



La depresión es un malestar más común de lo que creemos, y también más presente en la vida de lo que solemos aceptar.

Si bien a la persona deprimida la imaginamos casi siempre acostada todo el día en su cama, sin bañarse ni comer, sin ganas de salir ni ver a nadie, lo cierto es que un estado depresivo también puede encontrarse en personas que van al trabajo todos los días, que tienen amigos y familia, personas que aparentemente tienen todo en orden...

En ese sentido, **tomar a la depresión como algo relativamente “ordinario” puede servir también para entenderla y tratarla desde otras perspectivas**, particularmente la del esfuerzo cotidiano, sostenido, en pos de nuestro propio bienestar.

A continuación compartimos ocho estrategias que, por sí solas o en conjunto, tienen ese propósito.

Agradece todos los días, continuamente

Uno de los signos más distintivos de la depresión es el dominio de emociones que hacen que una persona se sienta mal por su propia vida. **Una persona deprimida puede tener mucho a su alrededor y, sin embargo, lamentarse a cada momento de todo lo que le falta.** O puede ser que suceda algo que a otros les parezca digno de alegría y celebración, pero esa persona

estará inclinada a ver el lado negativo del acontecimiento.

Esto no es en modo alguno intencional, o no siempre. En muchos individuos se trata de un impulso inconsciente que los lleva a pensar de ese modo: desde la tragedia, la catástrofe inminente, la queja, el sufrimiento y otras emociones afines. Un “antídoto” a dicho patrón de pensamiento puede ser el agradecimiento como postura frente a la vida. Esto es, en vez de pensar casi exclusivamente en aquello que nos falta (y sufrir por esa carencia), **comenzar a darnos cuenta de todo lo que sí tenemos** y, acto seguido, agradecer por ello.

De alguna manera, agradecer es una forma de aprender, primero, a reconocer aquello que está presente en nuestras vidas (es decir, que está, aquí y ahora) y, en un segundo momento, a disfrutarlo.

Establece pequeñas metas cotidianas (y haz el esfuerzo de conseguirlas)

Uno de los factores que más contribuyen a un estado generalizado de tristeza es la frustración o, dicho con otras palabras, la sensación de no lograr lo que nos proponemos.

Una manera de revertir esta situación es plantearnos metas cotidianas, factibles, que nos puedan brindar la satisfacción de realizarlas.

La idea es que se trate de tareas sencillas y satisfactorias. Quizá has tenido por varios meses la idea de aligerar tu ropero y sacar todas esas prendas que ya no usas. Quizá has querido arreglar algo más en tu casa. O puede ser que tienes en mente proyectos de mayor envergadura, para los cuales puedes preguntarte: ¿qué puedes hacer hoy que contribuya a que eso se realice?

