DEPRESIÓN

RECURSOS DE AUTOAYUDA

La depresión es un término del que se abusa con frecuencia. Cuando alguien te mira el rostro triste y te pregunta qué te pasa, es posible que respondas: "Me siento deprimido". Todo el mundo se siente deprimido en algún momento, pero la mayoría de las personas, después de unas horas, días o semanas, salen de ese estado de ánimo abatido.

Sin embargo, algunas personas no son tan afortunadas y sufren depresión mayor, un trastorno del estado de ánimo que implica sentirse profundamente triste, desmoralizado, con una visión negativa de sí mismas y sin energía. Una persona que sufre depresión mayor a menudo no se siente bien físicamente, pierde resistencia, tiene poco apetito, está apática y experimenta trastornos del sueño. Los expertos reconocen la interacción recíproca de la psicología y la fisiología en la causa de la depresión, y la mayoría apoya que una combinación de medicación y psicoterapia es la mejor estrategia de tratamiento.

En este texto, analizamos los libros de autoayuda, autobiografías, películas y materiales psicoeducativos relacionados con la depresión.

LIBROS DE AUTOAYUDA

Muy recomendables

Sentirse bien: una nueva terapia contra las depresiones (2010) de David Burns. Paidós: México.

La terapia cognitiva que el psiquiatra Burns describe en este clásico actualizado de la autoayuda es la forma más popular de tratamiento psicológico para la depresión. Los terapeutas cognitivos creen que las personas se deprimen debido a un pensamiento erróneo, que desencadena estados de ánimo autodestructivos. Algunos ejemplos de pensamiento erróneo son el pensamiento de todo o nada (si una situación es cualquier cosa menos que perfecta, es un fracaso total), descontar lo positivo (las experiencias positivas no cuentan), la magnificación (exagerar la importancia de los problemas y las deficiencias) y la personalización (asumir la responsabilidad personal por eventos que no están completamente bajo nuestro control). En *Feeling Good*, Burns describe técnicas que las personas pueden usar para identificar y combatir su pensamiento erróneo. Estas técnicas han sido ampliamente probadas en estudios de investigación publicados; De hecho, este es uno de los pocos libros en toda la literatura de autoayuda que puede jactarse de su eficacia demostrada (Ackerson et al., 1998; Cuijpers, 1997). Está aderezado con pruebas de autoevaluación, formularios de autoayuda y gráficos. Las técnicas de autoevaluación incluyen el ampliamente utilizado Inventario de Depresión de Beck, una escala de ira y una escala de actitud disfuncional. Los formularios y gráficos de autoayuda incluyen un registro diario de pensamientos disfuncionales, una hoja antiprocrastinación, una hoja de predicción del placer, un análisis de costo/beneficio de la ira y una hoja antiperfección. Es un libro de autoayuda excepcional que ha vendido más de 2 millones de copias desde su publicación original en 1980. El estilo de

escritura fácil de leer de Burns, el uso extenso de ejemplos y el entusiasmo brindan a los lectores una comprensión clara de la terapia cognitiva y la confianza para probar sus métodos.

Greenberger y Christine A. Padesky. Nueva York: Guilford. Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think (1995) de Dennis

Los autores han tomado los fundamentos de la terapia cognitiva y han explicado paso a paso cómo una persona común puede utilizar estos métodos para tratar la depresión, la ansiedad, la ira, el pánico, la culpa y la vergüenza. Las estrategias descritas en este libro también pueden ayudar a resolver problemas de relación, manejar mejor el estrés, mejorar la autoestima y volverse menos temeroso y más seguro. El libro ayuda al lector a identificar y realizar los cambios necesarios en la relación entre pensamientos, emociones, comportamiento, cambios corporales y eventos en la vida de uno. Cada capítulo contiene ejercicios prácticos. Este manual de terapia cognitiva de 5 estrellas puede ser verdaderamente útil para adultos que sufren de síntomas depresivos, es verdaderamente una cuestión de “la mente sobre el estado de ánimo”.

The Feeling Good Handbook (edición revisada, 1999) de David Burns. Nueva York: Plume.

