

**GUALBERTO BUELA-CASAL, CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA EN LA UNIVERSIDAD DE GRANADA**

## «Tener depresión durante dos meses es normal, pero no tres años»

El psicólogo aconseja ir a terapia cuanto antes para que el trastorno «no se cronifique»

23.07.09 - AGURTZANE NÚÑEZ

«Todos conocemos a alguien que ha sufrido depresión». Gualberto Buela-Casal, catedrático de Psicología de la Universidad de Granada, resume con esta frase el alcance lo que muchos expertos ya llaman «la enfermedad del siglo XXI». Entre cuatro y cinco millones de personas en España padecen este trastorno, incluidos los que no acuden a especialistas. El 30% de los pacientes sufrirá una recaída en tres meses, y la mitad lo hará en dos años si no recibe el tratamiento adecuado.

### - ¿Hay algunas personas más proclives a sufrir depresión?

- La depresión es un estado emocional normal. Lo anormal sería no deprimirse en determinadas situaciones de la vida, como en la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo... El problema es cuando se cronifica. Es normal durante dos o tres meses pero no durante dos o tres años. La gente entra en un proceso del que no sabe salir. Desde pequeños nos enseñan cómo trabajar. Sin embargo no nos enseñan a afrontar los problemas, no hay una escuela de la vida.

### - ¿Cómo influye en esto la personalidad?

- La manera de interpretar los éxitos o los fracasos hace que una persona pueda entrar en un proceso depresivo. Hay pensamientos dañinos, como 'soy un desastre, soy inútil', que no saben identificar y que tienen efectos negativos. Eso hace que no tomen una decisión, acciones positivas, que llevan a una solución. No sólo aumenta el malestar sino que no buscas una solución. Hay personas normales, que no tienen un trastorno pero que no valoran de la misma manera los éxitos. Luego está cómo aprendieron en su vida a afrontar la 'profecía autoincumplida': si creo que las cosas me van a salir mal, me reafirmo, y al final me salen mal.

### - ¿Es importante que el afectado reconozca su trastorno?

- Lo normal es que la gente acuda al tratamiento, es más fácil de tratar cuanto menos cronificada esté. ¿Puede desaparecer? En pocos casos. Por ejemplo: a una persona se le muere un ser querido, entra en un proceso depresivo y coincide que también pierde su trabajo. Puede ocurrir un cambio en su vida que, buscando un trabajo no sólo lo encuentra sino que encuentra nueva pareja. Lo bien que se encuentra hace que se dé la remisión espontánea.

### - ¿El ritmo de vida actual es otro factor determinante?

- Sin duda. La depresión es también una respuesta a la incapacidad para resolver las cuestiones que se plantean personal o profesionalmente. Aquella persona que se sobrecarga llega un momento en que no es capaz de llegar a las metas que se había puesto y se empieza a infravalorar. Ocurre también que las últimas generaciones ponen unas metas demasiado altas. Parece que las cosas son más fáciles de conseguir de lo que realmente son y entonces llegan las frustraciones.



Buela-Casal, ayer en el exterior del Palacio Miramar. /M. FRAILE

«Hay gente que se sobrecarga con metas demasiado altas y luego llegan las frustraciones»

«El enfermo responde mal a su familia por su estado emocional, no porque él sea así»

**- ¿Cómo se puede ayudar a alguien que tenga depresión?**

- Tiene que ayudarle en dos niveles. Primero ayudándole a buscar tratamiento. Y luego, es muy difícil convivir con una persona que tiene depresión. No está de más que de vez en cuando hablen con el terapeuta para aprender que responde así por su estado emocional, no porque él sea así. Es importante que aprendan a tolerar los tonos bruscos, cambios de humor, malas respuestas. Hay que tener paciencia ante esas situaciones y saber manejarlas. Enfrentarse sólo hace que empeore.

[Cuenta AZUL de iBanesto, alta remuneración con total disponibilidad](#)