

El Por Qué de la Depresión.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
Oficina 255 1380 correo galo@incocr.org

En muchísimas ocasiones las personas que consultan por depresión atribuyen su malestar a un evento reciente, y desean una solución inmediata, pero cuando se analiza con ellos las causas de este malestar se encuentran con que ya eran propensos a padecerla.

Desde la psicología conductual se manejan tres posibles modelos que explican la depresión. El primero de ellos se llama “privación” el cual implica que la persona se ha venido absteniendo de realizar actividades, o relacionarse con personas que le resultan particularmente agradables.

En una vida moderna donde parece ser que el trabajo es lo más importante, las personas suelen descuidar las actividades que les provocan reír como visitar amigos, ver comedias, asistir al teatro, etc. Las personas suelen entonces demorar o postergar estas actividades recreativas, debido a que tienen compromisos laborales. Al no exponernos a estas condiciones placenteras nuestra sensación de malestar crece hasta llegar a incapacitarnos.

El segundo modelo de la depresión es el de pensamiento negativo; el cual consiste en una forma de pensamiento descalificante y pesimista ante cualquier situación que acontezca en la vida.

El problema que tiene este segundo modelo es que el hábito de encontrar lo negativo de las cosas se vuelve cada día más fuerte, es decir que con el tiempo se volverá difícil encontrar algo positivo en las cosas.

El tercer modelo es la ineficacia conductual, el cual consiste en la incapacidad de un individuo de alcanzar con lo que hace alguna meta propuesta. Este modelo es a veces

el más común de la depresión, y las personas suelen pensar que es que están pasando por una “mala racha”, o que simple y sencillamente “no sirven”. Por lo común este modelo se supera al aprender estrategias alternativas para afrontar y resolver problemas.

No es la intención de este artículo dar el tratamiento de la depresión, para ello usted necesita consultar al especialista. La idea es que usted conozca qué es lo que le podría llevar a deprimirse, para intentar evitar que aparezca este malestar.