

Relación entre lo que hacemos y cómo nos sentimos

Los psicólogos han encontrado que existe una relación estrecha entre nuestras actividades y nuestro estado de ánimo. Cuando nos sentimos bien, participamos en actividades que nos hacen sentir bien, empezamos nuevas tareas o aventuras que nos desafían como individuos y pasamos tiempo con personas cuya compañía disfrutamos. Todas estas actividades tienen un efecto de retroalimentación positiva:

- Hacer actividades que disfrutamos nos da sentimientos de placer.
- Desafiarnos a nosotros mismos significa que tenemos una oportunidad para crecer y desarrollarnos y nos da una sensación de logro.
- Tener relaciones positivas con otras personas nos hace sentir conectados y valorados.

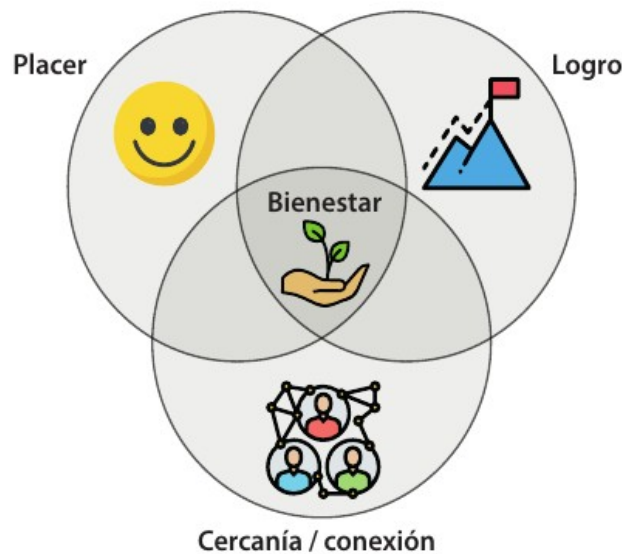


Figura: El bienestar es el resultado del placer, el logro y la cercanía.

Lo contrario es cierto también. La gente deprimida tiende a hacer menos, así que tiene menos oportunidades para sentir placer, logro y conexión -las cosas que necesitamos para sentirnos bien[1, 2, 3]. Es fácil caer en una trampa.

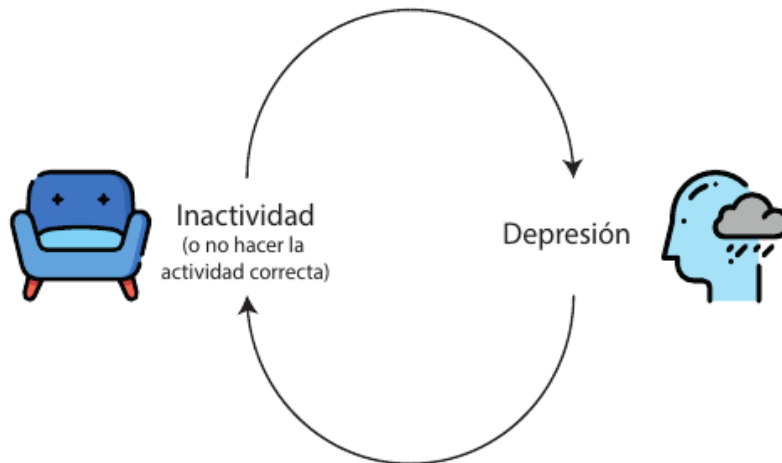
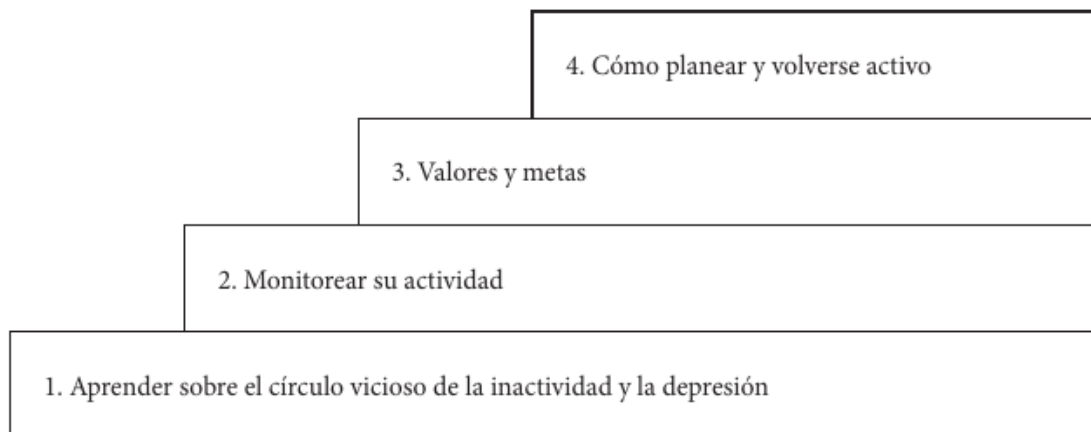


Figura: Ciclo vicioso de la depresión. No hacer suficiente de la actividad correcta alimenta a la depresión.

La activación conductual (AC) se refiere a hacer que su vida sea otra vez significativa y placentera e incluye estos pasos:



Paso 1: Comprendiendo el ciclo vicioso de la depresión

El ciclo vicioso de la depresión es un problema de caer en hábitos de inactividad (o tipos de actividades equivocados) que le hacen sentir peor. Cuando está deprimido, se vuelve menos activo y el ciclo se repite.

La manera pausada de salir de esta trampa es esperar hasta que su depresión se vaya (en algunos casos se va). Sin embargo, existen dos grandes problemas con este enfoque pausado: puede dejarle sintiendo indefenso porque está a la merced de algo que está fuera de su control para hacerle sentir bien, y es probable que espere durante mucho tiempo ya que el episodio promedio de depresión puede durar entre tres y ocho meses[4]. ¡Es mucho tiempo para estar deprimido!



Figura: Ciclo vicioso de la depresión.

Con frecuencia, cuando se está deprimido, no dan ganas de hacer nada. El problema es que la depresión invierte el trabajo de motivación. Normalmente, espera a sentirse motivado y luego hace algún tipo de actividad y se siente bien. Pero, cuando se está deprimido, le falta motivación -deja de llegar de manera automática- y lo que necesita es activarse antes de sentir que la motivación llega.



Figura: La motivación trabaja a la inversa cuando está deprimido.

La manera más rápida de salir del ciclo vicioso de la depresión es incrementar su nivel de actividad, **aún cuando, para empezar, no tenga ganas de hacerlo**. A este enfoque se le conoce como activación conductual, y es un tratamiento psicológico para la depresión, con mucho trabajo de investigación científica que prueba que funciona [5, 6, 7].