Tais Pérez Domínguez y Sergio García Morilla

CÓMO GESTIONAR LA DEPRESIÓN



Una guía completa para comprender la depresión y el suicidio, y emprender el camino hacia su superación

zenith

TAIS PÉREZ DOMÍNGUEZ
Y SERGIO GARCÍA MORILLA

CÓMO GESTIONAR LA DEPRESIÓN

Una guía completa para comprender la depresión y el suicidio, y emprender el camino hacia su superación

zenith

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia.
La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

© HEALTHMATTERS, S.L., 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2024
Depósito legal: B. 12.584-2024
ISBN: 978-84-08-29108-4

Printed in Spain – Impreso en España



SUMARIO

Introducción. Una presentación a la realidad de la depresión 13

PARTE 1. ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

1. Esto NO es depresión 21
   - La depresión no es simplemente tristeza 23
   - ¿Qué es la tristeza?, ¿para qué sirve? 24
   - Las emociones desagradables no son depresión 29
   - Sobre personas tóxicas 37
   - Diez mitos asociados a la depresión 45
   - Ideas clave de este capítulo 49

2. Esto SÍ es depresión 51
   - ¿A qué nos referimos cuando hablamos de depresión? 52
   - ¿Cómo hemos llegado a entender qué es la depresión? Un recorrido histórico 54
   - Más allá del concepto de enfermedad 62
   - Placebo o nocebo, ¿he ahí la cuestión? 68
   - ¿Qué causa la depresión? 73
   - ¿Cómo llega una persona a deprimirse? 81
   - Tipos de trastornos depresivos 84
   - ¿Se puede prevenir la depresión? 88
   - Ideas clave de este capítulo 91

PARTE 2. CÓMO PODEMOS TRATAR LA DEPRESIÓN

3. Cómo tratar la depresión con terapia psicológica 95

¿Qué es un tratamiento psicológico y cómo diferenciarlo de otras cosas que no lo son? 96

¿Cómo suelen ser los tratamientos psicológicos? 105

Dudas habituales en terapia 108

¿Cuándo debo de acudir al psicólogo/a? 110

Ideas clave de este capítulo 111

4. El camino hacia la recuperación 113

Los objetivos terapéuticos que hay que seguir 113

El andamio: técnicas de distracción y de focalización de la atención para no centrarse en pensamientos depresivos o estado de ánimo negativo 115

Los pilares: nuestras necesidades básicas 117

Las vigas: la activación conductual 133

Las paredes: aprendizaje de habilidades y herramientas 138

Los revoques exteriores e interiores: nadar a contracorriente para mejorar nuestro bienestar emocional 162

El techo: reducir o eliminar la medicación antidepresiva o ansiolítica 168

Acabados interiores: mantenimiento de los cambios y resultados, pulir objetivos terapéuticos 169

Ideas clave de este capítulo 170

5. Cuando todo pierde sentido 173

La importancia de poseer valores 174

Identifica tus valores y reconecta con ellos 175

Ideas clave de este capítulo 180

6. Cómo ayudar a una persona que sufre depresión 181

Infórmate sobre la depresión 181

Estar «ahí» 182

Siete acciones para empezar a actuar 183
Ideas clave de este capítulo 186

7. Cuando aparece la amenaza por el suicidio 187
Un recorrido histórico por el suicidio 189
Conceptualización del suicidio 190
¿Por qué se suicida una persona? 191
Mitos asociados al suicidio 194
Epidemiología, factores de riesgo y protectores del suicidio 199
¿Qué puedo hacer si alguien de mi entorno tiene ideas suicidas? 204
Posvención 207
Ideas clave de este capítulo 210

Epílogo 213

Anexo. El tratamiento psiquiátrico en la depresión 217
Elección y uso de antidepresivos 218
Clasificación 220
Terapias potenciadoras 231
Otros tratamientos orgánicos 233
Ideas clave 235

Agradecimientos 237
Bibliografía 239

PARTE 1

QUÉ ES LA DEPRESIÓN

1

ESTO *NO* ES DEPRESIÓN

> La persona deprimida tenía un terrible e interminable dolor emocional, y la imposibilidad de compartir o articular su dolor era, en sí mismo, un factor que contribuía a su horror esencial.
>
> DAVID FOSTER WALLACE

Todos conocemos el dicho popular que asegura que la ignorancia proporciona la felicidad. El escritor estadounidense Charles Bukowski le daba la vuelta a la misma idea al afirmar que «la tristeza es causada por la inteligencia. Cuanto más entiendes ciertas cosas, más desearías no comprenderlas».

