



PROYECTO PERSONAL DE VIDA

Ficha 02: Un enemigo a vencer

Nombre:

Asociación de Científicos Católicos Guadalupe Ortiz de Landázuri

Consejo de Espiritualidad

@ ceglportizdlandazuri@gmail.com

LOGISMOI: LA ACEDIA

Cuando estás solo en tu celda, a menudo eres atrapado por una suerte de inercia, de flojedad de espíritu, de fastidio del corazón, y entonces sientes en ti un disgusto pesado: llevas la carga de ti mismo; aquellas gracias interiores de las que habitualmente usabas gozosamente, no tienen ya para ti ninguna suavidad; la dulzura que ayer y antes de ayer sentías en ti, se ha cambiado ya en grande amargura.

San Guigues el Cartujo



Figura 1: "Go on Elijah" de Jack Baumgartner

Nos cuenta Dom Jean-Charles Nault, en su obra sobre la Acedia que "para la tradición espiritual, la vida cristiana es también una marcha por el desierto. Salimos de Egipto (es decir, de la tierra del pecado) cruzando el Mar Rojo (es decir, por medio del bautismo) y hemos dado comienzo a un itinerario espiritual, que durará toda nuestra vida y que se puede considerar como toda una peregrinación por el desierto. Para poder entrar en la Tierra prometida (es decir, en la Vida eterna) hemos de luchar con nuestros enemigos. Aquellas ocho naciones simbolizan los ocho enemigos del alma que hemos de combatir antes de vivir la unión definitiva con Dios" [1][p. 23]. El monje Evagrio Póntico desarrollaría sus *logismoi* u ocho malos pensamientos, en base a esta tradición, los cuales pasarían posteriormente a formar los siete pecados capitales. Nosotros sabemos como cristianos que la vida no es fácil o sencilla sabemos que, como dice el poeta W. B. Yeats, "hay en el mundo más llanto del que puedes entender", y sabemos que Cristo no nos prometió un camino sin dificultades o sin sufrimiento, que si la fe es un camino de rosas lo es porque esas rosas tienen espinas [2][p. 21]. En resumen el don de la fe no nos transporta a un mundo alterno pero sabemos que estas dificultades no son más que eso, enemigos a vencer.

Uno de estos males es la acedia, palabra que viene del griego “*ακηδία*” y que significa falta de cuidado hacía los muertos y, con el cristianismo, pasará a tener importancia en el combate espiritual pues se entenderá, principalmente, como la falta de cuidado espiritual[3][p. 3].

La tradición monástica se interesó en este fenómeno desde muy temprano, describiendo la acedia como un vicio que oscurece el corazón, como una especie de “pereza espiritual, tristeza y repugnancia por las cosas de Dios, pérdida del sentido de la vida, desesperación por alcanzar la salvación” [1][p. 12]. Asociada al demonio del mediodía, ya de principio nos indica cierta peculiaridad pues es más común concebir al demonio y la tentación en la oscuridad, en lo oculto y no a plena vista sin embargo es en este momento, al medio día, cuando se presenta la acedia, nos dice Evagrio: “Al principio, hace que el sol parezca avanzar lento e incluso inmóvil y que el día aparente tener cincuenta horas. A continuación, le apremia a dirigir la vista una y otra vez hacia la ventana y a saltar fuera de su celda, a observar cuánto dista el sol de la hora nona y a mirar aquí y allá por si alguno de los hermanos... Además de esto, le despierta aversión hacia el lugar donde mora, hacia su misma vida y hacia el trabajo manual; le inculca la idea de que la caridad ha desaparecido entre sus hermanos y no hay quien le consuele. Si a esto se suma que alguien, en esos días, contristó al monje, también se sirve de esto el demonio para aumentar su aversión” [4][No. 12], ya aquí se nos habla de una mala relación entre el estado emocional y espiritual pues el demonio busca confundir ambos.

Pautas contra la acedia

Evagrio Pónico nos sugiere algunos remedios que pueden ayudar contra la acedia:

Las lágrimas

Las lágrimas no solo son importantes para la salud mental, tienen todo un significado dentro de la tradición cristiana, las lágrimas expresan la necesidad de ser salvados, de que no podemos hacerlo todo nosotros solos, lloramos porque tenemos necesidad y buscamos ayuda además las lágrimas también nos ayudan a desahogarnos. Las lágrimas, dice San Juan Pablo II, son como corrientes de agua que “fluyen silenciosamente através del alma y limpian el corazón, recordando las escrituras, Evagrio nos dice que es como una corriente que golpea la roca y convierte nuestro duro corazón en uno de carne.