En esta secuela de Feeling Good, Burns dice que uno de los avances recientes más emocionantes es el descubrimiento de que la terapia cognitiva, a la que él llama la nueva terapia del estado de ánimo, puede ayudar a las personas con toda la gama de problemas de estado de ánimo que encuentran en su vida cotidiana. Estos incluyen sentimientos de inferioridad, postergación, culpa, estrés, frustración e irritabilidad. En este manual, Burns explica por qué estamos plagados de preocupaciones irracionales y cómo vencer nuestros peores miedos sin tener que depender de tranquilizantes adictivos o alcohol. Burns también describe la importante aplicación de la terapia cognitiva en los últimos años a los problemas en las relaciones personales, especialmente las relaciones maritales y de pareja. El Manual Feeling Good pide a los lectores que completen una serie de autoevaluaciones una vez a la semana, tal como lo hacen los pacientes, para monitorear el progreso. Las evaluaciones preguntan sobre pensamientos, sentimientos y acciones en una variedad de circunstancias que generalmente hacen que las personas se sientan enojadas, tristes, frustradas o ansiosas. Existen dos diferencias principales entre The Feeling Good Handbook y el libro original: cubre una gama más amplia de problemas (ansiedad y relaciones, además de depresión) e incluye registros diarios para completar. Este recurso de 5 estrellas se puede utilizar como complemento de Feeling Good o de forma independiente. En cualquier caso, es un libro de autoayuda valioso y apreciado.

Control Your Depression (196) de Peter Lewinsohn, Ricardo Munoz, Mary Ann Youngren y Antonette Zeiss. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Este recurso de autoayuda, también de la tradición cognitivo-conductual, tiene como objetivo enseñar una forma de pensar sobre la depresión, así como de controlarla. El libro se presenta en tres partes: la Parte I explica cómo piensan las personas deprimidas; la Parte II proporciona procedimientos paso a paso para controlar la depresión; y la Parte III trata sobre cómo asegurar el éxito. Las técnicas incluyen autocontrol, relajación, planificación de actividades placenteras y modificación de patrones de pensamiento autodestructivos. Hay ejemplos de cómo medir el progreso, mantener los avances y determinar la necesidad de más ayuda. Se ha demostrado en investigaciones controladas que Control Your Depression funciona de manera

eficaz en muchos casos (Cuijpers, 1998). Este recurso de 5 estrellas es un libro de autoayuda sólido y basado en investigaciones para tratar la depresión.

Cognitive Therapy and the Emotional Disorders (1996) de Aaron Beck. Nueva York: International Universities Press.

Este texto, como lo indica el título, presenta un enfoque de terapia cognitiva para la depresión y otros trastornos emocionales. Aaron Beck fue pionero en el enfoque de terapia cognitiva para la depresión. Describe la tríada cognitiva que consiste en pensamientos negativos sobre uno mismo, la experiencia en curso y el futuro. Beck cree que los errores sistemáticos en el pensamiento, cada uno de los cuales oscurece las experiencias de la persona, producen depresión. Estos errores incluyen sacar una conclusión cuando hay poca o ninguna evidencia que la respalde; centrarse en un detalle insignificante mientras se ignoran las características más importantes de una situación; sacar conclusiones globales sobre el valor o el desempeño sobre la base de un solo hecho; magnificar los pequeños acontecimientos negativos y minimizar los grandes acontecimientos positivos, y culparse incorrectamente a uno mismo por los acontecimientos negativos. La terapia cognitiva intenta contrarrestar estos pensamientos distorsionados. Se enseña a las personas a identificar y corregir los pensamientos erróneos y se las entrena para que superen los problemas y dominen las situaciones que antes creían insuperables. Este valioso libro de 5 estrellas fue escrito principalmente para profesionales, más que para un público de autoayuda. Muchas de las ideas del libro de Beck se presentan de una manera mucho más fácil de leer en *Feeling Good* de Burns y *Mind Over Mood* de Greenberger y Padesky. Por lo tanto, el libro de Beck atraerá principalmente a la comunidad clínica y al profano con conocimientos.

When Living Hurts: Directives for Treating Depression (1994) de Michael D. Yapko. Nueva York: Brunner/Mazel.

