



Recomendado

Efrén Martínez Ortiz

PhD en psicología y uno de los mayores expositores del pensamiento de Viktor Frankl. Es Fellow de Ashoka como emprendedor e innovador social colombiano. Reconocido conferencista nacional e internacional, tanto en los ámbitos académicos como de desarrollo personal, trabajando para cientos de organizaciones educativas y empresariales en gran parte de latinoamérica. Actualmente es editor board de varias revistas y autor de 25 libros.

Página: www.colectivoaquihora.org
Instagram: [Colectivoaya](https://www.instagram.com/Colectivoaya)

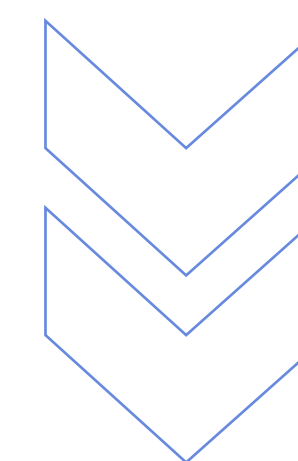


Depresión y Ansiedad: Deterioro de la Salud Mental en el Siglo XXI

Ruta Maestra Ed. 35

28

Entre los años 2018 y 2019, 1'500.000 personas se suicidaron en el mundo; siendo el suicidio, la segunda causa de muerte entre la población joven. En 2020, la pandemia llegó y las cosas empeoraron, la ansiedad y la depresión alcanzaron las cifras más altas reportadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), a nivel mundial y en América Latina, en donde una de cada cuatro personas, tiene un problema asociado a la salud mental.



Las instituciones educativas enfrentaron retos inimaginados: la adaptación acelerada a las nuevas circunstancias pedagógicas, la rotación docente, el retraso en el desarrollo de habilidades socioemocionales y el efecto de visibilización de los temas de salud mental en la postpandemia. Muchos/as docentes, rectores/as, jóvenes, padres y madres de familia y, en general, miembros de la comunidad educativa,



vieron afectado su sentido de vida: *¿Será la educación lo mío? ¿Tiene sentido esto que hacemos? ¿Estas directrices y normas tienen algún propósito? ¿Hay que volver a la presencialidad?* Estas y muchas otras preguntas, aparecieron en un escenario de confrontación existencial, a veces como crisis vital, a veces como síntoma de depresión o de ansiedad.

Cada año, se publican miles de artículos científicos sobre salud mental; lamentablemente, esta información solo se conoce dentro de un grupo no muy grande de profesionales, ya sea porque ejercen la práctica clínica, o bien, porque tienen intereses investigativos. Lo cierto es que, la mayoría de las personas carece de un conocimiento sobre salud mental, lo que conlleva a que, por ejemplo, no sepan cómo ni cuándo pedir ayuda, ni reconocer cuándo se está llegando al límite, ni saber cómo enfrentar los estigmas asociados a estas problemáticas, lo que, ocasiona un mayor deterioro e, incluso, la muerte en la población en general.

A través del tiempo, el estigma ha sido responsable de grandes sufrimientos, al existir creencias equívocas como que: "la depresión les da a las personas débiles y con falta de voluntad", "si tiene ansiedad es porque está loco" o "el sufrimiento mental es sinónimo de inferioridad", o "si algo genera malestar, entre más rápido se ignore, más rápido desaparecerá".

Las emociones como pilar fundamental

Las emociones existen, no podemos eliminarlas, son parte de la naturaleza de la vida; sin embargo, podemos comprenderlas de una forma que nos funcione y adquirir estrategias para gestionarlas, antes de que, se nos conviertan en un problema. Todas las personas tenemos una comprensión acerca de las emociones, lamentablemente, no siempre dicha comprensión nos ayuda a darles utilidad. Lo cierto es que, no existen de forma



gratuita. Las emociones, además de cumplir funciones sociales y de supervivencia, tienen una función humanamente elevada: nos ayudan a descubrir en dónde está lo valioso. Las emociones son semáforos, señales y mensajeras que, nos ayudan a reconocer en donde está lo que es significativo en la vida.