Y no solo esto pues con ellas también nos expresamos, necesitamos perder el temor a soltar lágrimas cuando es necesario, las lágrimas nos hacen humanos, recordemos que incluso Cristo lloró.

La antirrêsis o método de contradicción

Evagrio también nos habla de este método que consiste en confrontar la tentación del mismo modo en que Cristo lo hizo en el desierto contra la tentación del enemigo, esto es usar las palabras de la Escritura contra los malos pensamientos.

Así en su obra *Antirrhêtikos* encontramos este ejemplo:

Para el alma endurecida que no quiere derramar lágrimas de noche a causa de los pensamientos de acedia. Derramar lágrimas es un gran remedio para las visiones nocturnas que provienen de la acedia. También el profeta David aplica sabiamente este remedio a sus males cuando dice:

«Fatigado estoy en mi gemido, bañaré cada noche mi lecho, en mis lágrimas mi estrado regaré» (Sal 6,7). [5][p. 97]

El trabajo y la oración

Es importante mantener la oración, mantenernos constantes en el “duro trabajo de la oración”, San Francisco de Sales dice “reza diariamente durante 30 minutos, excepto cuando estés muy ocupado; entonces reza una hora” y es que aún sin encontrarla dulzura de la oración esta nos va transformando y con el tiempo logra hacer que nuestra mente y nuestra alma sea más dóciles a Dios, “en la oración y en la liturgia el Señor se da a nosotros como alimento, pero es él quien, por ese mismo hecho, nos absorbe. La oración es una comunión espiritual” [6][p. 39].

La oración se encuentra unida al trabajo, Ora et Labora recita el lema benedictino, y es que se trata de un instrumento para nuestra redención, con el trabajo tanto manual como intelectual podemos acercarnos y acercar la creación a Dios. Es el trabajo, visto como donación de nuestro esfuerzo, como nuestra participación de la obra creativa de Dios, que se convierte en una forma de oración a través del servicio, se vuelve un caminar por un sendero espiritual a la santificación. Pero es además que con la actividad recuperamos parte de nuestro equilibrio, por medio de la salud física y espiritual, acercándonos a Dios y ayudándonos a mantenernos en su gracia, dice San Jerónimo “Trabaja en algo, para que el diablo te encuentre siempre ocupado”.

Meditar sobre la muerte

No hay nada morboso en esto, es un simple elemento de vigilancia. La muerte es el final de nuestra vida mortal, es un tránsito dada nuestra condición humana y biológica. Desde esta perspectiva es el fin o la meta hacia la que todo cristiano se dirige (Jn. 12,24) pues nos lleva al encuentro definitivo con Dios. La razón por la que los Padres y Madres del desierto dejaron el mundo fue para encontrarse con Dios, todo cristiano busca ese anhelado encuentro, el encuentro con el ser amado y la muerte sin duda tendrá que venir. Así Evagrio nos recuerda la importancia de la esperanza y que los sufrimientos del presente no puede medirse con la gloria que nos espera (cf. Rom 8,18).

La perseverancia

“Uno de los peligros de la acedia es que parece no tener causa aparente. No se trata de una tristeza debida a un sufrimiento particular o a la ausencia de un bien específico. Es una caída en el potencial del alma e involucra la vida del cristiano en términos de su propio dinamismo: corresponde a una especie de bloqueo, una ruptura en la búsqueda de Dios. En este sentido podemos decir que es el juicio moral por excelencia. De ahí que no haya una estrategia bien definida para la batalla: todo se puede resumir en esta palabra: ¡perseverancia!” [1][p. 118]

Formas de la acedia

Hay muchas causas de la acedia, tanto espirituales como materiales, por ejemplo “fatiga corporal, sueño, hambre, tentaciones muy frecuentes o muy violentas, la prolongada ausencia de consuelos sensibles”[3][p. 22], entre muchas otras. En realidad al hablar de acedia nos referimos a un fenómeno complejo que podemos dividir en tres realidades distintas:

Acedia sensible

Suele describirse como una inclinación a rehuir del trabajo y darse a la pereza, es la tendencia a renunciar al bien integral de la persona por el deseo de los bienes sensibles. Estos bienes sensibles pueden ser intelectuales (ver por largas horas videos cortos en lugar de estudiar o jugar videojuegos en lugar de hacer nuestros deberes) o corporales (como disfrutar de ciertas comidas en detrimento de nuestra salud).

