

Aprenda Optimismo



- La **depresión** se presenta bajo tres aspectos, en tres formas: 1.- **Depresión normal** (la que todos conocemos que surge del dolor por lo que no conseguimos, tenemos o somos y el sentimiento de pérdida de lo que teníamos, habíamos conseguido o de lo que éramos). 2.- **Depresión Unipolar** (cuando ya se necesita ayuda psicológica o psiquiátrica. Es como una depresión más profunda y con síntomas más importantes). 3.- **Depresión Bipolar** (va acompañada de episodios de manía, maniaco-depresivos. Pasan de la desmedida euforia, grandiosidad, autoestima exagerada etc.. a todo lo contrario).

- **Criterios importantes que definen la depresión:**

- **1.- Cambio negativo en el modo de pensar.** Se piensa diferente en un estado depresivo que en el estado normal.

- **2.- Cambio negativo en el humor,** que además es cambiante durante el día; especialmente bajo al despertar. El hecho de levantarse y afrontar una nueva jornada mejora las cosas, y el humor habitualmente mejora con las horas, y luego vuelve a tener un lapso entre las 15 y las 18 horas. Por la noche es quizás el mejor momento. Pero el peor es de 3 a 5 de la madrugada.

- **3.- Cambios en el comportamiento:** pasividad, indecisión y tendencias suicidas.

- **4.- Aparición de síntomas físicos:** cuanto más grave sea la depresión, más son los síntomas. Inapetencia, disminución de la libido, insomnio etc..

- **Síntomas importantes en los episodios de depresión severa:** Humor depresivo, pérdida de interés en las actividades habituales, pérdida de apetito, insomnio, retraso psicomotor (lentitud para pensar y/o moverse), pérdida de energías, sentimientos de inutilidad y culpa, capacidad para pensar disminuida y poca concentración y pensamientos o actos suicidas.

- **La causa más importante de la depresión normal y unipolar** es pensar que cualquier cosa que se haga terminará en fracaso. El sentimiento de impotencia es el indicador más exacto de un posible suicidio. Por eso se dice que un depresivo está bajo la tutela del **pesimismo**. Y por consiguiente, el tratamiento farmacológico alivia o aturde temporalmente, pero la normalización viene cuando se logra cambiar la visión pesimista de la persona a grados normales fisiológicos.

- La **teoría de la pauta explicativa del éxito** dice que, para escoger a las personas destinadas a triunfar en un trabajo lleno de desafíos, habrán de seleccionarse tres características: **Aptitud, Motivación y Optimismo**.

- Según los estudios, **los niños** que aún no han llegado a la pubertad son muy optimistas.

- Interpretamos la realidad o la pauta explicativa a partir del **tipo de desenlace de las crisis** que atravesamos en nuestra infancia.

- **Factores protectores de la depresión en mujeres:** 1.- Íntima relación con el cónyuge o pareja. 2.- Trabajo fuera de casa. 3.- No ocuparse de tres o más hijos de menos de catorce años.

