

TENDENCIAS

Depresión, saliendo a buscar los alicientes de la vida

El Ciudadano · 27 de julio de 2015





“Es la actividad

lo que hace feliz al hombre”

Goethe

Solemos cometer el error de pensar que **para llevar a cabo proyectos o realizar actividades, tenemos siempre que tener ganas o estar motivados de alguna manera** y que si no es así, es mejor dejarlo para otro momento en el que nos encontremos más motivados.

Este pensamiento acaba siendo al final una trampa, sobre todo para las personas inmersas en un estado de ánimo depresivo, pues **la motivación solo aparecerá tras la activación continua y no al contrario**. Es decir, **la acción precede a la motivación**.

Esta conclusión fue obtenida hace algunos años, concretamente en la década de los 90, a la luz de los resultados de un **estudio sobre la eficacia de la Terapia Cognitiva de Beck y fue desarrollado por Jacobson, Dobson y colaboradores.**

Lo más interesante fue conocer que la activación conductual, por sí sola, resultaba tan eficaz como la terapia cognitiva completa y también que la medicación antidepresiva.

Por lo tanto, desde esta perspectiva, **tener un estado de ánimo depresivo no se consideraría una enfermedad, si no una situación negativa o sin refuerzos o alicientes en la que la persona se encuentra.**

El objetivo sería que la persona, **mediante la acción, compruebe que existen infinidad de personas, situaciones, lugares, momentos, experiencias, etc, que pueden renovarle la ilusión por la vida,** devolverle la felicidad.

El problema es que **la persona con depresión tiende a la evitación conductual, es decir, a todo lo contrario que proponemos.** Deja de salir, de realizar aquellas tareas o actividades que antes le resultaban satisfactorias, de relacionarse...lo que no hace más que contribuir a mantener y aumentar la tristeza y

la apatía y por ende, a confirmar sus pensamientos negativos sobre ella mismo, el mundo y el futuro, que como sabemos, van teñidos del negro más oscuro.

Evidentemente, **si debido a que no me apetece o no tengo ganas, empiezo a vivir por inercia, evitando vivir y disfrutar de lo que está a mi alrededor, mi estado de ánimo es imposible que mejore** y tampoco podré pensar de una forma más positiva sobre la vida, pues **no me doy a mi mismo la oportunidad de conocer los alicientes de la vida**, que realmente, están ahí fuera esperándome.

Darse cuenta de que **activarse es clave para mejorar emocionalmente es importantísimo, pues corta el círculo vicioso de la depresión y hace que la persona salga de esa trampa** y empieza a ver que, además de injusticias y adversidades, también existen placeres y alegrías.

Con esto, no pretendemos que la persona con depresión se vaya de fiesta de un día para otro. El objetivo es **programar el día a día con actividades realistas y reforzantes, que la persona se sienta capaz de llevar a cabo**.

No tiene sentido proponer actividades que no refuercen a quien las emprende, ya que lo que precisamente estamos buscando es renovar las ilusiones, los objetivos y los

motivos.

Posteriormente, cuando la persona ya haya salido de la pasividad, **se irán incorporando actividades que requieran un poco más de esfuerzo** e incluso, algunas que la persona nunca haya hecho, pero que le gustaría realizar.

Uno de los problemas que suele surgir al proponer la activación conductual, es que **la persona, debido a su estado de ánimo depresivo, se da argumentos para no realizar la actividad o bien para abandonarla**, pues no se siente capaz, cree que eso no servirá de nada, o que no tiene ningún mérito.

También ocurre que **si la persona no es capaz de llevar a cabo la tarea de forma perfecta y siendo un 10, se viene abajo y se recrimina por ello**.

En este sentido, **es importante educar al paciente y que se de cuenta de que estos pensamientos influyen en su conducta**, y son producto de su visión negativa. Por lo tanto, **la instrucción es seguir activándose, a pesar de los pensamientos negativos** y aunque cueste un esfuerzo tremendo, porque la recompensa será salir, poco a poco, de ese estado tan desagradable.

La depresión es un círculo vicioso en el que la persona se queda girando hasta que toma la determinación de salir. **La activación conductual se contempla como una salida a esa espiral, una puerta que conduce al redescubrimiento del bienestar y la felicidad.**

Vía: <http://lamenteesmaravillosa.com>

Fuente: El Ciudadano