

An illustration at the top of the page shows a person with dark hair, wearing a yellow long-sleeved shirt and blue shorts, reaching upwards with both hands towards several colorful puzzle pieces (blue, red, pink, orange) that are floating in the air. The background is a light orange color with a subtle pattern of small dots.

Guías de Autoayuda

Material de autoayuda

Un primer paso importante para autoayudarte en la depresión es conocer el grupo de síntomas que comprenden la depresión. Con esto no se supera la depresión, pero se empieza a darle una dimensión de qué tan seria puede ser, y por lo tanto qué tanto necesito ayuda de un profesional. Además, es un comienzo en el camino de escucharte a ti mismo, que es muy importante para ayudar a salir de una depresión.

Consejos prácticos de la vida cotidiana para superar una depresión

Un punto de partida para la autoayuda para la depresión es tomar decisiones intencionales con respecto al estilo de vida. Se identifican varios componentes del estilo de vida para reducir la depresión:


1. Pequeños pasos


La depresión puede absorber la energía y puede dificultar incluso levantarse de la cama. Hacer algo, aunque sea pequeño cada día es una poderosa manera de ayudarte a salir de la depresión pues provee de sentido al momento, por pequeño que sea. Evita pensar en planes muy a futuro o decisiones muy importantes, como mudarte de casa o cambiar de trabajo.

Concéntrate en tareas que confíes en que obtendrás buenos resultados y que lo dominas.

2. Mantente activo

El ejercicio te da energía y alivia las hormonas del estrés. Incluso 15 minutos de actividad pueden darte beneficios para lidiar con la depresión. Además, la evidencia nos dice que el ejercicio aeróbico (como correr, nadar, andar en bicicleta, etc.) induce mayores beneficios que el ejercicio basado en

A decorative illustration at the bottom of the page shows a collection of colorful puzzle pieces (pink, orange, blue, green) scattered across a light orange background with a subtle dot pattern.



la fuerza. Únete a un grupo, intenta cosas nuevas, como un nuevo hobby, aprende algo nuevo.

3. Organiza tus encuentros


Construir y mantener relaciones con familiares y amistades es una decisión importante para disminuir la depresión. Gran parte del bienestar de una persona tiene que ver con la capacidad de organizar mejor los encuentros realizados diariamente. Es recomendable, en la medida de lo posible, acercarse a las relaciones y situaciones que nos hacen sentir bien (convenientes), y alejarse de las que nos hacen sentir mal (inconvenientes). Haz una lista de sitios, personas y actividades que te hacen sentir bien, luego haz una lista de las cosas que haces todos los días. Asegúrate de incluir lo que te hace sentir bien en tu día a día.

Algunas ideas para lograr esto:

1. aumenta el contacto con tus amigos mediante mensajes, correos electrónicos, o llamada;
2. aprovecha los momentos en que te sientas un poco mejor para organizar y planear reuniones o salidas con amistades o familiares;
3. solicita apoyo a un amigo o familiar cercano para que te ayude a cumplir con los planes durante la semana;
4. involúcrate en tu comunidad, con voluntariado, participando en grupos o clases.

4. Consiéntete

Cuando te sientes triste, es muy difícil que logres sentirte bien contigo mismo. Intenta hacer al menos una cosa positiva para ti cada día. Esto puede ser darte un baño largo, pasa tiempo con tu mascota o lee tus libros favoritos. Haz cosas que antes te han hecho sentir bien. Sé considerado contigo, intenta darte un tiempo para ti mismo.



5. Actividades creativas

La creatividad ayuda a las personas a reducir los problemas y el estrés en la medida en que provee sentido a la vida y sensación de logro. Escribir, pintar, esbozar, construir cosas, tocar un instrumento o cantar.

6. Humor

Sonreír y reír reduce la depresión. La risa es una autoayuda que genera bienestar a nivel emocional y biológico; reír incrementa una bioquímica positiva y neurotransmisores que aumentan el buen humor y reducen los síntomas de la depresión. Si bien la depresión te quita las ganas de reírte siempre puedes buscar diariamente situaciones que te generen risa. Te sentirás un poco mejor. Lee un libro de humor, mira una película cómica, o espectáculos de comedia, o bien busca a amigos que tengan buen humor.

7. Reta tus emociones tristes

Escribe un diario. Esto puede ayudarte a seguir tus cambios de humor, puedes sorprenderte de que tienes más momentos o días buenos de lo que pensabas. Haz una lista de tus emociones y de por qué te sientes deprimido, y piensa y anota qué puedes cambiar y cómo. Te ayuda darte cuenta qué actividades, lugares o personas te hacen sentir mejor o peor.