Le propongo el siguiente ejercicio: piense en aquello que considere, es lo más valioso que hay en su vida... Puede ser una persona, un objeto, una acción o una circunstancia... ¿Qué sentiría si aquello que, ha identificado como valioso, está dejando de ser o de existir, de manera natural por el curso de la vida? Seguramente, se conectaría con una emoción llamada *tristeza*; con dificultad, podría haber indiferencia de

Recomendado



su parte. Ahora imagine que, aquello que es tan valioso para usted, no desaparece de forma natural, sino que, está siendo dañado o destruido por alguien; seguramente, sentiría *rabia*; no sería fácil, de nuevo, que hubiese indiferencia. Así mismo, sentimos *miedo* cuando algo valioso está siendo amenazado; y, *alegría* cuando algo valioso está presente en nuestras vidas. Las emociones, terminan siendo el polo subjetivo de lo valioso. Lo que no quiere decir que,

de manera racional, usted no pueda saber qué es lo valioso; pero, como bien decía Sartre: "Podrás obligarme a que te dé las gracias pero, nunca a que me sienta agradecido contigo".

A veces, las emociones se salen de control y el miedo natural de la vida se puede convertir en un problema de ansiedad, así como, la tristeza normal en un problema de depresión. Si no conocemos nuestras emociones, no será fácil descubrir cuándo se están convirtiendo en un problema.

La ansiedad nos visita

Angustia o ansiedad, viene de *anjo* que, significa *asfixia*, la misma raíz de *angostura*, *angosto* y *angostamiento*; lo que quiere decir que, cuando hablamos de "angustia", estamos haciendo referencia a algo que, se estrecha y aprieta. Cuando nuestro proyecto de vida se va angostando, bien sea porque existe el riesgo de que, no continúe o porque, no hay suficiente espacio para que exista, se produce un angostamiento acompañado de una reacción natural que, llamamos *miedo*. Ahora bien, no siempre el riesgo que percibimos es real pero, ello no quiere decir que, no lo vivamos como si lo fuera.

Cuando carecemos de las estrategias de afrontamiento adecuadas, es posible que terminemos sufriendo diferentes problemas de ansiedad, bien sean fobias, trastornos obsesivo-compulsivos (TOC) o ataques de pánico, entre muchos otros.

A continuación, algunos de los síntomas para identificar un problema de ansiedad, según el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Psiquiátrica Americana (DSM)*:

- Preocupación acerca de varias actividades o acontecimientos.
- Agitación o nerviosismo.
- Facilidad para fatigarse.
- Dificultades para concentrarse.

- Irritabilidad.
- Tensión muscular.
- Trastornos del sueño.

Lo anterior, no quiere decir que, si un día tenemos irritabilidad, por decir algo, entonces tenemos un trastorno de ansiedad; lo que quiere decir es que, si reúno varios de los criterios citados, cuya experiencia me genera un malestar significativo, quizás esté atravesando por un problema de ansiedad.

Los contextos de incertidumbre e hiperproducción en los que nos movemos, no favorecen el manejo adecuado de la ansiedad. La exposición a la descalificación, el exceso de trabajo, la presión para realizar nuestras tareas de manera ejemplar, la crítica constante, lo imprevisible y la premura del tiempo como recurso no renovable, pasan sus facturas y nos hacen vivir una existencia tensa, apretada, con colon irritable, gastritis, migrañas,

“No quiere decir que si un día tenemos irritabilidad, por decir algo, entonces tenemos un trastorno de ansiedad”

bruxismo y contracturas; de alguna manera, el cuerpo intenta hablar, solo que a veces, no estamos dispuestos/as a escuchar.

Estrategias para el manejo de la ansiedad

1. Tenga una estructura diaria de funcionamiento: con la angustia se vive un “yaismo” –queremos todo ya, ahora mismo–; vivimos con la sensación de estar a pocos segundos de la catástrofe. En la angustia, se



está en el futuro. Con una estructura diaria de funcionamiento, se puede permanecer más en el presente.

