



**TÉCNICAS DE PSICOLOGÍA
POSITIVA PARA AFRONTAR
LA DEPRESIÓN**

Generar emociones positivas (I): la conexión con los demás

*Por muy larga que sea la tormenta,
el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes.*

Khalil Gibran

Las emociones son el fenómeno mental que más nos atrapa, del que más difícil nos resulta desengancharnos. De hecho, las emociones negativas suponen la mayor parte de nuestro sufrimiento. Piensa qué pasaría si no existiesen emociones negativas o si fuesen muy breves.

Una característica de las emociones es que, ya sean positivas o negativas, tienden a autopropetarse, es decir, a mantenerse en el tiempo, contra nuestra voluntad. Una vez que se ponen en marcha, ellas mismas generan pensamientos (que serán positivos o negativos según la emoción de base) y estos pensamientos sesgados por la emoción generarán nuevas emociones, que continuarán el proceso una y otra vez, en un bucle en escalada sin fin.

Este fenómeno es bien conocido en psicología. Puedes observar que a ti también te pasa. El tema clave es cómo romper este ciclo. Hemos visto que una de las opciones, la más típica de mindfulness, es observar lo que ocurre en la mente con distancia: considerar los pensamientos y las emociones como un fenómeno mental sin más, sin quedarnos atrapados por ellos.

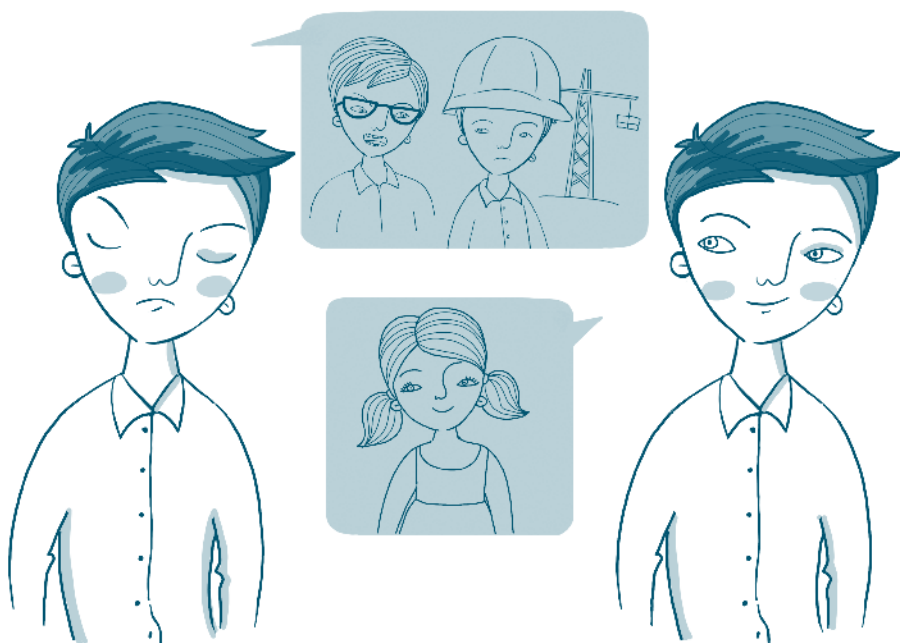
Otra de las opciones, que no son excluyentes, es generar una emoción positiva, que sustituya a la negativa y que, a su vez, produzca pensamientos positivos. De esta manera se sustituye el ciclo vicioso de la

emoción negativa por el ciclo virtuoso de la emoción positiva. Pero ¿cómo hacerlo?

PRÁCTICA

LA FIGURA DE AFECTO

Piensa en un ser vivo, una persona o una mascota, que esté vivo en este momento (porque si ha fallecido pueden reavivarse sentimientos de duelo) y que su sola presencia te haga sonreír. Puede ser un familiar con quien tengas una excelente relación (pareja, padres, hijos), pueden ser niños pequeños o amigos tuyos (los niños generan afecto con gran facilidad), o mascotas (para muchas personas son sus mejores amigos).



Sustituir emociones negativas por positivas usando la figura de afecto es una estrategia muy recomendable.

Afrontar la depresión con mindfulness

Visualiza el afecto que siente ese ser vivo por ti y tú por él. Puedes imaginar que lo abrazas, los besas o juegas con él. Déjate llevar por la sensación de conexión con ese ser, por tu afecto hacia él. El afecto es la emoción más positiva e intensa del ser humano y puede modificar una emoción negativa. Por eso muchas personas tienen fotos de familiares o mascotas en su cartera o en el lugar de trabajo. Siempre pueden ayudarnos a generar una emoción positiva.

