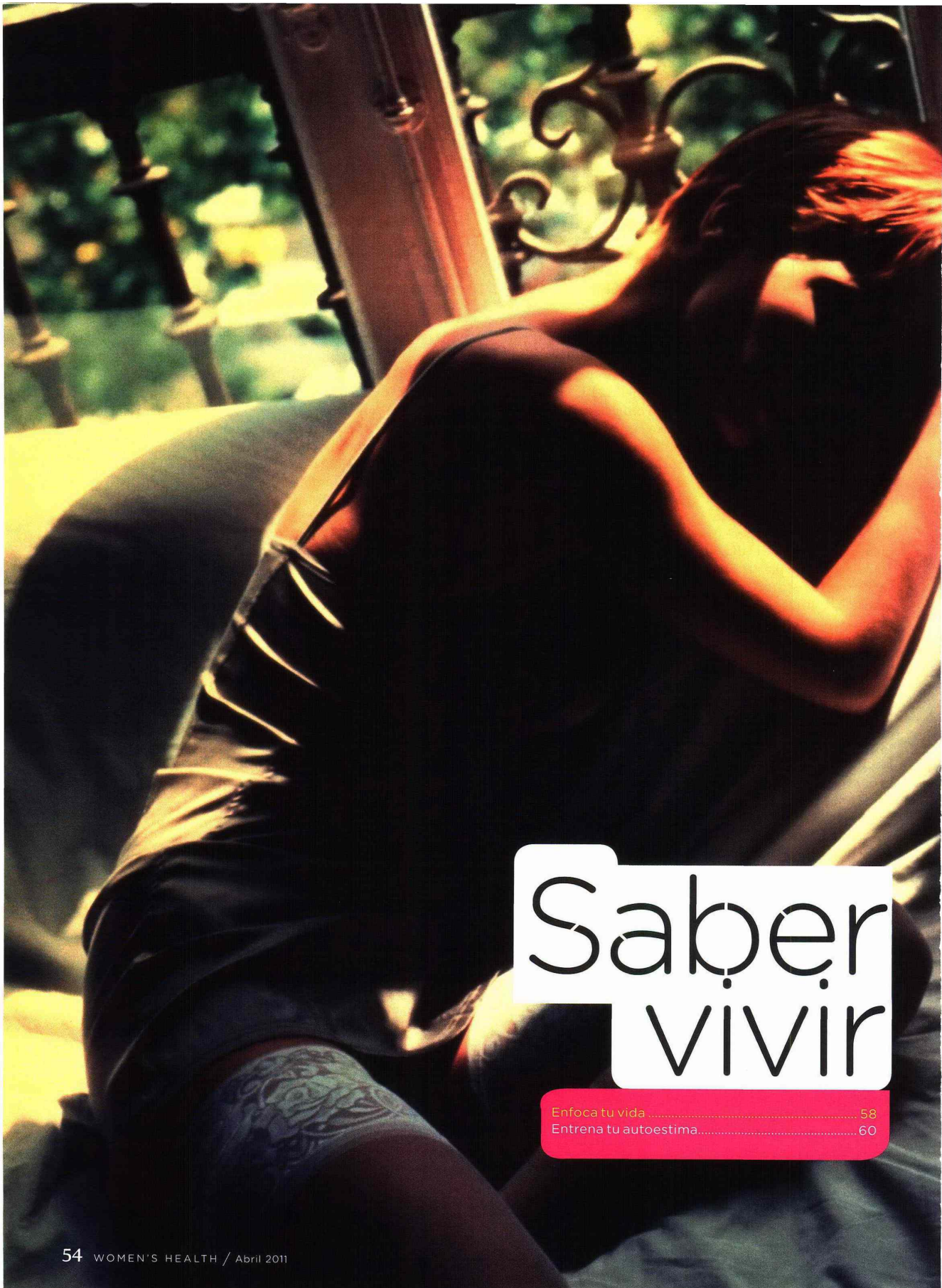


Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
13/04/2011	WOMEN'S HEALTH - STGO-CHILE	54	2	LA DEPRESION ES CONTAGIOSA PARTE 01	19,9x27,1	No Definido



Saber vivir

Enfoca tu vida 58
Entrena tu autoestima..... 60

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
13/04/2011	WOMEN'S HEALTH - STGO-CHILE	55	2	LA DEPRESION ES CONTAGIOSA PARTE 02	15,3x24,4	No Definido

La depresión es contagiosa

Te sientes sin ánimo, cansada y un poco triste. Piensas en la palabra depresión y la simple idea de tomar remedios te asusta. Bueno, te contamos que no sólo los fármacos tienen el poder de aliviar tu estado. Hay quienes postulan que cambiando hábitos sociales, tipos de relaciones y formas de actuar también es posible salir adelante. Te contamos cómo hacerlo.