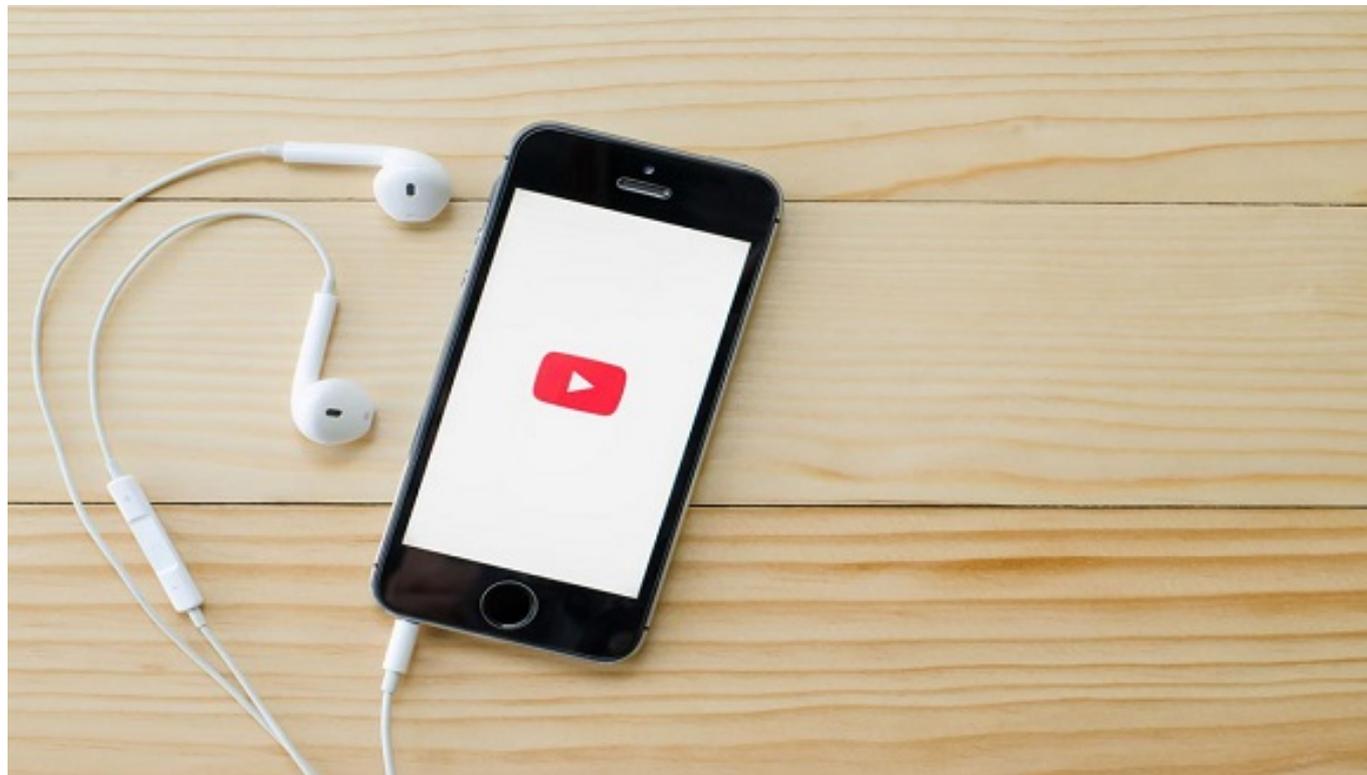
Recuerda: **ninguna tarea es mínima si contribuye a tu bienestar.**

Reconoce cuando algo positivo ocurre en tu vida

Si bien la dificultad es propia de la existencia, no podemos negar que tiene también sus dulzores, sus alegrías y sus momentos de felicidad.

Cuando eso ocurra, reconócelo y no te niegues a ello. Por el contrario, vívelo con intensidad. agradécelo, como hemos dicho, y también saboréalo, disfrútalo, experimentalo tal y como llega y según tus posibilidades. **Permítete disfrutar.**

Y una vez que ese momento termine, sigue adelante...



Encuentra tus fortalezas

Las personas en depresión suelen tener una idea muy disminuida de sí mismas. En parte esto puede explicarse por una falta de conocimiento de sus habilidades, sus mejores rasgos, sus cualidades y en general toda característica que es, potencialmente o en acto, un factor para su bienestar y su desarrollo.

Si este es tu caso, algo que puedes hacer es un ejercicio muy sencillo: siéntate frente a una hoja en blanco, una libreta o cualquier lugar donde puedas escribir y haz una lista de todo aquello en lo que sientas que destacas. Puede ser una capacidad física, un talento, una habilidad emocional, una técnica que sabes usar, aquello que haces por gusto, un rasgo de tu carácter, etcétera.

Este es un primer paso para comenzar a **reconocer aquello que te distingue**, también las habilidades que te pueden ayudar a encontrar un mejor concepto de ti y, eventualmente, aquellos rasgos de los que puedes sostenerte para hacer cambios que mejoren tu vida.

Identifica los factores que contribuyen a tu malestar

Si bien una parte importante del malestar se encuentra en el interior de uno mismo (la manera

en que nos tomamos las cosas, los patrones de pensamiento con los que vivimos, nuestra propia historia subjetiva, etc.), también es cierto que **existen factores externos que pueden detonar y avivar esos estados poco agradables.**

Quizá sea una persona en especial, ciertas palabras, la entonación con que se dicen ciertas cosas, lugares, situaciones que te recuerdan momentos poco agradables de tu vida, etcétera.

