantes y de relaciones sociales que provocan el aislamiento y soledad constituyen una parte importante de los síntomas depresivos. La participación en actividades sociales, deporte, baile, actividades culturales, clases de pintura, excursiones, visitas a museos, programas de voluntariado, reuniones

con amigos, participar en nuevos aprendizajes y nuevas aficiones, todas estas actividades se realizan en los centros de mayores y centros culturales y permiten llevar a cabo actividades placenteras, evitar el aislamiento, conocer gente nueva con la que charlar y compartir intereses y preocupaciones.

- En muchos otros casos nuestro estilo general de pensamientos, solución de problemas y enfrentamiento a los sucesos desagradables son la causa principal de los sentimientos negativos, tristeza, baja autoestima y, en general, el bajo concepto que tenemos de nosotros mismos. En las siguientes páginas se presenta una serie de recomendaciones para llevar a cabo cada uno de estos niveles de prevención de la depresión y de superación de la misma en el caso en el que su aparición ya se haya iniciado.

¿Qué podemos hacer?

Del mismo modo que hemos comentado en capítulos anteriores, la prevención es la forma más eficaz de evitar la aparición de la depresión. Uno de los factores a los que deberemos prestar especial importancia es la aparición de acontecimientos vitales estresantes en nuestra vida. Existen determinados sucesos (muerte del cónyuge, divorcio, enfermedad, despido, jubilación, cambios económicos, cambio de domicilio...) que son valorados de forma más negativa y estresante que otros, y se asocian con mayor facilidad a la aparición de un trastorno depresivo.

Entre los factores que provocan mayor vulnerabilidad a padecer depresión se encuentran:

- Sucesos estresantes; la acumulación de varias situaciones aumenta el riesgo de padecerla.
- Importantes acontecimientos vitales.
- Soledad, aislamiento, escaso apoyo social.
- Escasas o nulas actividades gratificantes.
- Enfermedad.
- Abuso de alcohol.
- Consumo de determinados fármacos.

Es importante mirar los acontecimientos desde un punto de vista optimista; esto no es fácil cuando los sucesos son negativos y desagradables, pero encerrándonos en los pensamientos del tipo "No puedo hacer nada para evitarlo", "Soy un inútil", "Es mi destino", no solucionamos nada, únicamente aumentar los sentimientos de angustia, tristeza y malestar.

Es importante intentar sustituir los pensamientos negativos por otros del tipo: "Tengo mucha gente que me quiere y está dispuesta a ayudarme", "Me gusta pensar en las cosas buenas que pueden pasarme", "Tengo muchos talentos y habilidades", "Puedo hacer bien un montón de cosas", "Me enfrento con muchas dificultades, y las supero con éxito", "Confío en que las cosas me saldrán bien en el futuro"; esto nos ayudará a confiar en nosotros mismos y en nuestras capacidades para intentar enfrentarnos a la situación que nos genera malestar.

Entre los tratamientos existentes, contra la depresión, podemos citar el farmacológico, cuyo médico se encargará de recetarle aquel que posea una mayor eficacia con los mínimos efectos secundarios.

Recordando los componentes del estado deprimido, es fundamental incluir en su tratamiento la terapia cognitiva. Las terapias cognitivas se interesan en analizar el modo en que la forma de pensar y de interpretar la realidad determina nuestro comportamiento. De esta manera, cambiando determinados pensamientos (inutilidad, culpa, pérdida de interés, frustración, desesperanza, falta de ilusión), por otros más adaptativos, conseguiremos modificar el comportamiento y el sentimiento de malestar de la persona. Este tipo de terapias van dirigidas a modificar los pensamientos irracionales y pesimistas respecto a uno mismo, el mundo, el futuro, sustitución por pensamientos alternativos, adquirir habilidades de enfrentamiento a situaciones difíciles, toma de decisiones y solución de problemas.