Por Valentina Ossa

N

→ Nunca he sido una fan de los libros de autoayuda, pero a través de las páginas de “La depresión es contagiosa”, del psicólogo estadounidense Michael Yapko, encontré diversos tips muy útiles y aplicables a la vida cotidiana. Aunque confieso que partí leyendo sin expectativas, encontré varios ejemplos que me identificaban. Entonces decidí continuar con la lectura y entender cómo era posible que la depresión se contagiara, o al contrario, qué hacer para descontagiarse de ese detestable estado.

¿Te ha ocurrido alguna vez que una persona cercana termina por colapsarte de tantos problemas que te cuenta? Tengo una amiga que cada vez que me llama me habla de alguna tragedia. Que sus papás pelearon, que ya no soporta a su jefe, que su marido está hecho una lata, y hasta habla de su perro. Cada acontecimiento de su vida lo transforma en algo negativo, y lo peor es que me lo cuenta en los 10 minutos que dura la conversación por teléfono. Los resultados: terminé estresada,

preocupada y hasta con dolor de espalda.

Según el doctor Yapko, las personas con quienes nos relacionamos influyen en nuestro estado de ánimo, sobre todo aquellos que vemos a diario. Tu familia, amigos, pareja, hijos, compañeros de trabajo... todos pueden contagiar su energía, influyendo en que desencadenes una depresión o ayudándote a salir de ella.

La cultura que daña a algunas personas es también la que puede curarlos, dice el Dr. Yapko en su libro. Y explica

que la sociedad tiene un doble efecto: por un lado, una fuerza tóxica que afecta a las personas, y por otro un efecto de antídoto. Pero para poder disfrutar del lado positivo de la sociedad es importante entender la depresión como un problema más social que médico. “De esta manera es posible restaurar un vínculo saludable haciendo hincapié en las personas y no en las pastillas, y adquirir las habilidades esenciales para vivir bien en un mundo habitado también por otros”, aclara Yapko.

Tener vínculos sociales saludables es fundamental para llevar una vida tranquila y estar contento con uno mismo, sobre todo en personas más solas y con tendencia a deprimirse. “Aunque es imposible controlar la vida y prevenir que cosas malas ocurran, uno puede aprender a evitar situaciones estresantes. Por ejemplo, es posible adquirir las habilidades necesarias para recuperarse de los tiempos difíciles, desarrollar y conseguir objetivos realistas,

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
13/04/2011	WOMEN'S HEALTH - STGO-CHILE	56	2	LA DEPRESION ES CONTAGIOSA PARTE 03	18,7x23,7	No Definido

rodearse de buenos amigos y recurrir al apoyo de la familia, aprender a resolver los problemas antes de preocuparse demasiado, mirar hacia adelante y no hacia atrás”, explica el psicólogo.

Relaciones positivas

No puedes contagiarte una depresión como una gripe o un rotavirus, pero las últimas investigaciones de psicología social respaldan la idea de que los estados de ánimo sí se contagian. Y si es posible pegarse una depresión, también lo son la felicidad y las buenas energías. De hecho, gracias a la tecnología del escáner, hay pruebas de que las experiencias positivas modifican el cerebro.

Por otro lado, el rechazo, la humillación, la pérdida de un ser querido por una ruptura o muerte, la traición de la confianza, la violencia y el maltrato, y un sinnúmero de formas que tienen las personas de hacerse daño mutuamente son caminos que te pueden llevar a la melancolía o depresión.