Es curioso observar esto desde la práctica clínica porque a medida que vamos conociendo a gente que sufre de depresión vamos constatando que se trata de personas que suelen ser inteligentes, reflexivas y con una profunda conciencia del mundo. Una inteligencia lúcida en los tiempos que nos ha tocado vivir puede llegar a ser un problema más que una suerte. Una inteligencia así nos ayuda a ver con claridad los recovecos y las dobleces de esta sociedad, entender los entresijos del sistema, de las relaciones y de los caminos muertos que no permiten resolver los

problemas. Una inteligencia lúcida analiza en profundidad la naturaleza y el sentido último de las cosas, es incapaz de autoengañarse, de evadirse con lo superficial, de mirar hacia otro lado o de distraerse de las tragedias que nos rodean. Esa inteligencia es un arma de doble filo ya que permite moverse con más conciencia, proporciona una visión realista del mundo, de los demás y de uno mismo, pero su hoja es tan afilada que cualquier error en su manejo (centrarse en lo negativo de la vida) puede herirnos de muerte.

Si a esta característica le añadimos una sensibilidad extraordinaria, igualmente lúcida y brillante, una empatía a la hora de relacionarse con los otros, que hace sentir como propio el dolor ajeno, que transforma en emoción la visión realista de un mundo como este, la situación se complica. Nuestro mundo centra su valor en el individualismo, que fomenta el egocentrismo denostando la comunidad y rompiendo el tejido social. Es un mundo que cada vez corre más, en una aceleración constante que nos exige estar en estado de alerta todo el día. Un mundo en el que tenemos que ser la mejor versión de nosotros mismos y buscar la mejor versión de los demás al tiempo que se nos educa en la insatisfacción crónica. Menudo cóctel, ¿no? Como para no estar triste.

Esa combinación de una increíble inteligencia y una extraordinaria sensibilidad es potencialmente peligrosa para la persona que la posee. Son muchos los nombres que, a lo largo de la historia, así lo corroboran. Algunas de las personalidades más conocidas son Virginia Woolf, David Foster Wallace, Marilyn Monroe, Ernest Hemingway, Silvia Plath, Stefan Zweig, Van Gogh o Verónica Forqué, pero la lista es enorme. Es fácil de entender que este tipo de problemas se cebe más con personas que tengan estas dos características de forma destacada, pero no nos confundamos: la tristeza y la depresión pueden afectar a cualquiera.

Volviendo a lo general, seguramente habrás escuchado o leído en las noticias o en redes sociales hablar sobre la «enfermedad

de la depresión» o quizá hayas escuchado alguna vez a amigos o allegados decir que «se sienten depres». En este capítulo te vamos a dar una perspectiva distinta, te contamos por qué la depresión no debería ser considerada una enfermedad y cuáles son las diferencias entre estar triste y estar deprimido.

LA DEPRESIÓN NO ES SIMPLEMENTE TRISTEZA

> La depresión no es simplemente sentirse triste o desanimado, es como estar atrapado en un oscuro laberinto sin encontrar la salida.
>
> ANÓNIMO

Cuando vemos a una persona triste es muy habitual pensar que está deprimida. De hecho, cuando nos entristecemos por algo nos puede llegar a asaltar la duda de si estamos deprimidos y el miedo a caer en una depresión.

Vivimos en una cultura de la imagen, de la sonrisa impostada y del postureo en las redes sociales, una cultura que divide las emociones y las reduce a buenas o malas, en positivas o negativas. Nos encantan los reduccionismos, los blancos y negros nos hacen crear categorías fácilmente manejables y entendibles, pero claramente alejadas de la realidad psicológica y emocional en la que vivimos. Somos analfabetos de los tonos emocionales intermedios, inexpertos en el manejo de los grises e incompetentes a la hora de movernos entre puntos medios.

La industria del entretenimiento y el marketing nos han convencido de que debemos tener una vida centrada en el placer. Damos por hecho que tenemos que ser felices siempre. Y en esta era marcada por la creciente individualidad y una implacable competitividad, nos sumergimos en una búsqueda desenfrenada de la felicidad dejando de lado la esencia de la realización verdadera. Parece que la meta vital común es «per-

seguir la felicidad». Estados Unidos, cuna de esta ideología exportada al mundo mediante diferentes industrias (películas, series, publicidad, deporte, etc.), lo recoge como un derecho en su Declaración de Independencia principalmente redactada por Thomas Jefferson. En ella se establece que todas las personas tienen una serie de derechos inalienables entre los que se encuentran «la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad» («*pursuit of happiness*»). Pero, aunque nos propongamos como objetivo alcanzar el bienestar y la felicidad en todas las áreas de nuestra vida, no podemos evitar la tristeza. Es normal sentirnos tristes ante situaciones de la vida cotidiana como, por ejemplo, la pérdida, la desilusión o el fracaso.

