

Juan García Sánchez
Pepa Palazón Rodríguez

147

AFRONTA TU DEPRESIÓN
con Psicoterapia Interpersonal

Guía de autoayuda

*Prólogo de la Dra. M. Weissman,
creadora de la Psicoterapia Interpersonal*

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Nota de los autores.	15
Agradecimientos.	17
Prólogo.	19
1. ¿Tengo depresión? <i>Una introducción</i>	23
Inventario para valorar tu grado de depresión	25
Algunos ejemplos de personas que han sufrido depresión	28
<i>El caso de María</i>	28
<i>El caso de Carmen</i>	29
<i>El caso de Pepe</i>	30
<i>El caso de Sandra</i>	31
¿Cómo puedo resolver mi problema?	32
<i>Tratamientos psicológicos</i>	32
<i>Tratamientos farmacológicos</i>	35
Cómo leer esta guía de autoayuda.	37

2. Conocer la enfermedad: <i>Los síntomas y los tipos de depresión</i>	41
Síntomas propios de la depresión	42
<i>Cambios en la forma de sentir: el estado de ánimo deprimido</i>	44
<i>Cambios en el cuerpo: el agotamiento físico y mental</i> ..	44
<i>Cambios en la forma de pensar: la mente deprimida</i> ..	46
<i>Cambios en la forma de actuar: la falta de vitalidad</i> ..	49
Otros trastornos que suelen acompañar a la depresión	49
<i>La ansiedad</i>	50
<i>Las obsesiones y las compulsiones</i>	52
<i>El dolor y las molestias físicas</i>	53
<i>Las adicciones</i>	55
<i>La bulimia nerviosa</i>	55
<i>La euforia</i>	56
Tipos de depresión	58
<i>Trastorno depresivo recurrente</i>	58
<i>Trastorno bipolar, en fase depresiva</i>	59
<i>Distimia</i>	60
<i>Trastorno de adaptación, de tipo depresivo</i>	60
¿Por qué tengo depresión?	60
3. Mis relaciones y yo: <i>Explorando mi entorno interpersonal</i>	65
Un sondeo a tu alrededor	66
Los cuatro focos de tensión	69
<i>El duelo complicado</i>	70
<i>La disputa interpersonal</i>	73
<i>Transiciones vitales</i>	75
<i>El déficit interpersonal</i>	76



ÍNDICE

4. Muertes difíciles de superar: <i>El duelo complicado</i>	79
Tipos de duelo	80
<i>El duelo normal y la tristeza</i>	80
<i>El duelo complicado y la depresión</i>	83
Digerir emocionalmente la pérdida	85
<i>Facilitar la activación de recuerdos</i>	85
<i>Facilitar la expresión de sentimientos</i>	90
<i>Ritual de despedida</i>	98
Retomar tu vida	100
Ejemplos de personas con duelo complicado	101
<i>María: accidentes trágicos</i>	101
<i>Jorge: cuando la enfermedad se lleva a un ser querido</i> .	105
<i>Ana: perder a un ser querido antes de su nacimiento</i> . .	110
5. Relaciones con alta tensión: <i>La disputa interpersonal</i> . . .	113
Identificar la disputa	116
<i>El desacuerdo</i>	119
<i>El estado de la disputa</i>	121
Resolver la disputa	124
<i>Expresar necesidades</i>	125
<i>Comunicación confusa</i>	129
<i>Tomar decisiones y experimentar</i>	135
Ejemplos de personas con disputa interpersonal	141
<i>Carmen: disputa con la pareja</i>	141
<i>Andrés: disputa en el trabajo</i>	144
<i>Irene: disputa con la familia</i>	147
Más allá de la disputa interpersonal: la dominación y el maltrato	151
<i>Violencia de género</i>	151
<i>Acoso laboral</i>	158