Según Yapko, las personas deprimidas tienden a rendirse y creer que nada puede cambiar, pero sí existen otras alternativas para sanarse y que no involucran remedios. Uno de estos es mantener relaciones positivas. “Vivimos en una sociedad que fomenta la soledad y la desesperación. Una sociedad que pone el acento en la individualidad, pero en el fondo los seres humanos somos criaturas gregarias.

Necesitamos amor, seguridad y ayuda para solucionar los problemas”, explica.

TIPS

- > Desarrolla las habilidades necesarias para recuperarte en tiempos difíciles.
- > Busca objetivos realistas.
- > Rodéate de buenos amigos y recurre al apoyo de tu familia cada vez que lo necesites.
- > Resuelve los problemas antes de que te preocupen demasiado.
- > Aprende a mirar hacia adelante y no hacia atrás.

La solución no está en los fármacos

Quizá parezca obvio que las relaciones con otras personas repercuten en nuestros estados anímicos, comportamiento y calidad de vida. Sin embargo, a la hora de buscar soluciones, la mayoría de los investigadores se centra casi exclusivamente en el aspecto biológico de la depresión. Según Yapko, esto ocurre porque la industria farmacéutica se ha encargado de fomentar la idea de que la depresión está causada por un desequilibrio químico del cerebro. “Los remedios por sí solos no pueden reducir las crecientes tasas

de depresión. Ninguna dosis de medicamento enseña habilidades sociales, no hay fármaco en el mundo que nos diga cómo escuchar mejor o con más empatía, o cómo ser un buen apoyo emocional para otros. No hay medicina que pueda ayudar a alguien a cultivar amistades o a asistir a un grupo de apoyo. No existe pócima capaz de ayudar a alguien que está solo y desconfía de los demás a volverse más accesible y hábil en sus encuentros con sus semejantes”, aclara en su libro.

Yapko explica que los últimos estudios neurocientíficos ponen de manifiesto que tan sólo unas horas después de tomar un medicamento antidepresivo, destinado a incrementar los niveles de serotonina en el cerebro, la concentración de serotonina se eleva a niveles normales, pero no hay cambios anímicos, es decir, la actitud no mejora ni tampoco se produce un alivio.

TIPS

- > Empieza por considerar de qué manera las circunstancias que te perjudican te afectan a ti y a tu punto de vista. En vez de tomar un remedio, date el tiempo para buscar técnicas que te ayuden a vivir mejor.

Emociones contagiosas

Según el especialista, nuestro cerebro afecta lo que experimentamos tanto como lo que experimentamos afecta nuestro cerebro. Cuando observamos a otras personas, una parte del cerebro registra lo que pasa y se fracciona, identificándose con la experiencia. Esta idea, denominada neuronas espejo, hace que reaccionemos determinadamente a los diversos comportamientos ajenos. Por ejemplo, ¿te has

dado cuenta que algunas personas al entrar en una habitación irradian luz y alegría y hacen más felices a los demás, mientras que otras absorben la energía de todos los que lo rodean? O una persona de mal humor puede hacer que una situación se haga insoportable, mientras que la recomendación de un extraño te puede convencer para ver una película, comprarte un libro, probar un restaurante y hasta optar por un determinado viaje...

Reeducar al cerebro mediante la búsqueda y creación de experiencias nuevas y útiles es la recomendación del doctor Yapko para evitar malas experiencias y contagiarnos de emociones negativas. Y cita el siguiente ejemplo: un hombre hacía fila en un Starbucks de esos que sirven sin necesidad de que bajes del auto, mientras el conductor de atrás tocaba la bocina sin parar. Para convertir la negatividad del hombre en algo positivo decidió pagar su café. Así, cuando el cajero le dijo al conductor de atrás que el hombre al que tanto le había tocado la bocina pagó su pedido, éste decidió hacer lo mismo y pagar el café de la persona que venía atrás. “Aquello produjo un efecto en cadena que duró todo el día, por el cual cada persona pagaba la bebida del conductor que tenía detrás. Todos los conductores comentaron el buen humor que desprendió la situación y los sentimientos positivos asociados al redescubrimiento de que es mejor dar que recibir”, explica el psicólogo.

TIPS

- > Acepta el principio de que los demás nos influyen de diversas maneras y aprende cómo fijar límites protegiendo tus fronteras personales.