¿QUÉ ES LA TRISTEZA?, ¿PARA QUÉ SIRVE?

La tristeza es una emoción primaria temporal de infelicidad cuya intensidad puede variar dependiendo de la valoración que hacemos de lo que perdimos o experimentamos. La tristeza es la llamada de auxilio, la petición para aliviar el dolor mediante la presencia del otro, es el pegamento que intenta cerrar la brecha creada por el vacío de algo o alguien que ya no está, que hemos perdido o que nos ha dejado. No hay nadie que no experimente tristeza a lo largo de su vida. Y, aunque es una emoción natural, se puede convertir en un problema si no es proporcional o adecuada a la situación y no sabemos cómo manejarla.

No debemos perder de vista que la tristeza, como el resto de las emociones, es necesaria y funcional, ya que nos protege y nos une a los demás. Se trata de una emoción protectora y adaptativa que favorece la supervivencia. Por un lado, nos ayuda y motiva a entender la razón de este estado emocional; nos hace parar y prestar atención a aquello que nos ha afectado, lo que nos ayudará a gestionarlo y adaptarnos a la nueva realidad. Y, por otro lado, su expresión emocional y conductual es fundamental para que las personas de nuestro alrededor comprendan que necesitamos

apoyo y compañía, lo que a su vez ayuda a crear sensación de unión y comprensión.

Tristeza *versus* depresión

La emoción natural de la tristeza se confunde a menudo con un problema psicológico o cuadro clínico más complejo: la depresión. Probablemente se deba a que la tristeza mantenida en el tiempo de forma muy intensa es uno de los síntomas principales que conforman este problema psicológico, aunque no es el único.

Tal vez también porque nos hemos acostumbrado a utilizar a la ligera la palabra «depresión». Así, solemos decir «estoy depre» para resumir un estado de tristeza transitoria que no tiene nada que ver con el término clínico «depresión».

A diferencia de la depresión, que la sufre en torno a un 5% de la población (esto son más de dos millones de personas en España, lo que no deja de ser una cifra alarmante porque hablamos de un cuadro clínico), la tristeza es una emoción que experimentamos todas las personas sin excepción. Todo el mundo siente tristeza en algún momento de su vida, pero no todo el mundo se deprime. Otro elemento de distinción es que la tristeza se considera una experiencia subjetiva, es decir, que generalmente es difícil valorar este estado emocional en alguien de forma objetiva. Por el contrario, en la depresión podemos observar síntomas objetivos claros independientes de nuestra propia interpretación, ya que estos componen un cuadro clínico muy concreto (la tristeza sería uno de estos síntomas, pero no el único). Existe igualmente una diferencia en el tiempo de la vivencia emocional: la tristeza dura un período relativamente corto de tiempo mientras que la depresión dura más de dos semanas. Asimismo, la tristeza resulta útil para enfrentarnos a situaciones difíciles mientras que la depresión es invalidante o incapacitante para la resolución de los problemas o las situaciones

En resumen:

Tristeza	Depresión
Dura poco tiempo	Dura dos semanas o más
Experiencia subjetiva	Experiencia objetiva
Es útil	No es útil
Es una emoción	Es un cuadro clínico que incluye cuatro síntomas más (aparte de la tristeza)
La experimentamos todos	Un 5% de la población la sufre

¿Por qué me gusta la música triste?

La tristeza es una emoción básica, una respuesta emocional común a los seres humanos y también a otros animales. Todos nosotros, sin excepción, la hemos experimentado alguna vez, la podemos estar sintiendo ahora o lo haremos en un futuro. Decimos que es una emoción básica porque todas las personas la experimentan de la misma forma, independientemente de su contexto sociocultural o de su experiencia personal.

Posiblemente, junto con el miedo, la tristeza sea la emoción que más tratamos de evitar. Los motivos son varios: porque es una emoción que nos remueve, porque nos desestabiliza y porque la vivimos como una experiencia desagradable. Nos da miedo la evolución que pueda tener («¿Y si no consigo superar esta tristeza?», «¿Y si empeora?») y el hecho de que socialmente esté mal vista, ya que parece que te transformas en un paria, alguien al que hay que evitar, alguien con «mala vibra», con «mal rollo», en una mal llamada «persona tóxica». Y, entonces, ¿por qué escuchamos música triste si esta nos evoca tristeza?

Muchos otros se han hecho esta pregunta con anterioridad; musicólogos y filósofos ya se habían percatado hace tiempo de esta tendencia, aparentemente contradictoria, del ser humano. La música triste puede producirnos emociones intensas, pero el tipo de tristeza que provoca parece tener un efecto agradable en nosotros, un cierto regusto placentero. ¿Cómo se explica esto?