- **Factores de alto riesgo:** 1.- Pérdida reciente de esposo o hijo. 2.- Muerte de su madre antes de llegar a la adolescencia.(especialmente). Los niños aprenden mucho del pensamiento que afecta a sus madres.
- El problema básico que subyace en la **depresión de muchos niños**, así como su bajo rendimiento escolar, no es otra cosa que el pesimismo. Cuando un niño cree que nada puede hacer, ya no lo intenta y sus notas empeoran.
- **Factores de riesgo en la depresión en niños:** 1.- **Pauta explicativa pesimista:** los niños consideran los acontecimientos malos una cosa permanente, total, personal, con el correr de los años se deprimirán y fracasarán en sus estudios. 2.- **Momentos malos en la vida:** el sufrimiento de adversidades (separación de padres, fallecimientos próximos, pérdida de trabajo de padres etc...), son a los que por regla general les irá peor.
- La **sensación de control y la posibilidad de elección** puede salvar la vida a las personas. Y el sentimiento de impotencia o desamparo, es capaz de matar; de hecho, el sentimiento de impotencia adquirido puede favorecer la aparición de cáncer, y además hace que los tumores se desarrollen con mayor rapidez.
- Estadísticamente se ha demostrado que cuanto **mayor número de contratiempos** con que tropieza una persona en un determinado lapso, más enfermedades tendrá. No se trata de evitar a toda costa los contratiempos, eso es huir. Se trata de encararlos con optimismo.
- Cuando el nivel de catecolaminas baja, como sucede en la depresión, las endorfinas suben para combatir las sensaciones dolorosas durante un tiempo; es un mecanismo de defensa ante una situación estresante. Pero si se hace rutinaria el **sistema inmunológico** lo detecta y reduce su funcionamiento o su capacidad de reacción, lo cual facilita el enfermar.
- El **optimista** se rehace de su derrota y ,si bien, con algunas pérdidas, se recompone para luchar. El **pesimista** se desmorona, se rinde y cae en la depresión.
- **Técnicas para tratar las creencias pesimistas:**
 - 1.- **Distraerse** con otra cosa lo más rápido posible. Tocar una campana, llevar escrita en una tarjeta STOP, con una goma elástica tensarla y soltarla. Lo importante es dejar de rumiar y dar posibilidad de derivar el pensamiento a otra cosa. Otra opción es postergarlos y fijar un horario posterior para acometerlos.
 - 2.- **Discutir** con uno mismo o con otra persona la situación analizándola objetivamente y siempre con espíritu constructivo. Se trata de analizar las **evidencias**, estudiar **explicaciones alternativas**, hacer **deducciones objetivas** y por último analizar la **utilidad** de cualquiera de las creencias que han llevado a las **conclusiones** y de dilucidar lo apropiado de éstas y si el momento es el apropiado.
- Generalmente las **Creencias** llevan al rechazo y la pasividad. Las emociones y los hechos no suelen provocar la adversidad. Más bien surgen de forma directa de las creencias respecto a la adversidad.
- Cuando de buenas a primeras **el niño** se siente temeroso, triste o irritado, o sólo molesto, es porque algún pensamiento ha actuado a modo de catalizador de ese sentimiento. Si el pequeño puede aprender a dar con ese pensamiento, entonces podrá modificarlo.
- Las **creencias** son el paso esencial para llegar a las **consecuencias**: cuando aquellas cambian, también se modifican éstas.
- El sentido común nos dice que **las personas que tienen éxito** tienden a ser más optimistas, pero en sentido contrario es igualmente cierto.
- Lo que caracteriza al **optimista** en relación al éxito es la perseverancia a pesar de los fracasos.
- Para **modificar la pauta explicativa pesimista**, se debe ante todo saber que se es criticado por algo que podría modificar. Lo siguiente evitar que el pensamiento sea tan global. Y por último se debe alejar el exceso de responsabilidad.
- La **expansión del yo** ha coincidido en nuestra época con un sentido cada vez menor de la comunidad y con una pérdida de los más elevados propósitos. Todo ello no ha hecho sino construir un rico suelo para el crecimiento de la depresión.
- La **vida** que solamente se compromete con la vida misma no puede ser sino una vida mezquina y pequeña. Estamos habituados a vivir dentro de un contexto vasto, y cuando tropezábamos con el fracaso podíamos detenernos y descansar en la nueva situación hasta volver a captar el sentido del lugar en que nos en que nos hallábamos. A esta situación se le denominó comunidad.
- Es posible que cuando se **tengan uno o dos hijos**, el prestarle más atención puede ser más gratificante para el niño a corto plazo (incluso eleva el C.I), pero a la larga les produce la ilusión de que sus placeres y dolores son más trascendentes de lo que en realidad son.

- Acrecentar sólo el **individualismo o el declinar de la comunidad**, sin más, no hará sino acrecentar la vulnerabilidad frente a la depresión.
- En nuestra cultura individualista, las **personas reciben escaso consuelo** cuando se sufre una pérdida. En sociedades más “primitivas”, las personas se apartan de lo suyo para consolar al que sufre y evitar así, que el desamparo se convierta en desesperanza.
- El **extremo individualismo** tiende a derivar en una pauta explicativa pesimista, con lo que el individuo explicará sus contratiempos de forma permanente, globales y personales. (Todo será culpa e él). En la medida en que dejen de tener **importancia instituciones más amplias** (Dios, nación, familia), los fracasos personales parecen catastróficos.
- La **epidemia de depresión** surge del tantas veces advertido auge del individualismo y el declive del comportamiento común. Por ello, hay dos formas de salir: **1.-** Cambiar el equilibrio entre individualismo-comunidad. **2.-** Explotando las fuerzas del yo máximo.
- **Algunas pautas para participar en la sociedad:** 1.- Dar el **5%** de lo que gana a personas necesitadas directamente. 2.- Abandonar alguna actividad que realice con regularidad fuera de casa por **puro gusto** y dedíquela a alguna actividad hacia los demás. 3.- Hable con los **mendigos** que le pidan dinero. Si le parece que no utilizará el dinero con fines destructivos, dáselo. 4.- **Escriba cartas** a personas e instituciones que realicen buenas acciones y las que no, describiendo su impresión sobre el asunto. 5.- **Enseñe a sus hijos** cómo ayudar a los demás y ahorrar algo para ello.
- Si se dedica durante un tiempo a **servir a la comunidad**, todo eso tendrá más sentido para usted. Podrá descubrir que se deprime en menor medida, que no enferma tanto, y que se siente mejor trabajando para los demás que dedicándose a tareas placenteras sólo para usted. Lo que es más importante, un vacío en su interior, aquella falta de sentido que alimentaba el individualismo rampante habrá comenzado a llenarse.