6. Cambios que cuestan: <i>Las transiciones vitales</i>	165
Tipos de transiciones vitales	167
<i>Transiciones esperadas</i>	168
<i>Transiciones inesperadas</i>	171
<i>Tu propia transición vital</i>	173
Despedir el pasado	175
<i>Lo justo y lo injusto</i>	177
<i>Lo deseado y lo temido</i>	178
<i>Lo perdido y lo ganado</i>	178
Dar la bienvenida al presente	182
<i>Temores y decepciones</i>	182
<i>Valorar lo que sí tengo o podría tener</i>	186
Ejemplos de transiciones vitales	187
<i>Andrea: alejarse del entorno familiar</i>	187
<i>Pepe: el divorcio</i>	191
<i>Rocío: la pérdida de la salud</i>	194
7. La falta de relaciones satisfactorias: <i>El déficit interpersonal</i>	199
Aislamiento, soledad y depresión	201
Formas de relacionarse que dificultan conectar con los demás	202
<i>Estar acompañado a toda costa</i>	203
<i>Mejor solo que mal acompañado</i>	206
<i>Entregarse a medias</i>	210
Formas de relacionarte que te aíslan: tu caso particular	213
Ejemplos de personas con déficit interpersonal	216
<i>Luisa: la dependencia excesiva</i>	216
<i>Sandra: el temor al rechazo</i>	220
<i>Antonio: el miedo a la intimidad</i>	223



ÍNDICE

Capítulos complementarios	227
8. El botiquín médico: <i>Los fármacos antidepresivos</i>	229
El uso de fármacos antidepresivos.	230
<i>Cómo tomarlos y hasta cuándo</i>	231
<i>Qué hacer cuando no parecen funcionar</i>	232
Efectos de los antidepresivos	235
<i>Efectos terapéuticos</i>	235
<i>Efectos secundarios</i>	236
9. El botiquín psicológico: <i>Otros remedios psicológicos</i>	239
Pasos para retomar o reconducir tu vida	239
Aceptar el malestar y desatarse de los pensamientos depresivos	246
Moverse con sentido en el presente	250
<i>Implicarse en relaciones interpersonales</i>	255
<i>Implicarse en actividades saludables</i>	257
<i>Seguir la dirección elegida</i>	260



NOTA DE LOS AUTORES

Las explicaciones y las reflexiones que aparecen en este libro pretenden ayudar al lector a que entienda qué es la depresión y cómo ésta puede asociarse a su contexto interpersonal. Si sospechas que estás padeciendo una depresión, la lectura de este libro te ayudará. Sin embargo, no será suficiente para recuperarte. Consulta con tu médico o con un profesional de la salud mental.

Para escribir este libro nos hemos basado en los trabajos y manuales profesionales del Dr. Gerald L. Klerman, de la Dra. Myrna M. Weissman y de su equipo de colaboradores. Atribúyase a nosotros cualquier diferencia entre sus ideas originales y las que aquí aparecen.

Para cualquier comentario o sugerencia sobre el libro, puede contactar con nosotros en psicoterapia-interpersonal@hotmail.com.



PRÓLOGO

La Psicoterapia Interpersonal, cuyas siglas en inglés son IPT, fue desarrollada en los años setenta por Gerald L. Klerman, Myrna M. Weissman y sus colaboradores. Su intención era satisfacer la cada vez mayor necesidad de especificar los procedimientos de psicoterapia, de forma que pudieran definirse en un manual, utilizarse en la formación de psicoterapeutas y también testarse en ensayos clínicos, como se hace con los fármacos. En aquel momento, la necesidad de este trabajo era obvia, debido a la creciente variedad de fármacos psicotrópicos existentes y las pruebas de su eficacia a la hora de tratar trastornos psiquiátricos. Se necesitaba una información similar para la psicoterapia, ya que ésta era a menudo preferida como tratamiento por los pacientes, ya fuera sola o acompañada de medicación.

La psicoterapia interpersonal ha sido desarrollada durante los últimos 40 años. Se ha demostrado su eficacia en el tratamiento de pacientes adultos, adolescentes y ancianos con trastornos depresivos, así como para tratar el trastorno bipolar y la distimia. Los manuales originales han sido traducidos al alemán, francés, portugués, italiano y japonés. Se han realizado estudios en todo el mun-



do, incluso en el África subsahariana, con resultados favorables. Se constituyó además una sociedad internacional para la psicoterapia interpersonal (www.interpersonalpsychotherapy.org).