En el siglo III a. C. Aristóteles introdujo la famosa idea de la «catarsis», entendida como una suerte de purificación emocional y mental producida por la experiencia de la tragedia griega. Posteriormente el término fue adaptado por Josef Breuer y Sigmund Freud, padres del psicoanálisis, y llamaron «método catártico» al trabajo terapéutico centrado en la expresión o rememoración de una emoción o recuerdo reprimido, lo que generaría un «desbloqueo» que supuestamente haría mejorar al paciente al liberar todo aquello que le impedía seguir avanzando en su vida.

Al hilo de esta explicación podríamos decir que experimentar una emoción negativa o desagradable a través de la música, el cine o el teatro de alguna manera nos purga de ella. Suena muy bien, pero ¿tenemos evidencia de ello?, ¿existe algún estudio que respalde esta hipótesis? Pues parece que así es. En un estudio publicado en la revista *Frontiers in Psychology* los investigadores se plantearon si es posible que la música triste nos provoque emociones positivas.

Cuando se estudian fenómenos en psicología es importante definir y concretar de forma correcta todos los aspectos relevantes de estudio. Así los investigadores dividieron «la emoción musical» en dos dimensiones emocionales distintas: la «emoción sentida», que podríamos definir como aquella que provoca la música en el oyente, y «la emoción percibida», la que el oyente cree que la música quiere expresarle. La hipótesis de la que se partió es que la emoción percibida no coincide con la sentida, de esta forma la música triste se percibe como tal, pero la experiencia de escuchar dicha música puede evocar emociones positivas.

El estudio es muy interesante y, si nos lo permites, te lo explicamos brevemente. Se pidió a 44 participantes que escucharan tres fragmentos musicales de unos 30 segundos cada uno. Los fragmentos fueron *La Séparation*, de Mijaíl Glinka (en fa menor); *Sur Mer*, de Félix Blumenfeld (en sol menor) y el *Allegro de Concerto*, de Enrique Granados (en do sostenido mayor). Esta elección respondía a dos motivos distintos: primero, debido a la tonalidad menor, ya que esta está comúnmente asociada a la música triste,

y segundo, a que no son piezas muy conocidas por el público general, por lo que se evitaba la posible interferencia de recuerdos personales asociadas a ellas.

Les pidieron a los participantes que escucharan un fragmento de una pieza musical y luego respondieran a la pregunta: «¿Cómo se ha sentido al escuchar esta música?». Luego volvían a escuchar la pieza, pero en una versión más «alegre», es decir, cambiando a tonos mayores, y se les pedía que respondieran a la misma pregunta. Después volvían a escuchar la pieza en las versiones tanto «tristes» como «alegres», a la vez que respondían a preguntas acerca de cómo cree que otros oyentes podrían percibir esta música: «¿Cómo podría otra persona sentirse al escuchar esta música?».

Las respuestas se clasificaron en 62 emociones previamente descriptivas que iban, por ejemplo, de feliz a triste, de activa a solemne, de heroica a nostálgica... y también se puntuó su intensidad mediante una escala del 0 (nada) al 4 (mucho). Los resultados mostraron que las emociones que sentían los participantes no se correspondían exactamente con las que percibían, las que creían que la música quería transmitir. A pesar de que una música triste se perciba y se sienta como «trágica» (por ejemplo, sombría, meditativa o miserable), los oyentes en realidad no la sentían con tanta intensidad como la percibían. Es más, cuando escuchaban música triste, los oyentes también sentían más emociones clasificadas como «románticas» (es decir, fascinado, querido o enamorado) y «alegres» (contento, animado o con ganas de bailar) de las que percibían.

Y es curioso, pero ocurrió lo mismo con la música alegre: las emociones alegres percibidas fueron más valoradas que las sentidas. Es decir que, en general, las emociones percibidas, sean del tipo que sean, tienden a valorarse más que las emociones sentidas. Pero ¿cómo se explica este fenómeno?

En nuestro día a día experimentamos emociones que tienen una conexión directa c on un objeto o con la persona o situación que la produce; existe una atribución directa, una

asociación. Lo que experimentamos cuando escuchamos música triste, vemos una película triste o leemos una novela triste, por ejemplo, son «emociones vicarias». No hay un objeto o situación que provoque la emoción directamente. En lugar de esto, la vivencia emocional se produce a través de las experiencias de otras personas inducidas mediante la música, una película o una novela. Estas emociones vicarias vividas por el sujeto están libres del condicionamiento directo asociado a las experiencias desagradables que las produjeron, pero presentan cierto grado de similitud con las que resultarían de la experiencia directa.