► Recuerde

- ▷ Planificar actividades a corto plazo con las que nos divirtamos y consigamos aumentar nuestra confianza y autoestima.
- ▷ Después de la mejoría, vigilar posibles signos de recaída y planificar con el terapeuta posibles vías a las que recurrir si reaparecieran nuevos síntomas.
- ▷ A medida que la depresión vaya respondiendo al tratamiento los pensamientos negativos irán transformándose en positivos. Así, la depresión irá remitiendo progresivamente.
- ▷ Practicar técnicas de relajación, respiración o cualquier actividad relajante. La ansiedad y las preocupaciones suelen ir asociadas a los episodios depresivos.
- ▷ El solicitar ayuda no es ningún signo de debilidad y cobardía, al contrario, supone tener la suficiente fuerza para asumir un problema y la motivación para enfrentarnos a él.

Aprender a superar la depresión

Hemos comprobado cómo los pensamientos distorsionados generan sentimientos de tristeza y malestar, y cómo identificarlos y sustituirlos por otros más adecuados nos permite percibir las situaciones de forma más realista. Para eliminar este tipo de pensamientos es importante que conozca los sucesos que le generan malestar, identifique los pensamientos que tienen lugar cuando la situación o el suceso aparece, analice los pensamientos y compruebe si realmente reflejan la realidad y si son adaptativos a la situación, es decir, si son útiles para solucionar el problema; finalmente, busque pensamientos alternativos a los utilizados que nos hagan sentir mejor.

Por tanto, los acontecimientos y sucesos externos que nos ocurren pueden explicar una parte de nuestro malestar pero no son la causa directa, sino que son los pensamientos desadaptativos y creencias irracionales los que contribuyen en mayor medida al origen y mantenimiento de la sintomatología depresiva.

Esto hace que una parte importante del camino, que debemos recorrer para sentirnos mejor, se centre fundamentalmente en identificar estos pensamientos y creencias que nos hacen sentir mal.

Para ello nos deberemos hacer las siguientes preguntas:

1. *¿Cuál es la situación que me ha provocado malestar?*
2. *¿Qué emociones me están provocando?*
3. *¿Qué pensamientos están relacionados con estas emociones?*
4. *¿Son adecuados y verdaderos mis pensamientos?,* tendremos que someter a prueba los pensamientos y ver hasta qué punto son verdaderos o falsos.

5. *Análisis de mis pensamientos:* Una vez identificados aquellos pensamientos que le generan ansiedad, es importante que los analice detalladamente, debe prestar atención a diferentes aspectos:

- Definir el pensamiento.
- Razones que apoyen que ese pensamiento es verdadero.
- Razones que apoyen ese pensamiento como falso.
- Posibles pensamientos alternativos.

6. *¿Qué soluciones hay para este problema? Proponer varias soluciones posibles.*

Todos hemos pasado por alguna situación en la que hemos interpretado un gesto, una palabra o un comportamiento de una determinada persona, de forma distinta a lo que realmente quería decir, esta interpretación y los pensamientos unidos a ella es la que nos ha generado un gran sentimiento de malestar. Veamos cómo van sucediéndose los pasos. El esquema del cuadro 5.2 le ayudará a seguir cada uno de ellos.

A modo de ejemplo, podemos utilizar la siguiente situación: En una conversación, la otra persona opina, en la mayoría de temas que se plantean, de forma contraria a la mía.

- *Emociones provocadas:* Cuando alguien me lleva la contraria hace que me sienta triste, irritable, inseguro, no querido.
- *Identificar los pensamientos:* Si alguien está en desacuerdo conmigo significa que le caigo mal.
- *Comportamiento:* Evito acercarme y relacionarme con esa persona porque sé que no le gusto.

CUADRO 5.2.
Analizando la situación problema

Situación problema	Emociones provocadas	Identificar los pensamientos	Analizar los pensamientos	Pensamientos alternativos	Soluciones alternativas

➤ Evite

- La autocrítica y los pensamientos pesimistas.
- No concentrarse en pensamientos negativos o de culpabilidad.
- Exigirse demasiadas cosas. Fíjese pequeños objetivos que se considere capaz de cumplir.
- Tomar decisiones vitales importantes (cambio de trabajo, casarse, divorciarse), mientras pasa por un bajo estado de ánimo, los acontecimientos no se perciben de la misma forma.
- Desperdiciar la ayuda que le ofrecen sus familiares y amigos.
- Abandonar la medicación sin consultar previamente con su médico

Solución de problemas

Muchas de las situaciones a las que nos enfrentamos diariamente requieren que tomemos una serie de decisiones más o menos relevantes para nuestra vida, desde decisiones muy simples como qué ropa ponernos hasta tomar una decisión mucho más importante, como plantearse un posible cambio de trabajo.