Acedia racional

Esta suele ser descrita como un acto del apetito intelectual, es la decisión de ceder a la acedia sensible de forma voluntaria, de manera que se acepta como una realidad y se perciben los *bienes espirituales humanos* o *bienes naturales* como malos por fastidiar los gustos terrenos. Por ejemplo el tedio por la reflexión seria o el hastío del filosofar.

“Se le ha encontrado algunas afinidades con la depresión, el “mal oscuro”, aunque no coincide plenamente con este fenómeno psíquico, porque la acedia, a diferencia de aquella, puede vivirse con ánimo eufórico, muy activo y operoso, unido, sin embargo a una parálisis en torno a la vida espiritual” [3][p. 7]

Acedia (anti)teologal

Esta consiste en una tristeza espiritual del bien interior espiritual y divino, es percibir como un mal estristecedor al bien divino, no poder disfrutar del gozo caritativo.

El gozo divino

Santo Tomás de Aquino nos habla de la caridad desde dos aspectos; como el *gaudium de caritate* que es “la alegría que brota de la amistad con Dios y de esta comunión interpersonal, el objeto fundamental de lo cual es bienaventuranza, participación en la vida de Dios, que ya está anticipada aquí abajo por la gracia” [1][p. 61] esta alegría se encuentra en la vida eterna participando plenamente de la contemplación de Dios y también en esta vida participando de la vida de Cristo con la oración, los sacramentos, la vida de fe; y como el principio de un acto excelente de nuestra vida “La caridad es en verdad la más eminente de las virtudes, porque es, en nosotros, el principio de nuestra actividad más perfecta.”[1][p. 69] dado que “El Espíritu Santo nos mueve desde dentro, para que cada una de nuestras potencialidades produzca su propio efecto. La caridad y el Espíritu Santo, sin embargo, nunca impiden nuestra libertad. Este es el misterio de la libertad y la gracia. nuestro día a día la actividad, incluso la más trivial, puede ser transformada por el Espíritu Santo y alcanzar su fin último, que es la participación en la vida de Dios”[1][p. 70].

La acedia entonces como tristeza con el bien espiritual y como disgusto con la actividad es un pecado contra la caridad. Pero esto no es entendible, ¿cómo es posible que alguien pueda tener disgusto o tristeza con lo más bello que hay? Aquí encontramos la esencia de la acedia, el hombre se encuentra en una situación complicada, su corazón aspira al infinito pero al mismo tiempo se da cuenta de sus límites humanos y es consciente de la distancia infinita que separa sus posibilidades y el fin último al que está llamado, no puede alcanzar la santidad, eso provoca la acedia, la desesperación que le lleva a huir de la búsqueda de la santidad o peor aún renunciar a la bienaventuranza eterna por una *bienaventuranza bestial*, es decir una alcanzable por él, contentarse con cosas terrenales, eso es la acedia. Por esto es que el primer mal es la acedia sensible, conforme esta se convierte en un mal del intelecto, empezamos a notar nuestra incapacidad para lograr la santidad lo que termina por llevarnos al terrible estado de rechazar el gozo de Dios.

La encarnación

Es para Santo Tomás de Aquino el remedio definitivo para la acedia pues en ella Cristo, verdadero Dios, sirve como puente (*pontifex*) entre el abismo que separa la naturaleza humana y la naturaleza divina pues “Cristo nos devuelve la esperanza de poder participar plenamente en la vida divina” [1][p. 76] y es que si bien podemos ser conscientes de nuestra incapacidad para alcanzar la santidad por nuestras propias fuerzas tenemos la certeza, en Cristo, de que podemos llegar a ella.

“Tu lucha silenciosa hace ruido en el cielo” - Padre Pío

LA DEPRESIÓN

Recorre luego al médico, pues el Señor le creó también a él, que no se aparte de tu lado, pues de él has menester. Hay momentos en que en su mano está la solución, pues ellos también al Señor suplicarán que les ponga en buen camino hacia el alivio y hacia la curación para salvar tu vida.