Este estudio es un ejemplo de la necesidad que tenemos desde la psicología de profundizar más en el conocimiento de las emociones vicarias y cómo esto nos ayudaría a entender mejor fenómenos emocionales complejos, como nuestra sensibilidad a necesidades o amenazas más allá de las palpables o reales; a entender que cuando nos emocionamos por la belleza de una canción, triste o no, experimentamos un aspecto muy profundo de nuestro ser emocional que remueve nuestras experiencias, vivencias, conceptos e ideas sobre el significado y la importancia de esa experiencia artística, pero, sobre todo, sobre nosotros mismos como seres humanos.

LAS EMOCIONES DESAGRADABLES NO SON DEPRESIÓN

La depresión no solo se confunde con la tristeza; también es habitual confundirla con otras dos emociones: la nostalgia y la melancolía. Todos estos términos se utilizan indistintamente en las conversaciones cotidianas como si se tratara de sinónimos cuando en realidad son cosas distintas. Pero es fácil entender por qué se produce la confusión ya que, por un lado, las emociones humanas son muy complejas y, por otro, porque las definiciones de estos cuatro términos en concreto se superponen.

Lo primero que debemos saber, antes de centrarnos en sus definiciones, es que la tristeza forma parte de lo que se conoce como emociones primarias, mientras que la nostalgia y la melancolía son emociones secundarias. La depresión no pertenece a ninguna de estas categorías, ya que es una afección clínica que implica, además de ciertas emociones, otros síntomas. Para entenderlo mejor debes saber que las emociones primarias son emociones universales innatas y compartidas por todos los seres humanos, independientemente de su cultura o contexto. Estas emociones son fundamentales para la supervivencia y desempeñan un papel importante en la adaptación y la toma de decisiones.

Las emociones secundarias, en cambio, son emociones que se derivan de las emociones primarias o que están influenciadas por factores más complejos, como el pensamiento, la cultura y la experiencia personal. Estas emociones son más dispares y pueden variar significativamente entre individuos y culturas.

Pero vayamos a las definiciones. La nostalgia se define como aquella emoción secundaria que se caracteriza por el deseo de regresar a momentos del pasado que por diversos motivos extrañamos. La melancolía, también una emoción secundaria, está relacionada con una sensación de pérdida, pero también con una percepción de belleza en la tristeza. Es una emoción compleja que el escritor Victor Hugo definió de una forma muy bonita: «La melancolía es la felicidad de estar triste».

Como ya sabes, la tristeza es una emoción primaria común y natural que surge como respuesta a momentos o situaciones difíciles, desafiantes o dolorosos en la vida. Aunque la tristeza es una emoción normal, tiende a ser transitoria y a disminuir con el tiempo.

Y, finalmente, podemos definir la depresión como un trastorno psicológico complejo que incluye diferentes síntomas y que va más allá de una emoción pasajera como la tristeza. Se caracteriza por una persistente y profunda tristeza, apatía, pérdida

de interés en las actividades cotidianas, cambios en el apetito y el sueño, fatiga, falta de concentración y, en algunos casos, pensamientos de autodestrucción.

	Nostalgia	**Melancolía**	**Tristeza**	**Depresión**
Pensamiento	Recuerdos significativos en los que se reflexiona sobre experiencias pasadas, lugares, personas o sucesos que evocan una sensación de cariño y deseo de revivir esos momentos.	Pensamientos reflexivos y contemplativos sobre la vida, la muerte y la pérdida. Estos pensamientos se centran en la idea de que la tristeza puede ser una emoción profundamente significativa y conmovedora.	Incluyen la rumiación sobre la causa de la tristeza, la preocupación por el futuro o la sensación de impotencia.	Suelen incluir autocrítica, pensamientos negativos sobre el futuro y rumiación constante. También pueden estar presentes pensamientos de autodestrucción.
Emoción	Añoranza, amor, gratitud y anhelo por recuerdos felices.	Profunda tristeza, pesar, desánimo y añoranza.	Pesar, desánimo y apatía.	Profunda y persistente tristeza, apatía, falta de interés y pérdida de placer en actividades que antes eran gratificantes, inutilidad, desesperanza y culpa.

