

# LIBERTAD: EL BENEFICIO QUE OBTIENES AL TRABAJAR LA DEPRESIÓN

Por: Guillermo Mendoza Vélez, MD, MSc



La depresión genera una serie de emociones y sentimientos bastante frustrantes y dolorosos, que afectan inevitablemente la calidad de vida y el funcionamiento global, así como el rendimiento en todo aspecto del diario vivir. Estas emociones dominan todo lo que se piensa y se siente, absorben toda la energía, e impiden no solo que la persona sea feliz, sino que sea ella misma, que experimente lo que desea, pues la depresión toma el control de todo.

Siempre creí que lo opuesto de la depresión era la felicidad. Pero la felicidad es un proceso, es una forma de agradecer y disfrutar cada segundo de la existencia. Invariablemente al mejorar la depresión puede haber felicidad, pero no necesariamente. Muchas personas no están deprimidas, pero no son felices. Igualmente, muchas personas que padecen depresión pueden encontrar felicidad en su diario vivir, y tener una sensación de satisfacción a pesar de sentirse como se sienten.

Cuando se sufre de depresión, los pensamientos y emociones salen automáticamente, sin importar muchas veces los esfuerzos que se hagan para

contrarrestarlos. Aparecen ideas de que se es poca cosa, que no se es útil para nada, y no se puede sentir lo que de verdad se quiere sentir. En otras palabras, en la depresión hay una total pérdida de libertad para ser lo que se quiera ser.

Por esta razón es que yo considero que la libertad es el principal beneficio que se obtiene al trabajar la depresión. Y es libertad a todo nivel, no solo de los sentimientos y emociones que agobian a la persona, sino que la mente puede ya moverse libremente, pensando lo que quiera pensar, y sintiendo lo que quiera sentir.

Todos podemos sentir las emociones humanas, todos nos sentimos alegres, tristes, rabiosos o temerosos ante diversas situaciones que generen estas emociones. Pero la depresión hace que no se dé esa libertad para sentir lo que se quiera sentir, sino que la mente se nubla, todo se ve oscuro, nada tiene valor, nada vale la pena, y no se logran experimentar estas emociones de forma libre.

Es por esto que vale la pena luchar contra la depresión, por la libertad que esto trae, libertad de ser quien quieras ser, de sentir lo que quieras sentir, de desarrollar tu personalidad, de poder crecer y fortalecerte, de tener paz y tranquilidad mental, de poder controlar tus pensamientos, de aprender más cosas, de tener mejores relaciones interpersonales y de trabajar de forma activa en un proyecto de vida.

Si deseas conocer más sobre cómo recuperar esta libertad, para aprender diversas estrategias que puedes hacer tú mismo(a) para aliviar la depresión, o si deseas trabajar en ti de forma más personalizada a través de consultas psicoterapéuticas presenciales o por Skype, haz click [aquí](#)

**Guillermo Mendoza Vélez**

Médico Psiquiatra, Psicoterapeuta

[www.SaludMentalYEmocional.com](http://www.SaludMentalYEmocional.com)