Una de las claves para no deprimirse es mantener relaciones positivas.

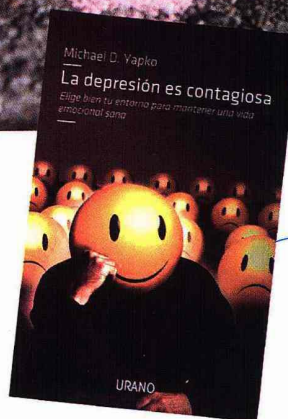
Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
13/04/2011	WOMEN'S HEALTH - STGO-CHILE	57	2	LA DEPRESION ES CONTAGIOSA PARTE 04	18,7x24,8	No Definido

¿QUÉ TAN CONTAGIOSA?

Existen muchos factores que pueden gatillar una depresión -desde la parte biológica y hereditaria, hasta ambiental-, pero cada persona tiene recursos para enfrentar dificultades de manera distinta. Entonces, ¿qué tan contagiosa es la depresión? Especialistas coinciden en que vivir y estar constantemente rodeado de un ambiente disfuncional, poco sano y sin contención, puede agravar las conductas depresivas.

"La depresión no es una enfermedad contagiosa como sí lo es una gripe, pero vivir en un ambiente rodeado de gente depresiva hace difícil mantener la salud mental y el contacto con situaciones complejas puede afectar el ánimo", afirma Joanna Klaber, psicóloga de Clínica Avansalud.

Los buenos amigos y las redes de apoyo son indispensables para lograr una mejor calidad de vida. "Al contrario, las personas rodeadas de un ambiente de poco apoyo, con depresión y angustias, se verán más predispuestas a tener bajo estado de ánimo. Esto ocurre en todos los aspectos de la vida, incluso en el ámbito laboral, donde muchas veces las personas que están en un trabajo que no les gusta se enfrentan constantemente a actitudes negativas", asegura la especialista.



• LA DEPRESIÓN ES CONTAGIOSA.
Michael D. Yapko.
\$15.113
Ediciones Urano

Acepta a los demás

La calidad de tus relaciones incide más que ningún otro factor en tu potencial para ser feliz, incluso en el terreno intelectual o económico. Por muy inteligente y exitoso que seas, si no te entiendes con los demás es probable que no logres disfrutar de los beneficios de tus logros.

"Cuanto más orientado estés hacia el interior, más utilizarás tu marco de referencia como guía de cómo deberían ser otras personas. El problema es que los demás no son como tú. Cada persona reacciona desde su propia y única perspectiva. Si no comprendes el marco de referencia de otra persona, tendrás muchas más dificultades para congeniar con ella", explica Yapko.

TIPS

> Cuanto más te centras en cómo debería actuar la gente, más probabilidades tienes de pasar por alto los valores de esa persona, además de decepcionarte, frustrarte y entristecerte, porque los otros no se comportan como deseas. Como resultado, las relaciones se convierten en una fuente de angustia e incrementan los niveles de dolor.

Aprender a actuar

Es posible que pensar reiteradamente en lo que te preocupa y observar tus dudas dándoles vueltas y más vueltas, no te lleve a ninguna parte. Según Yapko, esta actitud está directamente relacionada con la aparición y desarrollo de síntomas depresivos y la ansiedad.

Según Yapko, las personas deprimidas tienden a rendirse y creer que nada puede cambiar.

Pensar demasiado acarrea peligros detectables, sobre todo cuando esos pensamientos implican sentimientos negativos o tristes, dice el psicólogo. ¿Por qué me está pasando esto ahora?, ¿qué dice de mi vida?, ¿qué significa esto?, ¿por qué siempre me pasa a mí?... Son preguntas muy frecuentes que pueden aparecer en períodos de pensamientos pesimistas.

Aunque estas preguntas suenan reveladoras y necesarias, muchas veces implican reabrir heridas del pasado y a proyectarlas

hacia el futuro como expectativas negativas. Según Yapko, pensar demasiado -cavilación- incrementa la falta de confianza en uno mismo. "La sensación de no poder tomar una decisión y tener miedo de optar por un camino equivocado es paralizante". ■

TIPS

> Aprende a dejar atrás la preocupación y a confiar en las decisiones que tomas.