

## ROMPIENDO LOS MITOS DE LA DEPRESIÓN

*Por: Cristina Linares León*

La depresión no se debe a “estar triste sin motivo”, “estar de flojo”, “pensar en negativo”, “no querer salir adelante”, desde una perspectiva biológica el cerebro tiene dificultad para producir neurotransmisores, mensajeros químicos como la serotonina o noradrenalina que facilitan la comunicación y trabajo entre neuronas y regular las emociones. Actividades como aislarse, dormir o comer de más se convierten en un ciclo de evitación del malestar y a la vez nos aleja de las cosas valiosas de nuestra vida.

La depresión es una condición influenciada por aspectos biológicos, el contexto social, cultural, de salud, económico, familiar, laboral o escolar en el que el entorno se puede volverse un espacio invalidante, principalmente con comentarios como “eres flojo”, “no estés triste”, “sí yo pude salir adelante, tu también”, entre otros, minimizando la experiencia de la persona.

Por otro lado, el que una persona pueda realizar sus actividades diarias no quiere decir que no pueda tener depresión, en ocasiones las personas en apariencia son altamente funcionales, tratando de adaptarse a lo que un grupo social le exija para tener un mejor desempeño, como cumplir con la rutina sin motivación o sentido, en forma de una serie de pasos o reglas para cumplir y mostrarse “productivo”.

Se le preguntó a un grupo de estudiantes universitarios, “para ti, ¿qué es la depresión?”, en su mayoría, contestaron que la depresión es “una tristeza constante” “pérdida del sentido de la vida y del interés”, “sentir un vacío”, “sentirse estancado”.



Hablar sobre la depresión no genera más depresión en la persona, por el contrario, hablar de ello le permitirá expresarse, sentirse acompañado y con menos desesperanza. La depresión no es un signo de flojera o hundimiento de pensamientos negativos de forma voluntaria pues estos no desaparecerán con el simple hecho de pensar en cosas felices.

Cuando vemos a alguien que está constantemente en la cama, tiene dificultades para tomar una ducha, sus hábitos de alimentación y/o su peso cambian de forma drástica, se aleja de amigos o familiares o no convive como antes, son señales de que una persona puede tener depresión, El problema es cuando atribuimos estas señales a la poca fuerza de voluntad de la persona, ya que, aparentemente tiene una vida sencilla o fácil de superar, esto puede alejar a la persona de encontrar el apoyo que necesita.

#### Referencias:

Depresión: 16 realidades y mitos. Rescatado de Choose Mental Health. 03 de abril de 2023. <https://choosementalhealth.org/depression-16-facts-and-myths/>

García V, Paz M, Sanz J. (2017). Ideas equivocadas sobre la depresión y su tratamiento.

Rescatado de Redalyc.  
<https://www.redalyc.org/journal/778/77853188010/77853188010.pdf>

Morales C. (2017). La depresión: Un reto para toda la sociedad del que debemos hablar. Rescatado de Redalyc.  
<https://www.redalyc.org/pdf/214/21451176001.pdf>



Vargas J. Depresión Modelos Conductuales. Rescatado de Conductitlan el  
14 de abril de 2023