8. Únete a un grupo de apoyo

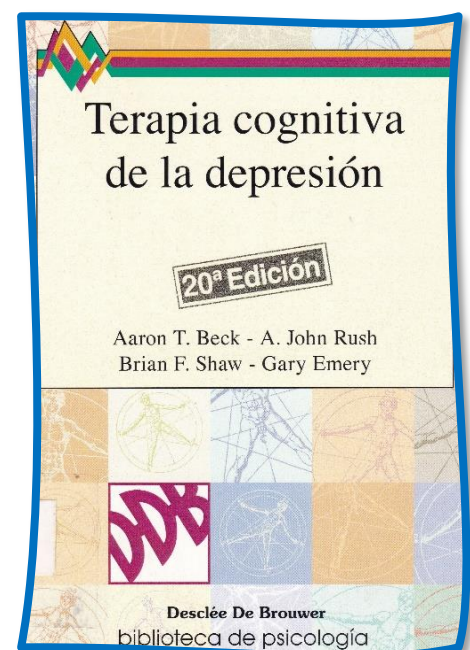
Ir a un grupo de apoyo es una buena manera de compartir tips y conocer a otras personas que atraviesan las mismas dificultades. Además, es una gran oportunidad de no solo pensar y sentir que necesitas ayuda, también puedes experimentar que, a pesar de tu malestar, puedes ayudar a los demás. También puedes leer en línea, en foros o blogs sobre experiencias de otros sobre la depresión que sufren: "Escuchar o leer las experiencias de otros me hace sentir que no estoy solo en esto. De hecho, me hace sentir mejor".

Libros para ayudar a gestionar la depresión

En esta lista de lecturas recomendadas puedes encontrar varias opciones que te ayudarán a entender qué es la depresión y cómo podemos combatirla. Eso sí, no olvides que leer libros no es algo que, por sí solo, vaya a hacer que la depresión se desvanezca. Tómate estas lecturas como una ayuda, un apoyo que puedes combinar con la asistencia a psicoterapia.

1. Terapia cognitiva de la depresión (Aaron T. Beck)

Obra en la que uno de los psicólogos más importantes de la historia muestra los fundamentos de la psicoterapia aplicada al tratamiento de la depresión. Aaron T. Beck fue uno de los pioneros en desarrollar un tipo de intervención psicológica en pacientes que pone el foco en el modo en el que las personas interpretan lo que les ocurre, dando pie al desarrollo de la terapia cognitivo-conductual de hoy en día.



2. Lo bueno de tener un mal día: Cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor (Anabel González)

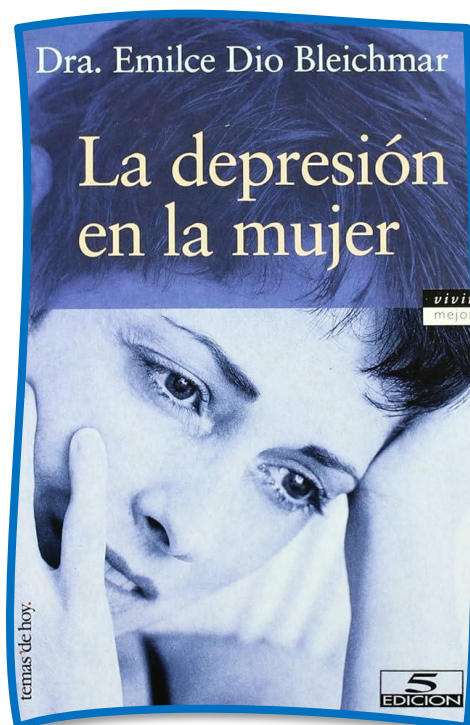
Un libro que puede ayudar no solo a quienes están desarrollando los primeros síntomas de la depresión, sino también a quienes, por diferentes circunstancias de la vida, pasan por malos momentos. Se trata de una lectura relativamente corta y fácil de entender por todo el mundo.



3. La depresión en la mujer

(Emilce Dio Bleichmar)

Este libro resulta especialmente recomendable si tenemos en cuenta que, por estadística, las mujeres tienden a estar significativamente más expuestas a la depresión que los hombres. Una lectura para conocer el modo en el que el género afecta al procesamiento de las emociones negativas cuando este trastorno está presente.



4. Buenos días, alegría: cómo superar la tristeza y alcanzar el equilibrio emocional

(Jesús Matos)

El psicólogo Jesús Matos Larrinaga plantea en este libro una serie de pautas concretas que, aplicadas al día a día, pueden ayudar a combatir la tristeza y los síntomas relacionados con el bajo estado de ánimo general. No se trata tanto de un libro de autoayuda como de una pequeña guía para desarrollar hábitos que combaten el estado de ánimo depresivo.



5. Vivir con plenitud la crisis (Jon Kabat-Zinn)

Jon Kabat-Zinn es uno de los investigadores del Mindfulness más importantes, y en esta obra habla acerca de cómo la Atención Plena puede ayudar a gestionar las emociones dolorosas. Uno de los libros para entender la depresión más recomendable para tener pautas a aplicar al día a día.



8. Cómo Salir de La Depresión (Neil Nedley)

Si te interesa un libro que vaya a la raíz del problema dándote claves para superar la depresión creando nuevos hábitos en tu vida cotidiana, esta es una buena opción. Eso sí, si no tienes demasiado tiempo para leer, en este listado encontrarás varias lecturas más cortas y resumidas que esta.