La toma de decisiones no va a depender sólo de la situación a la que nos enfrentemos, sino también de otros factores como nuestras propias habilidades y experiencia para enfrentarnos a la situación, la importancia que tenga para nosotros la situación a la que nos enfrentemos, el tiempo del que dispongamos para tomar una decisión.

En muchos casos las dificultades en la toma de decisiones aparecen debido a:

- La selección precipitada de una alternativa, sin tener en cuenta toda la información.
- Dificultades para seleccionar la información más importantes del ambiente.
- Expectativas negativas sobre nuestras capacidades para solucionar el problema.
- Escasas soluciones alternativas encontradas por la persona, no porque no existan, sino por la tendencia a ver la situación como todo-nada, blanco-negro.

En definitiva, en muchas ocasiones, esta dificultad para tomar decisiones es la que provoca sentimientos de malestar, dando lugar a alteraciones como depresión y ansiedad; esto refleja la importancia que tiene no sólo interpretar de forma correcta los acontecimientos, sino también ser capaz de analizar cada situación a la que nos enfrentemos, barajando todas las posibles soluciones, y escoger aquella que resuelva la situación de la forma más eficaz, generando el mínimo malestar sobre nuestro estado emocional.

El aprender a elaborar un listado de posible soluciones y tomar la decisión más adecuada para resolver los conflictos a los que nos enfrentamos diariamente, nos va a proporcionar mayor seguridad y competencia, evitando los sentimientos de inseguridad, estrés, y ansiedad a la hora de enfrentarnos a situaciones difíciles.

1. *¿Cuál es el problema?* Lo primero que tenemos que hacer para poder solucionar un problema es observar cuál es la situación concreta problemática: no me gusta mi trabajo, tengo problemas con mi pareja, me siento triste, creo que no tengo amigos suficientes, me gustaría hacer más actividades de ocio en

mi vida. Las preguntas que aparecen en el cuadro 5.3 pueden ayudar a concretar la situación problemática.

CUADRO 5.3.
¿Cuál es mi problema?

<i>Definir el problema</i>	<i>Ejemplo</i>
<i>¿Qué ocurre?</i>	Me aburro en casa.
<i>¿Por qué ocurre?</i>	Porque no realizo actividades que me gustan y suelo pasar días sin salir de casa.
<i>¿En qué situaciones ocurre?</i>	La mayoría de los días, cuando acabo las labores diarias de la casa y no tengo nada que hacer.
<i>¿Cómo me siento?</i>	Triste, aburrida, nerviosa.
<i>¿Qué me gustaría que sucediera?</i>	Quisiera tener amigos, compartir actividades, charlar con gente.

El objetivo principal es conocer cuál es la situación que nos preocupa; para ello, es importante que también identifiquemos posibles pensamientos erróneos o situaciones que hemos interpretado de forma incorrecta, tal como hemos aprendido en el apartado anterior.

También debemos conocer, cuáles son las metas que queremos alcanzar: tener amigos, hacer más actividades agrada-

bles, estas metas deben ser realistas y ser muy concretas para que sea mucho más fácil conseguirlo.

Por ejemplo, si uno de nuestros objetivos es llegar a ser el primero en una maratón de 15 kilómetros, que tendrá lugar dentro de una semana, y para la cual no hemos realizado un adecuado entrenamiento, lo más probable es que nuestro objetivo no sea alcanzado y sólo nos genere malestar, frustración y sentimientos de fracaso. Por tanto, es importante ir estableciendo pequeñas metas que sean factibles e ir aumentando progresivamente nuestras aspiraciones.

