

## 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. Sufren depresión mayor, un trastorno del estado de ánimo que implica sentirse profundamente triste, desmoralizado, autodespectivo 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 un trastorno del sueño. Los expertos reconocen la interacción recíproca de la psicología y la fisiología en la causa de la depresión, y la mayoría cree en la superioridad de una combinación de medicación y psicoterapia.

Los libros de autoayuda han demostrado su utilidad como recursos de apoyo en el tratamiento de la depresión. A continuación, mencionamos algunos de los más recomendables para este fin.

### 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.

**La mente sobre el estado de ánimo: cambie cómo se siente cambiando la forma en que piensa. Segunda edición. (2016) de Dennis Greenberger y Christine A. Padesky. Nueva York: Guilford.**

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 (revised ed., 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 (1992) 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.

**The Mindful Way through Depression 2<sup>nd</sup> Edition (2025) de Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal y Jon Kabat-Zinn. Nueva York: Guilford.**

En este magnífico recurso de autoayuda se aplica la terapia cognitiva basada en la atención plena a la depresión. Se explica en detalle la importancia de la conexión mente-cuerpo, en particular en las emociones, y se describe la eficacia de este enfoque en la depresión crónica (en realidad, en cualquier estado de ánimo). Los psicólogos-autores explican detalladamente la atención plena y la conciencia con aplicaciones de casos claros y comprensibles para la depresión. Con el respaldo de varios estudios de investigación, los autores alientan a los lectores a no disipar la depresión pensando en ella o sacándola de la mente, sino prestando atención y concentrándose en la sensación en sí. Eso hace que la experiencia sea diferente y comienza el fin de la depresión. Una alternativa atractiva y basada en evidencia a los libros de autoayuda de terapia cognitiva que dominan la categoría de depresión.

**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.

**Tomado de:** Norcross, J. C., Campbell, L. F., Grohol, J. M., Santrock, J. W., Selagea, F y Rsommer, R. (2013). Self-Help that works. EE. UU.: Oxford University Press.