2. Distraiga la ansiedad: Pruebe a distraerse fantaseando con aquello que, en otras épocas, lo hacían durar horas englobado/a... O bien, póngase a pensar en cosas que le apasionen un montón. La idea es quitar el foco de aquello que le genera ansiedad.
3. Realice actividades que le generen cambios en sus sensaciones corporales: Agarrar hielo con las manos, introducirse un hielo por la espalda, bañarse con agua fría, tomar jugo de limón o comer algo picante. Al prestarle atención a estas sensaciones, logra descentrar lo que está viviendo.
4. Grábese en video y explíquese, en 30 segundos, cómo las sensaciones físicas que está experimentando, no implican ningún peligro para su vida.
5. Aprenda a respirar: En *YouTube*, puede encontrar tutoriales sobre

respiración diafragmática, así como prácticas de *pranayamas* que lo ayudarán a tranquilizarse. Estas son estrategias de la tradición *yóguica* que, también le van a funcionar.

6. Practique la relajación progresiva.
7. Practique meditación y *Mindfulness*: Ambas técnicas pueden ayudarle mucho en esta búsqueda. Encúntrelas en mi podcast de *Spotify*: "Ad propositum".
8. Busque ayuda cuando el funcionamiento cotidiano de la vida, lo esté afectando.



Recomendado

Cuando la depresión nos visita

La depresión es un tema serio; no es falta de voluntad, pereza o posesión demoniaca. Cuando la tristeza se convierte en depresión, esta emoción se vuelve más intensa y permanece gran parte del día, todos los días; suele experimentarse con falta de fuerza y cansancio, sentimos que la vida no es tan fácil de soportar, que nos rebasa, podemos llegar a sentir dolor físico, el sentido se nos nubla y pareciera que, no hay propósito ni cosas que valgan la pena ser vividas.

Sin embargo, no hay que esperar a que la tristeza se convierta en depresión y llegue a límites graves; antes, hay que pedir ayuda. En mi libro "Cuando la Vida te Confronta" ¹, resalto la importancia de buscar ayuda cuando aparecen los siguientes síntomas:

¹ Adaptación del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM).

1. Cuando la tristeza se da la mayor parte del día, casi todos los días.
2. Cuando el interés o el placer por las cosas de la vida y por las actividades que suelen llamar nuestra atención, se baja a la mínima expresión durante la mayor parte del día o casi todos los días.
3. Cuando empezamos a perder o a aumentar peso corporal, sin esfuerzo alguno.
4. Cuando el sueño empieza a alterarse, bien sea porque no dormimos o porque queremos dormir casi todo el día.
5. Cuando tenemos cierta sensación de angustia que, no sabemos cómo manejar:

nos agitamos fácil o nos agitamos casi todos los días.

6. Cuando estamos cansados, fatigados o con pérdida de energía casi todo el tiempo.
7. Cuando la sensación de culpa o de inutilidad “está allí atrás”, a veces por cualquier cosa o por cosas que, no tienen nada que ver con nosotros/as.
8. Cuando no podemos concentrarnos y se nos dificulta tomar decisiones, casi todos los días.
9. Cuando se llega a pensar que, si muriese, no pasaría nada y no le importaría a nadie e, incluso, se llega a planear cómo quitarse la vida o causarse daño.

A veces, nos deprimimos por causas biológicas, cuando



nuestras hormonas nos juegan una mala pasada. Otras veces, tiene un origen psicológico, fruto de la pérdida de algo que, era valioso para nosotros/as –una forma de depresión reactiva–. En otras ocasiones, nos deprimimos porque fracasan nuestras estrategias para afrontar el estrés. Algunas otras, por temas existenciales como la pérdida del sentido de nuestra vida. Sea cual sea el origen, la

“La depresión no es falta de voluntad, pereza o posesión demoniaca”

depresión es un tema serio y hay que buscar apoyo. Hay algunas ideas que pueden ayudarnos a manejarla:

Estrategias para el manejo de la depresión

1. Practique 150 minutos de ejercicio cardiovascular a la semana, cualquiera que sea su preferencia; es decir, al menos media hora de buen ejercicio cardiovascular, cinco días a la semana.
2. Aliméntese bien: un porcentaje importante de la depresión, puede resolverse si cambia ciertos hábitos alimenticios; nuestro intestino juega un papel importante en

la salud mental. Cuide la microbiota, los minerales como el zinc y el magnesio juegan a favor; el azúcar y los ultraprocesados, en contra.



3. Organice unos buenos horarios: en estado de depresión, estamos más en el pasado que, en el presente. Una buena estructura de funcionamiento diaria, nos puede mantener más en el ahora.

