

Seminario Teológico de Puerto Rico
Recito de Alliance University

PMN 310: Consejería Pastoral
Profesor Dr. Daniel Villa
Reporte de Lectura sobre la Depresión

Lydia E. Arroyo Ramos
8 de diciembre, 2022

La Depresión

En nuestra sociedad tendemos a usar la palabra *depresión* para expresar que no estamos contentos o que algo nos salió mal, Pero en realidad, la depresión es mucho más que eso, es un sentimiento de abatimiento en que la persona pierde la esperanza por un periodo corto o largo. La depresión no discrimina entre hombre o mujer, joven, niño o ancianos, en otras palabras, no respeta a nadie. Dicho esto, en la lectura de Wright se hace un que paralelo con el catarro. El catarro como la depresión, tiene diferentes niveles e intensidad, inclusive, por esto, la depresión al igual que un catarro muy fuerte, podría llevar hasta la muerte.

Me llama la atención el comentario de Wright de que hay casos en qué la depresión es una reacción sana. Estoy de acuerdo con esta premisa ya que cuando el cuerpo humano siente dolor es un aviso de que algo está mal. Así yo veo la frase que dice el escritor, entiendo que, como el dolor corporal, la depresión que no se atiende puede llevar a una crisis mayor que termine en un suicidio. Veo este “aviso” como que algo está mal en la persona y se tiene que corregir. También estoy de acuerdo con el escritor de que la depresión no es un pecado. Unos años atrás yo no podía concebir qué una persona cristiana que tuviese el Espíritu Santo en él, pudiese estar deprimido, obviamente, no tenía el conocimiento que tengo hoy día, conozco personalmente, personas que han pasado por una depresión severa y verdaderamente son hijos de Dios. Este es un ejemplo de juzgar una situaciones sin el conocimiento necesario para emitir un juicio correcto.

Es lamentable el proceso por el cual pasa una persona en depresión, tanto desde el punto emocional como el físico. Emocionalmente, la persona se siente triste y apática con pensamientos negativos. La depresión produce en la persona un estado de culpa que puede ser real o imaginada por la persona. Su autoestima es baja, si alguna, a tal punto que necesita depender de otro, la negatividad de la persona deprimida afecta toda su vida y la de su familia. Físicamente, puede producirse cambios como en el patrón de sueño, su vida sexual, hasta la manera y frecuencia con que consume alimentos.

Se sabe que los cambios son lo que mayormente produce las depresiones en las personas. El ser humano es un ser de hábitos, cuando estos hábitos cambian, se inestabilizan la persona, creando inseguridades que llevan a la persona a sentirse deprimida. Pienso que la mayor pérdida es la de un ser querido, ya que esta pérdida lleva a la persona a una tristeza profunda, a un vacío que no se puede llenar con ninguna otra cosa. Como dice en la lectura, una pérdida cómo está puede desencadenar en depresión, debido a que nuestra seguridad, estabilidad y nuestro bienestar está amenazada. En esta lectura, descubrí que pasé por un proceso de depresión al descubrir que tenía cáncer. Me refiero a la *amenaza de pérdida*, esperando los resultados de la biopsia de mi cáncer de seno, había una posibilidad de la pérdida de mi vida. Me sentí impotente en la espera de los resultados y a través de la quimioterapia y la radioterapia, por varios meses mi sentía que no podía avanzar. Esta forma de depresión la experimenté y me consta que es real.

En mi caso, fue fundamental adaptarme a los cambios que enfrente, de lo contrario, no hubiese salido de la etapa de depresión que pase. Esto es lo que la lectura define como Auto- adaptarse. Este proceso no es algo fácil para la persona que está sumergida en la depresión, por esto, es tan importante la ayuda del consejo. Con la ayuda del consejo, la auto- adaptación puede ser el proceso por el cual se enfatice en la revelación personal. En este descubrimiento de la persona deprimida, El consejero debe dirigirse a identificar si son positivas o negativas. Se deben trabajar ambas opciones, entendiendo que la persona deprimida va a inclinarse a lo negativo, por esto es tan importante la reorganización sugerida en la lectura.

Está reorganización, como todo proceso en el ser humano, toma tiempo, esfuerzo y dedicación, tanto del consejero como la persona deprimida. Hay una variedad de actividades y/o procesos que se pueden realizar tales como establecer algún tipo de rutina básica que la persona pueda realizar a corto y largo plazos. Puede ser actividades que haga solo o que mueva a la persona deprimida a restablecer contacto con otras personas conocidas o relaciones nuevas. Estas actividades pueden ser en persona, por teléfono, mensajes de texto o notas escritas a otra persona. Lo que se desea obtener es que la persona deprimida comience a crear unos patrones de

reorganización de su tiempo, actividades y pensamiento guiado a que descubra que puede salir de la depresión donde está.

Cómo consejero cristiano, es sumamente importantes que la persona deprimida sienta el afecto y el interés de ayudarlo a buscar la causa de su depresión ya que sienta la base para que ellos estén confiados y más tranquilos. Como consejeros e hijos de Dios, se necesita la dirección continua del Espíritu dirigiéndonos a favor de la persona deprimida. Por tal razón, necesitamos contar con versículos bíblicos a ser compartidos con las personas deprimidas. Personalmente, me ha impactado la manera en que Wright presenta 1 de Corintios 13 del 4-8. Dice "porque Dios me ama... es lento en perder la paciencia conmigo, no me trata como un objeto, está a favor mío, no lleva la cuenta de mis pecados. Porque Dios me ama... se regocija cuando experimentó su poder, sigue trabajando conmigo pacientemente, sigue confiando en mí, no abandona permanece conmigo cuando me hundo en el cieno de la desesperación. ¡Todo es porque Dios me ama! Tremendas enseñanzas...