	Nostalgia	Melancolía	Tristeza	Depresión
Conducta	Mirar fotografías antiguas, escribir en un diario o compartir anécdotas del pasado con amigos y familiares. La nostalgia a menudo impulsa la conexión con el pasado.	Mayor introspección y apreciación de la profundidad emocional en el arte, la música y la literatura. Las personas melancólicas pueden buscar experiencias que les permitan explorar y expresar su tristeza de manera creativa.	Menor interés en las actividades cotidianas, disminución de la energía y participación social limitada. Las personas tristes pueden buscar apoyo de amigos y familiares.	Cambios en el apetito y el sueño, fatiga, aislamiento social, dificultad para concentrarse y la pérdida de interés en las relaciones y actividades. Es una afección clínica que requiere tratamiento y apoyo profesional.
Causas	Exposición a recuerdos o experiencias pasadas, como fotos, canciones, aromas o lugares que están vinculados a momentos felices.	Puede ser desencadenada por una variedad de factores, incluyendo la contemplación de la pérdida, la belleza en la tristeza, la reflexión sobre la fragilidad de la vida y la apreciación de la profundidad emocional.	Es una emoción reactiva que a menudo se desencadena por sucesos o situaciones estresantes, como la pérdida de un ser querido, la decepción en una relación, la insatisfacción laboral o tener que afrontar desafíos personales.	Factores genéticos, experiencias traumáticas, estrés crónico, cambios hormonales y factores ambientales pueden contribuir al desarrollo de la depresión.

	Nostalgia	Melancolía	Tristeza	Depresión
Factores desencadenantes	Situaciones que involucran la separación de seres queridos, el paso del tiempo o cambios significativos en la vida pueden desencadenar la nostalgia. También puede ser provocada por la simple reflexión sobre el pasado.	Situaciones que evocan pensamientos reflexivos y emocionales, como observar una puesta de sol, escuchar música melancólica o leer poesía, pueden desencadenar sentimientos melancólicos.	Las circunstancias que afectan negativamente a la vida de una persona suelen ser las causas típicas de la tristeza. Estas pueden incluir desde problemas cotidianos hasta situaciones más graves.	Si bien no siempre hay un suceso o factor desencadenante evidente, la depresión a menudo se agrava o se manifiesta después de experiencias estresantes significativas que implican una pérdida de reforzadores, como la pérdida de un ser querido, una enfermedad grave o problemas en las relaciones.
Duración y temporalidad	Emoción pasajera que puede durar desde unos minutos hasta unas horas, dependiendo de la intensidad de la experiencia evocadora. Es temporal y episódica en la vida de la persona.	Es una emoción pasajera, pero más duradera que la nostalgia. Puede durar desde unos minutos hasta unas horas, dependiendo de la intensidad de la experiencia que la evoque. Es temporal, episódica y recurrente en la vida de la persona. No suele ser crónica, si no que se relaciona con momentos específicos de contemplación.	Es una emoción reactiva que se relaciona con un suceso o situación que la desencadena. Puede durar desde unos pocos días hasta unas semanas. Es típicamente una emoción pasajera y episódica. Cuando está relacionada con sucesos traumáticos, puede durar más tiempo, pero a menudo disminuye a medida que se procesan la pérdida o el desafío.	Puede ser episódica o crónica. Algunas personas pueden experimentar episodios de depresión que vienen y van a lo largo de su vida, mientras que, para otras, la depresión puede ser persistente y requerir un tratamiento continuo.

¿Cómo lidiar con estas emociones cuando aparecen?

Cada una de estas emociones afectan de forma diferente a la vida cotidiana de la persona que las experimenta por lo que también se gestionan de distintas maneras. Vamos a ver cada una de ellas por separado:

Nostalgia

Posiblemente sea la emoción más usada en los últimos tiempos por las grandes empresas del entretenimiento. Podemos ver series de televisión inspiradas en la estética de los años ochenta o reviviendo esa época como *Stranger Things* o *Fargo*, así como películas que son *remakes* de otras antiguas como *Cazafantasmas* o *Dune*. También podemos escuchar música que nos recuerda a etapas anteriores, como versiones de artistas actuales que rescatan canciones, como la que hace Dua Lipa de un tema de Elton John, y que nos transportan a nuestra infancia provocándonos una sensación de cariño y ganas de revivir esos momentos. La industria conoce muy bien la nostalgia, sabe cómo funciona en el consumidor y se aprovecha de ello. Esta emoción suele crear en un primer momento una cierta elevación de nuestro estado de ánimo porque va acompañada del recuerdo de momentos felices, lo que nos hace sentir satisfacción y gratitud por las experiencias que hemos vivido.

En este punto somos vulnerables al mercado, ya que deseamos revivir aquello que nos gustó tanto o nos hizo tan felices y «compramos» lo que nos venden ahora teñido con el color de esas experiencias pasadas.

Pero puede pasar que no queramos estar en ese estado o que pasar demasiado tiempo en modo «nostálgico» te haga perder algunos aspectos del presente, así que el primer paso para gestionar la nostalgia es aceptarla como una emoción natural sin culparnos por echar de menos el pasado, aceptar que es normal. Ya lo refleja ese sentir colectivo que se recoge en la famosa frase de

«cualquier tiempo pasado fue mejor», esa especie de idealización que hacemos cuando miramos atrás, cuando, debido a nuestra manera de procesar (y sesgar) la información y nuestra memoria, resaltamos los aspectos positivos de nuestra vida, minimizando o ignorando los negativos.

