

SALIR DE UNO MISMO: CLAVE PARA MANEJAR LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD

Por: Guillermo Mendoza Vélez, MD, MSc



Uno de los hábitos más frecuentes y frustrantes cuando estás pasando una depresión o en la ansiedad es lo que se llama “pensadera”. En pensar una y otra vez en lo mismo, dar muchas vueltas en la mente. Es algo tan molesto, que a veces no deja dormir, o te desconcentra en lo que sea que estés haciendo. Mucha de esta pensadera se refiere a problemas del día a día, o a miedos específicos. Pero muchas veces se refiere a uno mismo.

Lo típico es quedarse horas, días o meses pensando en sí mismo(a), reflexionando en los problemas, en lo ineficiente que se es, en lo indigno, lo inútil, entre otros paradigmas desfavorables. Pasas horas enteras evaluando los problemas, pensando que no tienen solución, y que tú nunca vas a poder cambiar. Esto, que se denomina ‘hiperreflexión’, es una de las causas de que la depresión y la ansiedad continúen, se perpetúen, y nunca logres ver la salida a las dificultades.

Mirarse el ombligo todo el día es algo que genera importante frustración, cierra puertas a posibilidades y no deja que veas más allá de lo negativo que pasa en

tu vida, pensando que el mundo es así, algo que no tiene solución. Además, impide que logres cumplir tu propósito de vida.

Por eso, una de las claves y estrategias más importantes para salir de la depresión es salir de ti mismo(a). No mirarte tanto, no pensar tanto en tus problemas, no reflexionar demasiado en tus propias cosas, sino lo necesario para el crecimiento, pero no todo el día, y menos cuando va repleto de pensamientos pesimistas.

Para salir de este patrón, es necesario que te proyectes más allá de ti mismo(a). Esta proyección incluye dedicarte a una misión, un propósito, unas metas dignas, una obra, una función, o a una persona o grupo de personas en particular. Tener un proyecto de vida, por ejemplo, es una de las formas de ir más allá, de no mirarnos a nosotros mismos todo el tiempo, sino sabiendo que tenemos dones y habilidades que podemos ejercer para servir a las personas, y enfoca todo nuestro ser en algo diferente de nosotros.

Si te gustó el artículo, dale "me gusta" y compártelo. Déjanos saber tus comentarios en la parte inferior del artículo, y danos tu opinión.

Si deseas conocer más sobre estrategias que puedes hacer tú mismo(a) para salir de 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