4. Duerma bien: elimine la mayor cantidad de ruidos y de luces posibles al momento de dormir –apague los “bombillitos” de los electrodomésticos y del celular, los televisores, las alarmas de humo, en fin, busque la mayor oscuridad posible–; trate de acostarse y de levantarse todos los días a la misma hora –recupere la regularidad y los ciclos del sueño–; evite el alcohol, la nicotina y otras drogas; evite practicar ejercicio tres horas antes de dormir pues, le va a costar trabajo conciliar el sueño; coma tres horas antes de acostarse y, por supuesto, evite alimentos pesados en la noche; suspenda el uso de pantallas electrónicas por lo menos una hora antes de irse a la cama; y finalmente, ingrese a www.terapiaunclick.com y

experimente, una sensación de inmersión que recorre todo tu cuerpo, a través de los audios gratuitos que tenemos.

5. Ejecute todos los días, algo que le dé sentido a su vida: a algunas personas les ha funcionado, en medio de la tristeza –antes de que la depresión este muy avanzada–, mirar en el pasado y tratar de buscar las 100 cosas que, le han dado sentido a su vida. No tiene que sentir las, sino pensar y acordarse de cuáles son. Tome esas 100 cosas y encuentre la manera de encajar algunas en su estructura de funcionamiento diario (Estrategia #3).

6. Llame a las personas que le dan calorcito, visítelas: realice y ponga en marcha actividades que lo conecten.

Celebre las circunstancias de la vida que le faltan por celebrar. Agradezca a quien tenga que agradecer. Póngase el vestido, cómprese los zapatos, métase el jacuzzi. Haga todo esto sin expectativas de resolver la tristeza que lo abruma y permítase sentir, qué sucede cuando lo hace.

7. Hable de lo que le pasa, no se lo guarde, ¡busque ayuda!: la soledad de quienes se dedican a sostener a los demás sin tener a alguien quien los sostenga –como es el caso de los y las directivas de los colegios–, puede dificultar dar el primer paso para pedir ayuda. La pandemia nos dejó ese problema, hicimos una gran fuerza para sostener a los padres y madres de familia, a estudiantes y docentes, y nos olvidamos de nosotros/as. Ahora, la depresión aparece y es poco confesable. Hable y hágalo pronto. **RM**



“La depresión es un tema serio y hay que buscar apoyo”

Referencias

-
- ✍ OMS (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>
 - ✍ DANE (2021). *Salud mental en Colombia: Un análisis de los efectos de la pandemia*. Recuperado de: <https://ascofapsi.org.co/pdf/Noticias/Estad%C3%ADstica%20de%20Salud%20mental%20en%20Colombia-%20pandemia%202021%20.pdf>
 - ✍ Ministerio de Justicia y del Derecho (2019). *Estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas: Colombia 2019*. Bogotá D.C.: Observatorio de Drogas de Colombia. Recuperado de: <https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/ODC/Documents/Publicaciones/Consumo/Estudios/estudio%20Nacional%20de%20consumo%202019v2.pdf?csf=1&e=iV5lh3>
 - ✍ Ministerio de Salud y Protección Social (2013). *Estrategia nacional de respuesta integral frente al consumo de alcohol en Colombia*. Subdirección de Enfermedades No Transmisibles: Grupo Gestión Integrada para la Salud Mental. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/estrategia-nacional-alcohol-colombia.pdf>
 - ✍ --- (2018, abril). *Boletín de salud mental: Análisis de indicadores en salud mental por territorio*, (5). Subdirección de Enfermedades No Transmisibles: Grupo Gestión Integrada para la Salud Mental. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-onsm-abril-2018.pdf>
 - ✍ UNODC (2015). *Informe mundial sobre las drogas: resumen ejecutivo*. Recuperado de: https://www.unodc.org/documents/wdr2015/WDR15_ExSum_S.pdf
 - ✍ Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas, Ministerio de Educación Nacional, Ministerio de Justicia y del Derecho & Ministerio de Salud y Protección Social (2016). *Estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas en población escolar Colombia - 2016*. Recuperado de: https://www.unodc.org/documents/colombia/2018/Junio/CO03142016_estudio_consumo_escolares_2016.pdf