Eclesiástico, 38:12-14

Un error en el que podemos caer es el no distinguir entre nuestra salud espiritual y nuestra salud mental y física, si bien no están del todo separadas y muchas veces los límites entre ellas son porosos, nos referimos a dos cuestiones diferentes, una persona puede tener una salud espiritual fuerte a pesar de sufrir en su salud física (pensemos en una Santa Bernardita) y a veces también sufrir en su salud mental (como Santa Teresita del Niño Jesús y la depresión), de igual manera alguien puede estar en perfecta salud física y mental pero aún así estar en pecado mortal. Esto no quiere decir que sean aspectos opuestos o que la salud física y mental no sean bienes, al contrario “cuerpo y alma son inseparables: en la persona, en el agente voluntario y en el acto deliberado, están o se pierden juntos” [7][49] lo que ocurre es que en esta unidad se deben distinguir sus inclinaciones de orden espiritual y biológicas pues, aunque a veces coinciden, no siempre son las mismas.

La importancia de distinguir la podemos ver con un ejemplo sencillo: imaginemos que llevamos algo de tiempo sin ir a la confesión, no recordamos haber hecho un pecado mortal en específico pero tampoco nos sentimos del todo cómodos con el estado de nuestra alma, lo más seguro es que si no hemos comido el sentimiento desagradable se acentuará y podríamos ver esto como una señal de que no debemos comulgar sin confesarnos, en cambio si nos sentimos realmente cómodos es posible que tomemos esto como una señal de que podemos comulgar sin confesarnos. Esto no es necesariamente malo pues El Espíritu Santo nos conduce, nos guía, desde el interior “respetando nuestra historia, nuestro temperamento, nuestras debilidades, nuestro carácter, nuestros dones” [1] desde nuestro razonamiento y nuestros sentimientos, que están fuertemente influenciados por el estado físico del cuerpo [8][p. 285], pues ambos son parte de nuestra inteligencia. No, el problema no está en tomar decisiones en base a como nos sentimos (después de todo 1.- la infinita misericordia de Dios bien podría perdonarnos un pecado que no recordamos y 2.- confesarnos nunca está de más), el problema radica en pensar que porque nos sentimos mal entonces Dios ha dejado de ser misericordioso o bien que por sentirnos bien nuestras culpas son menos graves, o han desaparecido algunos de nuestros pecados, el estado de nuestra alma es uno y el de nuestro cuerpo bien puede ser otro.

Y es que hay una diferencia sutil pero importante entre recibir como una señal de que estoy en la gracia de Dios el agrado de mi estómago, por haber comido un Yogurt, y recibir el Yogurt como una gracia de Dios pues agrada a mi estómago. Recordando que la caridad permite unir nuestras acciones terrenas con nuestra vida eterna es que entonces debemos dirigir y regular nuestra vida y actos y, más concretamente, usar y disponer de nuestro propio cuerpo para responder al amor de Dios. De modo que debemos buscar siempre el bien del cuerpo y del alma pero de forma ordenada y guiada siempre al bien último que es Dios.

Una conciencia bien formada por lo tanto asiste a los profesionales de la salud adecuados para sus males y evita confundir un mal del cuerpo (como una indigestión) con un mal del alma (como estar en pecado mortal o perder el don de la fe). Uno no va al médico a confesar sus pecados (a menos que este sea San Lucas).

Teniendo lo anterior en claro, la depresión es una enfermedad mental donde hay tristeza intensa y constante. La tristeza es una emoción que todas las personas experimentamos; en realidad, sentirse triste algunas veces es saludable. Sin embargo, se transforma en algo problemático cuando es muy frecuente; por ejemplo, si te sientes así la mayoría o todos los días durante más de dos semanas.

Síntomas

Se presentan varios de los siguientes síntomas, no necesariamente todos:

- Pérdida de interés o placer en cosas o actividades, es decir, cosas que antes se disfrutaban dejan de generar ese placer o interés. Esto produce que se dejen de realizar actividades cotidianas (bañarse o lavar ropa) y placenteras (salir con amigos o jugar).
- Sentimientos de culpa.
- Baja autoestima
- Sensación de cansancio, sin haber realizado un esfuerzo físico o mental importante.
- Dificultad para concentrarse en actividades cotidianas.
- Cambios importantes en el sueño; es posible dormir más de lo habitual o mostrar dificultad para dormir.
- Cambios importantes en el apetito; se puede comer más de lo habitual o dejar de comer. Este síntoma se relaciona estrechamente con el siguiente.
- Cambios importantes en el peso.