Generar emociones positivas (II): la conexión con el mundo

*He cometido el peor pecado
que se puede cometer,
no he sido feliz.
Jorge Luis Borges*

La depresión es una enfermedad que, cuando se repiten los episodios, acaba modificando la forma de pensar y de actuar del individuo, con un fuerte sesgo hacia lo negativo. Así, uno de los pensamientos frecuentes es que la persona con depresión tiene pocas habilidades sociales o, incluso, que no merece ser querida. Otra idea frecuente es que el resto de la humanidad es poco sensible a su problema y no la comprenden. Uno de los efectos adversos de la depresión es la pérdida o, como mínimo, el deterioro de las relaciones interpersonales. Por eso, en esta enfermedad, se insiste mucho en retomar las actividades sociales y recuperar de nuevo nuestra red social.

Es fácil que, cuando se va a realizar la práctica de la figura de afecto, haya personas que sientan que no existe esa figura para ellos, que no

hay nadie cuya presencia les genere una sonrisa. Y muchos de ellos tampoco tienen mascotas ni similares. En estos casos, hacemos una modificación de la práctica como veremos a continuación. Esta técnica también la pueden utilizar las personas que empleen la figura de afecto, ya que ambas no son excluyentes.

PRÁCTICA

EL OBJETO QUE TE UNE AL MUNDO

Selecciona un objeto que al verlo te produzca afecto, admiración y/o sensación de conexión con el mundo. Puede ser un símbolo religioso, una obra de arte producida por el ser humano (pintura, escultura, arquitectura, música), una belleza natural (paisaje, imagen del universo, un mineral) o cualquier otro objeto que sientas como muy especial. Puedes llevar una foto de dicho objeto o, si es de pequeño tamaño, llevar el objeto encima. Si no es posible, siempre puedes imaginártelo.

Siente la conexión que tienes con ese objeto y disfruta con la emoción, siéntela. Esto romperá la emoción negativa que se está perpetuando o generará una emoción positiva si el estado previo era neutro.

No tiene sentido rumiar un problema o una situación. En pocos minutos podemos decidir si se puede hacer algo por resolverlo o si no vamos a poder modificarlo. Si no se puede, es recomendable emplear estas técnicas de sustitución para no caer en el bucle negativo de la rumiación.

Esta sería solución provisional ya que, a largo plazo, las técnicas de mindfulness van a ser las más eficaces.

Modificando el sesgo de nuestra mente hacia lo negativo

*Donde una puerta se cierra,
otra se abre.*

Cervantes

Las personas con depresión piensan que son más pesimistas que el resto y, en ocasiones, es verdad. Pero hay que tener en cuenta que el cerebro del ser humano, incluso el de las personas que nunca se han deprimido, tiende espontáneamente hacia lo negativo. La razón es que nuestra mente se desarrolló en la época de los grandes depredadores, en donde la supervivencia era lo único importante para la especie. En ese contexto, fue necesario desarrollar un sistema de alerta muy potente para identificar la presencia de depredadores y sobrevivir.

Hay muchas muestras de esa tendencia a la negatividad en el funcionamiento de la mente. Si, por ejemplo, uno trabaja en una tienda y le ha ido muy bien con veinte clientes, pero con uno ha discutido, lo que cuenta a su pareja al llegar a casa no es que la mayoría de los compradores se han ido contentos, sino que ha tenido una terrible discusión con uno de ellos. Lo mismo pasa si le preguntamos de improviso a cualquier persona que conozcamos que nos diga algo positivo de sí mismo. Lo habitual es que se quede paralizada sin saber qué decir. Pero si le pedimos que diga algo negativo, las palabras fluirán con facilidad. Todos los seres humanos, lógicamente unos más que otros, tenemos que modificar ese sesgo natural hacia lo negativo que presenta nuestra mente. El agradecimiento se considera una de las prácticas más útiles para ello.

PRÁCTICA

EL AGRADECIMIENTO

Al final del día intenta encontrar cinco minutos de tranquilidad para revisar lo que has hecho e identificar tres cosas positivas que te hayan ocurrido desde que te levantaste. Debido al sesgo negativo de nuestra mente, cualquier situación adversa será fácilmente recordada, pero una experiencia positiva tiene que ser muy intensa para que la mente la recuerde y la mayoría de los días no se producen esos eventos. Los sucesos positivos pueden ser tan sencillos y, aparentemente, poco relevantes como la sonrisa o la palabra de agradecimiento de un ami-



El agradecimiento por las experiencias positivas del día es una buena forma de no verlo todo negativo.