Más allá de eliminarlo tajantemente de tu vida (o “cancelarlo”, como se dice ahora), antes conviene saber por qué eso en especial te hace sentir mal. Esto para que tomes conciencia de ello y, en la medida de lo posible, lo evites tanto en el presente como en el futuro.



Vive en el presente

Cuando se trata de definir la raíz del malestar personal, las principales escuelas filosóficas, religiosas y espirituales coinciden en un punto: la agitación sobreviene cuando dejamos de vivir en el presente y, en cambio, o una parte significativa nuestra vive anclada al pasado o, por otro lado, vivimos continuamente proyectándonos hacia condiciones futuras que todavía no existen.

En ese sentido, aunque de inicio puede no ser sencillo, para alcanzar el bienestar es fundamental saber vivir en el presente sin nostalgia por el pasado ni ansiedad por el futuro. Simplemente en el aquí y en el ahora.

No hay una sola manera de conseguir esta habilidad. La meditación puede ser una herramienta, pero hay a quienes también les ha funcionado la práctica cotidiana del yoga o el entrenamiento físico. La terapia psicológica (especialmente la psicoanalítica) también puede

tener ese efecto, pues contribuye a conocer, entender y cambiar esos patrones de pensamiento que alimentan la depresión o la ansiedad (y, por ende, el anclaje a momentos pasados o futuros).

Cualquiera que sea la técnica que elijas y te sirva, recuerda: **no hay otro momento más que el presente, ni otra vida más que esta que estás viviendo.**

Suelta los mandatos, exigencias y otras formas de yugo personal

La idea disminuida que una persona puede tener de sí misma también está relacionada con la opresión que puede sentir por todo aquello que cree que “debe ser”.

Ese cúmulo de expectativas, mandatos, exigencias y modelos “perfectos” que podemos llegar a tener de nosotros mismos, de lo que hacemos, de las cosas que se supone que debemos lograr en la vida y más, puede parecer motivante (hasta cierto punto), pero también se puede experimentar como un yugo que nos impide disfrutar nuestros logros (pues nada nunca es tan bueno como el ideal lo exige), que nos fatiga con su rigor, que nos impide movernos por su severidad y otros efectos poco acordes con la flexibilidad y la fluidez de la vida.

En el fondo, nadie te está pidiendo hacer nada, ni ser nada, ni demostrar nada. Entonces, ¿por qué afanarse tanto en ello? ¿Por qué no sólo vivir conforme al momento y, más aún, conforme a aquello que de verdad deseas?

En todo caso, esa es una mejor brújula: el deseo que se agita en nuestro interior y que busca naturalmente la vida verdadera.

No descartes buscar ayuda profesional

Por más que en nuestra época el discurso dominante es “poder con todo”, la realidad es que nadie puede con todo. Llega el momento en que todos nos enfrentamos con algo que nos sobrepasa y que simplemente no sabemos cómo tratar. La muerte de una persona muy querida, la ruptura de una relación, una situación adversa en el trabajo y tantas otras adversidades de la vida.

Asimismo, contrario a lo que a veces se cree, buscar ayuda es signo de que queremos que las cosas se arreglen y mejoren. Dicho de otra manera: se trata de un movimiento por el cual reconocemos que sufrimos y que queremos sufrir menos (o dejar de sufrir).

Acercarse a un profesional de la psicología es, en ese sentido, **aceptar que uno no puede con todo** y, paralelamente, encontrar una vía para transitar de mejor manera esa dificultad. No desde el malestar, los actos dañinos o de sabotaje u otros comportamientos dañinos, sino desde la búsqueda del bienestar personal. **(Tomado de [Pijamasurf](#))**

Cortesía: <http://www.cubadebate.cu/especiales/2021/01/29/ocho-estrategias-para-transformar-los-patrones-mentales-de-la-depresion/>