La depresión puede llegar a ser crónica o recurrente; esto puede afectar diversas áreas en tu vida:

Personal o individual: Dificultades con uno mismo, dejar de bañarse, baja autoestima o sentirse culpable.

Interacción social: Genera dificultades con familia, pareja y amigos. [9]

Trabajo o escuela: El desempeño disminuye; por ejemplo, no se realizan las actividades acostumbradas o se deja de asistir a las mismas.

En su forma más grave, puede llevar al suicidio. Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero si es moderada o grave, se puede requerir terapia cognitivo-conductual y medicamentos.

Pautas contra la depresión

El sueño

El sueño es algo muy importante para la salud en general puesto que “mejora muchos aspectos de la vida de vigilia; eleva el estado de ánimo, disminuye el estrés, fortalece la memoria y reduce el dolor. También ayuda a la concentración, la lucidez cognitiva y la toma de decisiones.” [10][p. 183]. Si te encuentras con depresión es muy probable que tengas problemas de insomnio para combatir esto es necesario que lleves algunas pautas como lo son: no utilizar el celular horas antes de dormir, usar el dormitorio solo para descansar (siempre que sea posible), establece una rutina para dormir, no tomes cafeína al menos tres horas antes ni comas abundantemente, incluso puedes llevar un diario del sueño, en donde anotes la hora a la que te fuiste a dormir y la hora a la que te despertaste.

El ejercicio

El ejercicio puede combatir “casi todos los efectos de la depresión” [10][p. 132], cuando se realiza de forma voluntaria aumenta los niveles de serotonina (“hormona de la felicidad”) en el cerebro además te hace sentir con mayor energía y vitalidad, mejora la calidad de sueño, regula el apetito, ayuda a la concentración, disminuye el estrés, aumenta la cantidad de norepinefrina por lo cual mejora la concentración y aumenta los factores de crecimiento nervioso, como el factor neurotrófico derivado del cerebro (FNDN) [10].

“Tu cerebro deprimido podría estar diciéndote que te rindas. Que todo te duele demasiado para hacer ejercicio. Agrádecele su opinión y sal a caminar.” [10][p. 149]

Los hábitos

Los hábitos se obtienen con la repetición de acciones, es necesario cultivar hábitos que te hagan sentir bien y reconocer los hábitos que perjudican tu salud, pues los hábitos tienen la capacidad de revertir el estado en el que te encuentras pero los buenos hábitos necesitan de esfuerzo para ser adquiridos por eso es importante empezar a realizar cualquier tarea productiva, aunque no sea la que deberías hacer, “una vez que empiezas a ser productivo, la dopamina se libera en el cuerpo. De repente tendrás más energía y motivación para hacer lo que realmente tienes que hacer. No pasa nada por posponer un poco las tareas; solo trata de hacerlo de manera más productiva.” [10][p. 223].

La toma de decisiones

“La toma de decisiones incluye establecer intenciones y fijar metas: los tres elementos son parte del mismo circuito neural e involucran la corteza prefrontal de una manera positiva, reduciendo la preocupación y la ansiedad.” [10][p. 154] además nos proporciona una sensación de satisfacción, reduce la incertidumbre, aumenta los niveles de dopamina al obligarnos a establecer metas y nos ayuda a activar la corteza prefrontal que ayuda a reequilibrar un cerebro con depresión.

La apreciación del humor

Cada uno de nosotros tiene un sentido del humor único, sin embargo nuestro sentido del humor también se desarrolla conforme nosotros nos desarrollamos y aprendemos, el humor necesita de creatividad y buena voluntad, de encontrar el lado positivo de las situaciones que estresan, “apreciar el humor activa la corteza orbitofrontal, así como el núcleo accumbens rico en dopamina y la región del tronco encefálico que produce la dopamina” [10][p. 256], libera tensión, nos ayuda a afrontar las situaciones difíciles, establecer comunicación y relacionarnos además de ayudarnos a retener y aprender [11].