Este libro presenta métodos breves y prácticos para tratar la depresión. Yapko cree que la depresión se puede controlar y, cuando se controla bien, no duele tanto ni por tanto tiempo. Se ofrecen directivas y estrategias destinadas a ayudar al médico a intervenir activamente y proporcionar catalizadores para aprender a interrumpir el ciclo de la depresión. La primera parte del libro ofrece una descripción general teórica; la segunda parte describe 91 directivas; y la tercera parte presenta relatos de casos que ilustran las aplicaciones de las directivas. Este excelente libro de 4 estrellas es en gran medida un libro de referencia para médicos; si un cliente lo utilizara como un recurso de autoayuda, probablemente debería usarlo junto con un profesional. *Breaking the Patterns of Depression* de Yapko (reseñado a continuación) es un libro de autoayuda más convencional.

When Feeling Bad is Good (1994) de Ellen McGrath. Nueva York; Bantam.

Este libro ofrece un programa para que las mujeres conviertan la “depresión saludable” en nuevas fuentes de crecimiento. McGrath desafía el mito cultural de que sentirse mal necesariamente debe ser negativo y presenta una nueva perspectiva sobre la depresión femenina. La depresión saludable de una mujer puede ser una respuesta emocional realista y apropiada a la cultura no saludable en la que vive. McGrath identifica seis tipos de depresión saludable: depresión por victimización, depresión de relación, depresión por rango de edad, depresión por agotamiento, depresión por imagen corporal y depresión mente-cuerpo. Este valioso libro de 4 estrellas es apropiado para mujeres de todas las edades, etnias y estratos socioeconómicos.

The Cognitive Behavioral Workbook for Depression (2006) de William J. Knaus. Oakland, CA: New Harbinger.

El libro de ejercicios utiliza una combinación de tres tratamientos populares y efectivos para la depresión: terapia cognitiva, terapia cognitivo-conductual y terapia racional-emotiva. Se le presenta al lector la definición, los criterios y las características de la depresión y participa en una autoevaluación. Cómo reconocer el pensamiento depresivo, usar el razonamiento, comprender las distorsiones cognitivas y luego aprender los temas del pensamiento depresivo como la desesperanza y la impotencia preparan el terreno para el tratamiento. Se exploran problemas comunes, como el perfeccionismo, el estrés emocional y la baja tolerancia a la frustración, y se aplica el modelo cognitivo-conductual a estas condiciones. El libro de ejercicios incluye ejercicios interesantes y reflexivos que promueven la comprensión de la depresión. Este libro probablemente se utilizaría mejor junto con la psicoterapia debido a la complejidad de las aplicaciones.

AUTOBIOGRAFÍAS

Muy recomendables

Darkness Visible: A memoir of Madness (1992) de William Styron. Nueva York: Vintage.

En una prosa hermosamente escrita, el novelista William Styron describe su reconocimiento gradual de la depresión debilitante, su descenso a la desesperación, sus impulsos suicidas, la hospitalización y la recuperación. Una de las mejores descripciones de la soledad y la desesperación de la depresión mayor jamás escrita. El libro ilustra los beneficios de una breve hospitalización: “Para mí”, escribe, “lo que realmente me ayudó fue el aislamiento y el tiempo” que brindan las breves estadías en el hospital. Este libro es ampliamente conocido y ha recibido evaluaciones muy positivas en nuestros estudios nacionales ² y es lo suficientemente breve como para que lo lea alguien que sufre de depresión.

Undercurrents: A Therapist’s Reckoning with Her Own Depression (1994) de Martha Manning. San Francisco, CA: Harper San Francisco.

A finales de sus 30 años, la psicoterapeuta Manning sufrió una grave depresión unipolar. Los síntomas incluían trastornos del sueño, falta de energía e impulsos suicidas. Ni la psicoterapia ni los medicamentos parecieron ayudarla. A regañadientes, se sometió a terapia electroconvulsiva (TEC; antes conocida como “terapia de choque”), que le alivió la depresión. Después, se dio cuenta de que es difícil convencer a sus colegas y amigos de que la TEC era un tratamiento beneficioso. El libro elimina parte del miedo a la TEC y demuestra cómo las experiencias de depresión pueden profundizar la comprensión de la condición humana. Manning escribe: “En estos destellos de comprensión, comprendo por un momento que uno de los grandes dividendos de la oscuridad es una mayor sensibilidad a la luz”. Un relato muy sensible de una terapeuta que se vio obligada a cambiar de roles y convertirse en paciente.

PELÍCULAS

Recomendadas

A Woman Under the Influence (1974) dirigida por John Cassavetes. Clasificación R. 155 minutos.