En segundo lugar, hablar y compartir lo que sientes te aliviará si la carga o el sentir que te provoca la nostalgia son muy intensos, además de fortalecer la relación que tienes con las personas con las que te atrevas a compartir tu nostalgia. Lo ideal es encontrar un equilibrio entre recordar el pasado y vivir el presente.

Melancolía

Hay una frase del poeta italiano Giacomo Leopardi que nos encanta: «Los mejores momentos del amor son aquellos llenos de una dulce melancolía, en que uno llora sin saber por qué y se resigna dulcemente a una desgracia que ni siquiera vislumbra».

Es esa la belleza de la melancolía, la emoción que acompaña a nuestros pensamientos más reflexivos y contemplativos sobre la vida, la muerte y la pérdida, que nos lleva a una mayor introspección y profundidad emocional de la experiencia en cualquiera de sus formas.

Ahora bien, la melancolía hace que nos sintamos tristes y apáticos, lo que puede dificultar nuestra sensación de bienestar. Suele ser una experiencia solitaria porque nos lleva a ser más introspectivos. Pero también puede permitirnos tener más conexiones profundas con ciertas personas. Puede afectar a nuestra calidad de vida por esa pérdida temporal de bienestar emocional, pero a medio plazo nos ayuda a tener una apreciación emocional más profunda de la vida. Para gestionar la melancolía es recomendable utilizarla como una oportunidad para desarrollar tu creatividad. Escribe, pinta, crea música o realiza actividades que te permitan expresar tus emociones de manera constructiva. Al igual que con la nostalgia, compartir lo que sientes puede ayudarte a aliviar esa carga emocional. Pero no olvides establecer lí-

mites de tiempo para dejarte llevar por esta emoción, porque es fácil que acabe acaparando más horas de tus días de las que realmente te gustaría.

Tristeza

La tristeza nos baja el estado de ánimo y nos hace sentir desánimo y apatía. Esto puede provocar que estemos menos comunicativos y afectar a nuestras relaciones sociales. Es habitual que muchas personas que se muestran iracundas con los demás en realidad no lo estén y lo que sientan es tristeza, porque es más fácil estar enfadado que triste. Esto lo vemos a menudo en adolescentes en los que observamos conductas de carácter externalizante, irritabilidad o ira y cuando profundizamos descubrimos que en realidad se trata de una mala gestión emocional, por falta de habilidades o herramientas, sobre todo de sentimientos como la tristeza o la pena. El hecho de canalizar o trasladar esos sentimientos hacia otros como la ira permite que puedan manejarlos mejor.

Igualmente, la tristeza propicia la empatía y el apoyo de las personas que nos rodean. Cuando estés triste no lo reprimas, permítete sentir la tristeza y expresarla. Llora si lo necesitas y habla sobre lo que sientes, eso te ayudará a procesarla. A pesar de la tristeza, no dejes de mantener una rutina diaria que incluya actividad física, ocio, una dieta equilibrada y suficiente descanso. Estos pilares básicos te ayudarán a volver a regular tu estado de ánimo. Si ves que aun así pasan las semanas y sigues sintiendo una profunda tristeza, busca ayuda profesional. Puede ser fundamental para afrontarla de manera saludable.

Depresión

La depresión puede afectar a nuestras relaciones cuando nos vamos aislando, generando conflictos interpersonales y falta de comprensión en nuestro entorno. No todo el mundo entiende y empatiza de verdad con aquellos que sufren depresión. Esta afec-

ta gravemente al rendimiento laboral por la fatiga, la falta de concentración y la pérdida de interés en los que te sumerge. La depresión tiene un impacto tremendamente significativo en la calidad de vida de quien la sufre, limitando la capacidad de disfrutar de la misma, de participar en actividades cotidianas y de mantener relaciones saludables. Aunque la nostalgia, la melancolía y la tristeza pueden influir en varios aspectos de la vida cotidiana de quien las experimenta, son una gama natural de la experiencia humana. Eso sí, cuando se vuelven abrumadoras o persistentes e interfieren significativamente en tu vida cotidiana lo recomendable es buscar apoyo profesional.

El escritor David Foster Wallace decía que «hay quien lo compara [la depresión] con estar debajo del agua, en el fondo de una masa de agua que no tiene superficie, al menos para ti, de forma que da igual en qué dirección vayas, seguirá habiendo más agua, sin aire fresco ni libertad de movimientos, solo restricción, asfixia y ausencia de luz». Una sensación aplastante e incapacitante. La depresión es una afección clínica que requiere tratamiento y apoyo profesional. Y en ella profundizaremos a lo largo de este libro.