El apoyo social

Las interacciones sociales son importantes, aunque no te hagan sentir mejor de inmediato llevan al cerebro en buena dirección ayudando a reducir el dolor, la ansiedad, el estrés y mejorar el estado de ánimo, dice el Dr. Alex Korb en su libro (del cual se han sacado estas pautas) que “uno de los más importantes principios de la neurociencia que puedes aprender es que aunque tengas ganas de estar solo, la curación a la depresión suele hallarse en los demás” [10][p. 263].

La ayuda profesional

No todo lo podemos hacer solos, cuando el problema es grave es importante saber acudir a un profesional, los psicólogos y psiquiatras pueden ayudarte a superar la depresión, lo importante es que acudas a ellos, hay muchos tratamientos eficaces pero es importante darles tiempo y ser constantes en la terapia.

ACTIVIDAD

1.-Agregarás a tu diario un diario de sueño, deberás anotar la hora de acostarse, el tiempo que tardas en dormirte, la frecuencia con la que te despiertas durante la noche y la hora en la que te levantas por la mañana. Esto te ayudará con tu higiene del sueño.

2.- En este cuestionario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una. A continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor cómo se ha sentido durante esta última semana, incluido en el día de hoy. Si dentro de un mismo grupo, hay más de una afirmación que considere aplicable a su caso, márquela también. Asegúrese de leer todas las afirmaciones dentro de cada grupo antes de efectuar la elección, (se puntuará 0,1,2,3).

1.-
No me siento triste —

Me siento triste —

Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo —

Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo —

2.-
No me siento especialmente desanimado respecto al futuro —

Me siento desanimado respecto al futuro —

Siento que no tengo que esperar nada del futuro —

Siento que el futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán —

3.-
No me siento fracasado —

Creo que he fracasado más que la mayoría de las personas —

Cuando miro hacia atrás solo veo fracasos —

Me siento una persona totalmente fracasada —

4.-
Las cosas me gustan tanto como antes —

No disfruto de las cosas tanto como antes —

Ya no tengo un gusto auténtico por las cosas —

Estoy insatisfecho o aburrido de todo —

5.-
No me siento especialmente culpable —

Me siento culpable en bastantes ocasiones —

Me siento culpable la mayoría de las ocasiones —

Me siento culpable constantemente —

6.-
No creo que esté siendo castigado(a) —

Me siento como si fuese a ser castigado(a) —

Espero un castigo(a) —

Siento que estoy siendo castigado(a) —

7.-

Estoy satisfecho conmigo(a) mismo(a).....—

Estoy descepcionado de mí —

Me avergüenzo de quién soy—

Me detesto —

8.-

No me considero peor que cualquier otro(a) —

Me autocritico por mis debilidades —

Continuamente me culpo por mis faltas.....—

Me culpo por todo lo malo que sucede —

9.-

Aprecio estar vivo.....—

A veces pienso en suicidarme pero no lo cometería —

Desearía suicidarme —

Me suicidaría si tuviese la oportunidad —

10.-

No lloro más de lo que solía llorar —

Ahora lloro más que antes.....—

Lloro continuamente.....—

Antes era capaz de llorar pero ahora no puedo aunque quiera.....—

11.-

No estoy más irritado de lo normal en mí —

Me molesto o irrito más fácil que antes.....—

Me siento irritado continuamente —

No me irrito absolutamente nada por la cosas que antes solía irritarme.....—

12.-

Siento interés por los demás —

Estoy menos interesado en los demás que antes —

He perdido la mayor parte de mi interés por los demás.....—

He perdido todo el interés por los demás —

13.-

Tomo decisiones igual que siempre —

Evito tomar decisiones más que antes —

Tomar decisiones me resulta más dicifil que antes.....—

Me es imposible tomar decisiones.....—

14.-

Creo que mi aspecto es bueno —

Me temo que ahora parezco menos atractivo(a) —

Hay cambios permanentes que me hacen menos atractivo(a) —

Creo que mi aspecto es horrible —

15.-

Trabajo igual que antes —

Me cuesta un esfuerzo extra comenzar a hacer algo —

Tengo que obligarme mucho a hacer algo —

No puedo hacer nada en absoluto —

16.-

Duermo tan bien como antes —

No duermo bien —

Me despierto antes de lo habitual y es difícil volver a dormir —

Me despierto antes de lo habitual y no puedo volver a dormir —

17.-

No me siento más cansado de lo normal —

Me canso fácilmente —

Toda acción me resulta cansada —

Estoy demasiado cansado para hacer algo —

18.-

Mi apetito es bueno —

Mi apetito no es tan bueno como antes —

Tengo poco apetito —

No siento agrado en la comida —

19.- En las últimas semanas:

He perdido poco peso o nada —

He perdido más de 2 kilos y medio —

He perdido más de 4 kilos —

He perdido más de 7 kilos —

20.-

Mi salud me preocupa lo habitual —

Me preocupan mis problemas de salud física —

Me preocupan mis problemas de salud física y me resulta difícil pensar en otra cosa —

No puedo pensar más que en mis problemas de salud física —

21.-

Tengo una vida sexual ordenada—

Estoy menos interesado(a) en mi salud sexual—

No tengo interes en mi salud sexual—

Mi vida sexual es desordenada y no puedo arreglarla.....—

Guía para la interpretación del inventario de la depresión de Beck:

Puntuación	Nivel de depresión
1-10	Estos altibajos son considerados normales
11-16	Leve perturbación el estado de animo
17-20	Estados de depresión intermitentes
21-30	Depresión moderada
31-40	Depresión grave
+40	Depresión extrema

Una puntuación persistente de 17 o más indica que puede necesitar ayuda profesional.

LECTURAS O MATERIAL RECOMENDADO

Directorio Instituciones Apoyo Psicológico de la Universidad Pedagógica Nacional
Ayuda Psicológica por Whatsapp (con excepción de NUBE)
NUBE CDMX

Líneas telefónicas de Ayuda Psicológica Gratuita
(Horario del Centro)

- SAPTEL. Apoyo Psicológico Nacional (24 hrs. los 365 días.) Tel.5552598121, Tel.2.8004727835
- LOCATEL. Ayuda Ciudadana en Línea (24 hrs. los 365 días.) Tel.*0311, Tel.2.5556581111
- UNAM. Ayuda Psicológica a Distancia (08:00 a 18:00 hrs de Lunes a Viernes.) Tel.5550250855
- UAM. Apoyo Psicológico Telefónico (09:00 a 17:00 hrs de Lunes a Viernes.) Tel.5525558092, Tel. 5558046444
- SALME. Línea de Intervención en Crisis (24 hrs. los 365 días.) Tel. 8002274747, Tel. 3325042020

Curso: Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Curso UNAM: Sin Tristeza... ¿Cómo superar la depresión?

También puedes escuchar:

Fr. Jean-Charles Nault, OSB 2ª: La acedia y la lógica de la encarnación

Referencias

- [1] D. J.-C. Nault, *The noonday devil: Acedia, the unnamed evil of our times*. Ignatius Press, 2015.
- [2] F. Villanueva, *Los sueños de Don Bosco*. Editorial Don Bosco, 1977.
- [3] M. Á. Fuentes, *La acedia: apuntes psicológicos y espirituales del mal del desencanto*. Ediciones Tres Hermanos Sacerdotes, 2015.
- [4] E. Póntico, "Tratado práctico," *Cuadernos Monásticos*, vol. 36, pp. 35–52, 1976.
- [5] E. Póntico, "Contra los pensamientos malignos (antirrhētikos)," *Lima, vida y espiritualidad*, 2015.
- [6] J. M. Burucoa and L. Prensa, *El camino benedictino: saborear la bondad de Dios*. Verbo Divino, 1981.
- [7] J. PABLO II, A. T. LOS OBISPOS, and S. A. CUESTIONES, "Veritatis splendor,"
- [8] L. Feldman Barrett, "La vida secreta del cerebro: como se construyen las emociones," 2017.
- [9] UNAM, "Sin tristeza... ¿cómo superar la depresión? <https://aprendomas.cuaed.unam.mx/moodle/course/view.php?id=7> 22 de Agosto de 2019.
- [10] A. Korb, *The upward spiral: Using neuroscience to reverse the course of depression, one small change at a time*. New Harbinger Publications, 2015.
- [11] J. Schor, "Emotions and health: Laughter really is good medicine," *Nat Med J*, vol. 2, p. 1, 2010.