2. *¿Cuáles son las posibles soluciones?* Ahora es el momento para comenzar a anotar todas aquellas soluciones que se nos ocurran, lo importante en este momento es anotar el mayor número de soluciones; no empiece a valorar ahora si son apropiadas o no, para desecharlas tendremos tiempo más tarde.

CUADRO 5.4.
Soluciones posibles al problema

- Lo importante es la cantidad, cuantas más alternativas se le ocurran más posibilidades tendremos para elegir la mejor de todas.
- No valorar la solución ni las posibles consecuencias, ahora mismo valen todas las alternativas.
- Hay que intentar evitar centrarse en una sola idea, por ejemplo: ganar la maratón y proponer soluciones diferentes: recorrer 10 kilómetros, quedar entre los 50 primeros puestos...
- Es posible hacer combinaciones de diferentes soluciones, con lo que podemos obtener una solución más eficaz.

3. *Llegó la hora de elegir una solución.* Una vez que hemos redactado una lista con las posibles soluciones a nuestro problema, las dificultades para solucionarlo se van reduciendo; sin embargo, ahora es el momento de valorar cada una de las alternativas que hemos anotado con el objetivo de seleccionar la más apropiada a la situación.

CUADRO 5.5.
Encontrando la mejor solución

- Desechar aquellas alternativas que es imposible llevar a cabo o que ofrecen consecuencias negativas.
 - Valorar qué consecuencias, tanto positivas como negativas, van a tener cada una de las alternativas propuestas, de forma inmediata como a largo plazo.
 - Comparar los resultados que esperamos encontrar con cada una de nuestras alternativas, con los objetivos definidos al principio: "Tener amigos", "compartir actividades", "charlar con gente".
 - Probabilidad de que la alternativa que escojamos solucione el problema, con una alternativa que tiene una baja probabilidad de solución corremos un riesgo mayor de que la dificultad no se solucione, pero puede que sea la más adecuada y decidamos arriesgarnos.
 - Valorar las emociones negativas y positivas que puede conllevar una determinada alternativa.
 - Valorar el tiempo y el esfuerzo que requiere cada alternativa; es posible que existan varias alternativas que, ante
- (.../...)

CUADRO 5.5. (continuación)

diferente grado de esfuerzo, den lugar a los mismos resultados.

- Encontrar el equilibrio coste-beneficio, tanto de forma inmediata como a largo plazo; es importante valorar el esfuerzo que estamos dispuestos a realizar para conseguir los beneficios esperados con una determinada alternativa.

Hemos seleccionado la alternativa, valorada como la más adecuada; ahora es el momento en que deberemos llevarla a cabo, estableciendo etapas y objetivos muy concretos para facilitar que la solución escogida funcione.

Una vez que hemos aplicado al problema la alternativa elegida, deberemos ir valorando si la opción escogida soluciona el problema y si, con ella, conseguimos los objetivos planteados en un principio.

En algunas ocasiones, es posible que la alternativa escogida no haya sido la más apropiada y esto deberemos tenerlo en cuenta a lo largo de todo el proceso de toma de decisiones. En estos casos deberemos buscar y analizar la causa que ha podido provocar que la alternativa no funcione, y bien modificar la alternativa o bien seleccionar otra de las propuestas de nuestra lista.

Pruebe a seguir cada paso que aparece en el cuadro 5.6 ¡Inténtelo! y tómeselo como un juego de toma de decisiones, en el que deberá ir avanzando hasta conseguir la meta final.

CUADRO 5.6.

Encontrando la mejor solución

Juego de búsqueda de soluciones

- Identificar la situación problemática.
- Analizar las emociones provocadas por la situación.
- Identificar y analizar cada uno de mis pensamientos.
- ¿Son adecuados mis pensamientos?
- ¿Son mis pensamientos los que me provocan el malestar?

Sí: Modificar o sustituir los pensamientos desadaptativos.

No: Hacer un listado de posibles soluciones al problema.

- ¡Cantidad, variedad y combinación de soluciones!
- Escoger la mejor alternativa.
- La alternativa escogida, ¿nos ayuda a conseguir nuestro objetivo?

Sí: Problema solucionado.

No: Modificar la alternativa o escoger otra de la lista diseñada.