Este libro de autoayuda, escrito por Juan García Sánchez y Pepa Palazón Rodríguez, es el primero en su género. Es la primera publicación autorizada en español y es el primer libro de autoayuda basado en la psicoterapia interpersonal. Sus autores han tomado los principios fundamentales de esta forma de psicoterapia y los han adaptado para que los pacientes puedan utilizarlos. Añaden además ejemplos de su propia experiencia clínica a modo de guía. La idea central de la psicoterapia interpersonal es que la depresión tiene lugar en un contexto interpersonal, como una situación de duelo, una disputa, un cambio vital o la falta de relaciones; y entender ese contexto es el punto de partida para curarse.

Siguiendo las directrices del manual de psicoterapia interpersonal, este libro enseña al lector cómo reconocer los síntomas de la depresión y cuáles son sus posibilidades de tratamiento. Comprender el contexto interpersonal es básico para reconocer la depresión y entenderla. A lo largo de este libro aparecen ejemplos y casos prácticos de pacientes deprimidos, para que el lector pueda ayudarse a sí mismo.

Ha sido una buena idea escribir el primer libro de autoayuda para la depresión basado en la psicoterapia interpersonal. La depresión es una enfermedad muy común, que afecta a todas las clases sociales y, aunque su primera aparición es temprana, suele volver a aparecer de nuevo a lo largo de la vida. A pesar de que la depresión tiene un grave impacto en el funcionamiento laboral, académico y familiar, es una enfermedad que puede ser tratada con éxito. Este libro pretende ayudarte a reconocer los primeros síntomas de la depresión y las situaciones que los pueden estar provocando.



Felicito a sus autores por hacer estas ideas accesibles a los pacientes. Para muchas personas, conocer los síntomas y el curso de la depresión, entender qué problemas en su vida pueden estar originándola, y aprender estrategias para afrontar dichos problemas, puede ser suficiente. Para otras personas, si la autoayuda no funciona, recomendamos seguir un tratamiento con un profesional de la salud mental. Hay distintas opciones de tratamiento para la depresión como la medicación y/o la psicoterapia, incluyendo la psicoterapia interpersonal.

Para los profesionales de la salud mental interesados en la psicoterapia interpersonal, recomendamos la lectura de los siguientes manuales:

- Klerman, G.L.; Weissman, M. M.; Rounsaville, B. y Chevron, E.S. *Interpersonal Psychotherapy of Depression*. Basic Books; Nueva York, NY: 1984.
- Mufson, L.; Pollack Dorta, K.; Moreau, D. y Weissman, M.M. *Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents*, 2ª ed. Guilford Publications, Inc., Nueva York, 2004.
- Weissman, M.M.; Markowitz, J.C. y Klerman, G.L. *A Comprehensive Guide to Interpersonal Psychotherapy*. Basic Books, Nueva York, NY; 2000.
- Weissman, M.M.; Markowitz, J.C. y Klerman, G.L. *A Clinician's Quick Guide to Interpersonal Psychotherapy*. Oxford University Press, Nueva York, NY: 2007.

Dra. Myrna M. Weissman

Catedrática de Epidemiología y Psiquiatría

Universidad de Columbia, Nueva York

mmw3@columbia.edu



1

¿TENGO DEPRESIÓN?

Una introducción

Es frecuente escuchar expresiones como “estoy deprimido”, “estoy de bajón” o “no levanto cabeza” para referirse a distintos estados de ánimo que reflejan un sentimiento de malestar que afecta a la forma habitual de pensar, sentir y comportarse. Sin embargo, sentirse triste y tener dificultades para adaptarse a la vida cotidiana no necesariamente indican que padezcas una depresión. La tristeza no es una enfermedad, es una emoción, y como todas las emociones es útil, aunque sea desagradable. Cuando perdemos algo importante que es imposible de recuperar o cuando nuestro esfuerzo no sirve para conseguir una meta deseada, la tristeza nos ayuda a detener nuestro empeño imposible, recuperar las energías perdidas, buscar compañía para consolarnos y planificar cómo continuar adelante.

