

Depresión



*Yago Pérez
Montesinos*

Depresión

Cuando alguien lleva tiempo con depresión, suele estar cansado de dos cosas a la vez: del propio malestar, y de los consejos bienintencionados que recibe a diario — "sal más", "haz deporte", "piensa en positivo", "ya verás cómo mejora". Si la depresión se pudiera resolver así, probablemente ya lo habrías hecho. La realidad es que la depresión tiene una lógica propia, y entenderla es el primer paso para empezar a salir de ella.

Qué es realmente la depresión

La depresión no es simplemente "estar triste" ni "falta de fuerza de voluntad". Es un estado en el que la persona pierde progresivamente la conexión con aquello que antes le daba energía, sentido o placer, y entra en una espiral en la que cada vez actúa menos, y cuanto menos actúa, peor se siente — y peor se siente, menos actúa. No es pereza ni debilidad: es un círculo que se retroalimenta a sí mismo, y que cuanto más tiempo lleva instalado, más cuesta romper desde dentro.

→ *No se trata de estar bien para actuar. Se trata de actuar para estar bien.*

Agenda tu consulta





Por qué no consigo solucionarlo

Desde la terapia breve estratégica observamos que, casi siempre, las personas con depresión intentan salir de ella con estrategias que, sin saberlo, la mantienen:

- Esperar a tener ganas para actuar. "Cuando me sienta mejor, saldré a caminar / llamaré a mis amigos / volveré a pintar." El problema es que en la depresión las ganas no vuelven antes que la acción — vuelven después, como consecuencia de actuar, no como condición previa.
- Rumiar buscando explicaciones. Pasar horas analizando "por qué me siento así" o "qué he hecho mal" parece productivo, pero suele convertirse en darle vueltas a lo mismo sin generar ningún cambio real, solo más desgaste.
- Apoyarse en exceso en otras personas para sentirse mejor, lo cual, paradójicamente, puede reforzar la sensación de no ser capaz de salir de esto por uno mismo, y agotar también a quien acompaña.

Igual que en la ansiedad, estas no son conductas absurdas — son completamente comprensibles cuando uno se siente así. Pero mantienen exactamente la inercia que impide que el ánimo se recupere.

*El patrón
invisible que
se repite en tu
vida.*

*Agenda tu
consulta*



Cómo trabaja la Terapia Estratégica

El enfoque estratégico no parte de "vamos a entender por qué estás así" como primer paso (eso, paradójicamente, suele alimentar la rumiación). Parte de algo más directo: identificar la pequeña espiral de inacción concreta en la que estás atrapado, y prescribir acciones pautadas, mínimas y muy específicas que rompan ese círculo desde el primer momento — no esperando a "tener ganas", sino generando, a través de la acción guiada, las condiciones para que el ánimo empiece a moverse. Es un trabajo progresivo: no se trata de "obligarte a estar bien", sino de reintroducir, paso a paso y con sentido estratégico, contacto con la vida que la depresión ha ido apagando.

Eficacia

Los protocolos breves estratégicos aplicados a estados depresivos —especialmente cuando no hay una comorbilidad severa— muestran en los estudios del Centro de Terapia Estratégica resultados favorables en un porcentaje amplio de casos, con tratamientos que suelen completarse en pocos meses. Nardone y su equipo han documentado, en distintos trabajos, mejoras clínicamente significativas en la mayoría de los pacientes tratados con este enfoque, manteniéndose los resultados en los seguimientos posteriores.

*Agenda tu
consulta*



No es

lo que

te pasa,

es

lo que

lo mantiene

Si te reconoces en esto...

Si sientes que llevas tiempo esperando a "tener ganas" para que las cosas cambien, puede que el primer movimiento tenga que venir de otro lado. La terapia breve estratégica está pensada para ayudarte a dar ese primer paso de forma guiada, sin necesidad de esperar a sentirte mejor para empezar a actuar. Si quieres trabajar esto en tu caso concreto, puedes reservar una primera sesión conmigo.



RESERVA SESIÓN AQUÍ

Más información en
yagoperezmontesinos.com



*Yago Pérez
Montesinos*

PSICOTERAPIA ESTRATÉGICA DE AUTOR