Una película desgarradora que narra el colapso emocional de una ama de casa y los efectos de su depresión en su familia obrera. Peter Falk interpreta a un trabajador de la construcción distante e inexpresivo desconcertado por la frágil condición mental de su esposa (Gena Rowland). Cuando su condición amenaza el bienestar de sus hijos, la interna en un hospital psiquiátrico durante varios meses. La película demuestra de manera conmovedora la sensación de desesperación depresiva de una persona, la incapacidad de su pareja para brindar apoyo emocional y las devastadoras consecuencias. Las actuaciones desgarradoras dejan una impresión duradera.

The Hours (2002) dirigida por Stephen Daldry. Clasificación PG-13. 114 minutos.

Una película hermosa y conmovedora que retrata a tres mujeres que sufren depresión: Virginia Woolf (Nicole Kidman) escribiendo su libro *La señora Dalloway* en la década de 1920 en Inglaterra; Laura Brown (Julianne Moore) leyendo ese libro en la década de 1950 en Los Ángeles; y Clarissa Vaughan (Meryl Streep) organizando una fiesta en la década de 2000 en la ciudad de Nueva York para una amiga moribunda, que la ha apodado *La señora Dalloway*. Las diversas tramas se unen al final y abordan la cuestión universal de si es mejor vivir para la propia felicidad o para la de los demás. La película termina donde comenzó: Virginia Woolf se suicida metiéndose piedras en los bolsillos y caminando hacia el río. ¿Por qué deben morir tantos personajes en las novelas? "Para que todos apreciemos la vida". Un retrato hermosamente actuado y dolorosamente preciso de las mujeres y la depresión, *Las horas* muestra el dolor trágico y las causas vinculadas al género de la depresión a lo largo de las décadas. (También se analiza en el capítulo 39 sobre el suicidio.

MATERIALES PSICOEDUCATIVOS

nimh.nih.gov/health/topics/depression

Del Instituto Nacional de Salud Mental, esta página ofrece una docena de folletos organizados por público (adolescentes, empleadores, adultos mayores y mujeres) y por tema (trastorno bipolar, suicidio, comorbilidad, etc.).

[Dra. Deb drdeborahserani.blogspot.com](http://Dra.Deb.drdeborahserani.blogspot.com)

Si bien la Dra. Deborah Serani, psicóloga y psicoanalista, escribe blogs sobre muchos temas, su libro se titula *Living with Depression (Vivir con depresión)*, por lo que la mayor parte de sus artículos se centran en la depresión y en temas de interés para las personas con depresión. El blog, que siempre es interesante, ofrece consejos prácticos y prácticos para vivir con depresión.

[Fighting the Darkness \(La lucha contra la oscuridad\) fightingthedarkness.blogspot.com](http://fightingthedarkness.blogspot.com)

Este blog de Jamie, madre de dos hijos, trata sobre su batalla contra la depresión durante más de dos décadas. Es interesante y se actualiza constantemente; es uno de los mejores blogs sobre depresión en línea.

Artículos sobre depresión www.selfhelp.magazine.com/article/depression

Un conjunto de artículos sobre depresión de Selfhelp Magazine que, lamentablemente, tienen poca organización o fechas.

Comprensión y tratamiento de la depresión

www.counselingcenter.illinois.edu/?page_id=146

Una descripción general breve, equilibrada y completa de la Universidad de Illinois en Urbana Champaign.

Tratamiento con medicamentos

Antidepresivos helpguide.org/mental/medications_depression.htm

Un artículo de la organización sin fines de lucro HelpGuide que ofrece una descripción general útil sobre todo lo que necesita saber acerca de tomar medicamentos para la depresión.

¿Está considerando tomar medicamentos para la depresión?

www.cmhc.utexas.edu/depressionmedications.html

Un artículo que ofrece preguntas relevantes y sus respuestas sobre los antidepresivos que está bien escrito. Puede ser un folleto útil para leer antes de una evaluación de medicamentos.

Tratamiento de la depresión: psicoterapia psychcentral.com/lib/2006/depression-treatment

Este artículo cubre todos los aspectos del tratamiento de la depresión, incluida la psicoterapia. También consulte este editorial sobre por qué la psicoterapia es a menudo la mejor opción de tratamiento para la depresión: psychcentral.com/depress3.htm