SOBRE PERSONAS TÓXICAS

En esta era definida por el culto a la imagen y la exaltación de la tecnología, nuestras interacciones sociales se vuelven cada vez más superficiales, distantes y utilitarias. Cada vez estamos más conectados, hiperconectados de hecho, pero en realidad tenemos menos relaciones profundas, de esas que requieren tiempo, esfuerzo y dedicación, lo que otorga a esa relación solidez y hace que sea perdurable. Nunca en la historia hemos tenido tantos amigos (en redes sociales) y nunca nos hemos sentido tan solos. Es paradójico, pero la soledad no deseada está convirtiéndose en un problema social importantísimo en el mundo. Es la vivencia o experiencia personal negativa en la que la persona siente la

necesidad de comunicarse o interactuar con otras personas y percibe carencias en sus relaciones sociales ya sea porque se da cuenta de que tiene menos de las que le gustaría o bien porque estas relaciones no le ofrecen el apoyo emocional que necesita.

Según el Observatorio Estatal de la Soledad No deseada, se estima que en España el 13,4 % de las personas sufren soledad no deseada (datos del año 2023), afectando algo más a mujeres (14,8 %) que a hombres (12,1 %). Estos datos estadísticos reflejan una realidad muy dura para millones de personas (se estima que en Europa son alrededor de 30 millones los afectados). Al conocer este dato, enseguida piensas en personas mayores de 75 años que están solas en su casa; sin embargo, estas personas conforman el segundo grupo de edad con mayor soledad no deseada. El primer grupo, curiosamente, lo forman los jóvenes con mayor acceso a la tecnología y mayor número de «amigos» en sus redes sociales. Afecta a una de cada cuatro personas de entre 16 y 29 años (25,5 %) y el porcentaje aumenta en jóvenes con algún tipo de discapacidad, pertenecientes a colectivos LGTBI o de origen extranjero.

Para entender este fenómeno debemos recordar que en esta etapa vital las relaciones de amistad desempeñan un papel fundamental, proporcionan el apoyo social necesario ante los imprevistos y cambios de la vida, fomentan el desarrollo social en distintos ámbitos, ofrecen un sentido de pertenencia o de arraigo y ayudan a desarrollar habilidades sociales, comunicativas e interpersonales para hacer frente a la vida. En la actualidad los jóvenes tienen miles de amigos en redes sociales, por lo que la cantidad de contactos no es en sí el problema, pero su malestar se manifiesta cuando se dan cuenta de que todos esos amigos no cubren las necesidades afectivas que requieren en su día a día. La presencialidad de las relaciones se vuelve importante. Pero si a esto añadimos el ritmo frenético de nuestra sociedad, el imperativo del rendimiento en nuestros quehaceres cotidianos, la tendencia al egocentrismo y al individualismo, el resultado son unos jóvenes con relaciones presenciales pero superficiales también fuera de las pantallas.

Como decíamos, vivimos una época de relaciones superficiales, en la que no ponemos el foco en la interacción, sino en la imagen, ensalzando esta por encima de muchos otros valores y usando la tecnología como el vehículo perfecto (rápido, conectado todos los días las veinticuatro horas) para este uso. Mientras tanto, las interacciones sociales se vuelven cada vez más superficiales, distantes y utilitarias. Ignoramos el sufrimiento de los demás, marginamos a quienes no encajan en nuestros estándares y discriminamos a aquellos que son diferentes. Olvidamos que las cosas materiales están destinadas a ser utilizadas, mientras que las personas merecen ser amadas.

Vivimos en un mundo complejo, en todos los aspectos, desde los movimientos sociales, políticos y económicos hasta las relaciones interpersonales y la búsqueda de sentido del individuo en este contexto. Ante semejante complejidad y la incertidumbre que la acompaña, la mayoría de las personas buscamos el consuelo y la tranquilización de la aparente seguridad que nos dan las etiquetas. De esta forma tendemos a catalogarlo todo y poco a poco nuestros pensamientos, ideas y creencias se polarizan, se sitúan en extremos que no se tocan y se reducen a conceptos antagónicos: todo es blanco o negro, de derechas o de izquierdas, natural o químico, bueno o malo, tóxico o vitamínico.

Cuando etiquetamos, parece que todo se simplifica, que esa complejidad se reduce y podemos enfrentarnos al mundo con más seguridad. Nada más lejos de la realidad. Este reduccionismo deja muchas opciones en el camino; esta manera sesgada de enfrentarnos al mundo nos limita, porque en el fondo sabemos que nada es blanco o negro, que nadie es bueno o malo siempre, en todo momento. ¿Qué es ser bueno o malo?, ¿quién lo decide?, ¿en qué momento o situación algo es bueno o malo? La cosa puede ser algo más complicada de lo que nos gustaría.