La depresión, en cambio, es un trastorno psicológico que se caracteriza por una alteración del estado del ánimo y de la vitalidad, que impide que la persona funcione como de costumbre en su entorno familiar, social y laboral, y que genera un gran males-



tar. Se manifiesta mediante un conjunto de síntomas, se prolonga en el tiempo y bloquea a quien la padece. Si tienes depresión, es bastante probable que lleves un tiempo sintiéndote triste o irritado, con la sensación de que te cuesta disfrutar o relajarte como antes, y con la sensación de que estás más cansado física y mentalmente. Quizás hayas dejado de hacer algunas actividades y pases más tiempo solo, dándole vueltas a la cabeza.

En tu mente siempre los mismos pensamientos: “No valgo”, “no puedo”, “no me quieren”, “tengo la culpa de todo”, “nada merece la pena”... Quizás también hayas notado cambios en tu cuerpo. Tu apetito, tu necesidad de dormir y tu deseo sexual pueden haber disminuido (o en algunos casos, aumentado). Es posible, además, que te sientas más “lento”, con dificultades para ponerte en marcha, tomar decisiones o prestar atención, o que sientas en cambio como una inquietud interna que te lleva a moverte sin sentido de aquí para allá, morderte las uñas o fumar. Puede que incluso te haya rondado la idea de que estarías mejor muerto o que lo mejor sería quitarte de en medio.

Todos estos cambios en tu forma de pensar, sentir y comportarte, habrán afectado la manera en que te relacionas con los demás y cómo ocupas tu tiempo. Así, no es extraño que estés menos implicado que antes en tu trabajo, estudios, tareas domésticas o aficiones. Tampoco sería raro que te encontraras más aislado o que tus relaciones con los demás se hayan vuelto más tensas, bien porque la gente te “agobie” con su buena disposición a ayudarte, bien porque se muestren irritados contigo al ver que no te sientes mejor con su ayuda.

Si te ves muy reflejado en las líneas de arriba, es probable que estés pasando por un *episodio depresivo* o una *distimia*, y que



requieras un tratamiento específico. Si no te ves tan reflejado, puede que no tengas una depresión, pero sí que estés pasando por un mal momento debido a un cambio en tu vida que te haya desestabilizado, lo que llamaríamos un *trastorno de adaptación*. Más adelante te explicaremos la diferencia entre estos tipos de depresión.

A continuación, te proponemos rellenar y corregir tú mismo un inventario de síntomas, que te ayudará a clarificar la gravedad de tu depresión.

Inventario para valorar tu grado de depresión

En el *Inventario 1* encontrarás un listado de síntomas típicos de la depresión. Marca en cada caso la frecuencia con la que los has experimentado o los estás experimentando en las últimas semanas. Después, suma los totales y lee su interpretación.



Inventario 1: Grado de depresión

<i>Síntomas depresivos</i>	Casi nunca	Algunos días	Casi a diario	A diario
1. Me siento triste, decaído y con ganas de llorar				
2. Me siento irritado y me enfado con más facilidad				
3. Siento que he perdido el interés por casi todo				
4. Me cuesta disfrutar de lo que hago, como si estuviera "anestesiado" o vacío				
5. Me siento cansado, fatigado y sin fuerzas				
6. Me implico menos en mis actividades				
7. Estoy más retraído, más callado				
8. Estoy más despistado y olvidadizo				
9. Mi sueño ha cambiado: tardo más en dormirme, me desvelo o duermo más tiempo de lo habitual				
10. Mi apetito ha cambiado: como bastante menos o me pego atracones (sobre todo a sabor dulce)				
11. Mi deseo sexual ha disminuido				
12. Me cuesta tomar decisiones y ponerme en marcha. Voy como a "cámara lenta"				
13. Me siento tan inquieto que necesito moverme o hacer algo y, aún así, no me calmo				
14. Confío menos en mis capacidades				
15. Pienso que soy un inútil, que no valgo				
16. Pienso que estoy solo, que no me quieren				
17. Pienso que tengo la culpa de todo, me reprocho y me critico a mí mismo con facilidad				
18. Recuerdo el pasado con sufrimiento e imagino el futuro con desesperación				
19. Pienso que estaría mejor muerto				
20. Pienso que no tengo salida a mis problemas, que estoy desesperado				
TOTALES:				

